

# PEMBERDAYAAN IBU-IBU PKK DALAM PEMANFAATAN JAMU TRADISIONAL UNTUK MENGATASI FATIGUE & MYALGIA DI NGERING, DESA BAKUNG, JOGONALAN, KLATEN

## Abstrak

Penyakit Fatigue dan Myalgia biasanya disebabkan kelelahan dan faktor psikologis, memerlukan penanganan yang tepat. Di sisi lain banyak terdapat tanaman dan ramuan yang berkhasiat untuk mengatasi kelelahan yang belum dikembangkan oleh masyarakat setempat sehingga perlu diperkenalkan kembali pada masyarakat terutama ibu-ibu PKK desa Bakung, Jogonalan, Klaten, mengingat peran ibu dalam menjaga kesehatan sangatlah penting. Tujuan dari kegiatan ini adalah mendidik dan memberdayakan ibu-ibu PKK desa Bakung terutama Dusun Ngering untuk mendayagunakan ramuan jamu tradisional dalam mengatasi fatigue dan myalgia. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pengenalan tanaman obat, penyuluhan tentang fatigue dan mialgia serta ramuan jamu untuk penanganannya dan pelatihan penanganan bahan ramuan, penyiapan ramuan dalam bentuk infusa. Hasil yang diharapkan dari kegiatan ini adalah pemanfaatan kembali jamu dan ramuan tradisional dalam mengatasi fatigue dan myalgia, peningkatan pengetahuan tentang penyakit, ramuan jamu dan cara penyiapan ramuan untuk penyakit fatigue dan mialgia serta peningkatan keterampilan dalam penanganan bahan ramuan dan penyiapan ramuan dalam bentuk infusa. Kesimpulannya adalah kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang pemanfaatan jamu bagi penyakit fatigue dan mialgia.

---

Kata Kunci : Fatigue dan Myalgia, Jamu, Pemberdayaan, Pengetahuan, Keterampilan

## I. LATAR BELAKANG

Rasa lelah biasanya dihubungkan dengan berat atau banyaknya pekerjaan, setelah kita bekerja berat atau lama bekerja biasanya akan mengalami kelelahan. Namun tidak hanya itu, andai kita tidur secara terus menerus pun kadang kala akan mengalami kelelahan juga. Hal ini adalah rasa lelah yang normal, dan akan menjadi tidak normal ketika rasa lelah terjadi secara terus menerus dalam jangka waktu yang cukup lama, dan sulit untuk hilang. Rasa lelah semacam ini yang disebut dengan gangguan kelelahan atau fatigue. Penyebab kelelahan bisa jadi karena faktor gaya hidup, faktor psikologi dan faktor fisik. Pada umumnya kelelahan tidak

memerlukan pengobatan ataupun perawatan (Anonim, 2015).

Seperti yang telah disebutkan diatas, bahwa penyebab terjadinya kelelahan bisa terjadi karena faktor fisik, psikologis dan faktor gaya hidup. Namun penyebab yang paling umum adalah faktor psikologis. Penyebab kelelahan yang dipengaruhi oleh faktor fisik biasanya dikaitkan dengan gangguan berbagai macam penyakit atau gangguan fisik. Gangguan tersebut termasuk di antaranya Kecenderungan kekurangan zat besi (anemia), kelenjar tiroid kurang aktif (hipotiroidisme), kencing Manis, gagal jantung, penyakit dada (termasuk asma dan penyakit paru obstruktif kronik) dan masalah usus.

Sementara itu penyebab kelelahan karena faktor psikologis dikaitkan dengan gangguan kejiwaan seperti terjadinya depresi atau stres dan gangguan kejiwaan lainnya.

Faktor gaya hidup bisa menjadi penyebab terjadinya kelelahan seperti kebiasaan merokok dan kebiasaan mengkonsumsi alkohol. Selain itu faktor makanan juga menentukan terhadap terjadinya kelelahan (Russeng, 2009).

Masyarakat Dusun Ngering, Desa Bakung, Jogonalan, Klaten yang mayoritas bermata pecaharian petani serta pemuda yang kebanyakan merantau ke kota terdekat dan pulang seminggu sekali sangat rentan terhadap kondisi kelelahan. Di sisi lain banyak terdapat tanaman dan ramuan yang berkhasiat untuk mengatasi kelelahan yang belum dikembangkan oleh masyarakat setempat sehingga perlu diperkenalkan kembali pada masyarakat Dusun Ngering, Desa Bakung, Jogonalan, Klaten

Berdasarkan latar belakang di atas maka perlu dilakukan peningkatan pengetahuan tentang penyakit yang disebabkan kelelahan dan ramuan tradisional yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi kelelahan serta peningkatan keterampilan membuat sediaan. Pengetahuan tentang dosis dan cara minum yang benar juga perlu diinformasikan pada masyarakat dengan cara komunikasi yang

mudah dipahami oleh masyarakat. Ramuan tradisional bukanlah obat kimia yang khasiatnya langsung terasa dan hal ini harus dimengerti oleh masyarakat sehingga tidak terjadi kesalahan persepsi di masyarakat yang mengatakan ramuan tradisional kurang manjur karena efek baru dirasakan setelah konsumsi jamu lama. Selain itu juga diberikan pelatihan tentang pembuatan sediaan infus yang benar bagi setiap simplisia yang menjadi ramuan jamu fatigue dan mialgia sehingga manfaat dari ramuan bisa terasa tanpa ada reaksi dengan bahan kimia mau pun wadah untuk memproses sediaan tersebut.

Kegiatan ini dilakukan pada ibu-ibu PKK dusun Ngering, desa Bakung, Kecamatan Jogonalan, Klaten mengingat seorang ibu merupakan garda terdepan dalam menjaga kesehatan keluarga. Jika pengetahuan ibu terhadap kesehatan meningkat, maka kesehatan dalam keluarga pun meningkat. Ibu-ibu yang bergabung dalam gerakan PKK bertujuan memberdayakan keluarga untuk meningkatkan kesejahteraan menuju terwujudnya keluarga yang beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha esa, berakhlak mulia dan berbudi luhur, sehat sejahtera, maju dan mandiri, kesetaraan dan keadilan gender serta kesadaran hukum dan lingkungan. Tim Penggerak PKK berperan sebagai motivator, fasilitator, perencana, pelaksana,

pengendali dan penggerak baik itu pengetahuan mau pun keterampilan sehingga tujuan kegiatan pengabmas ini akan lebih terwujud jika langsung ditujukan pada ibu-ibu PKK dari pada masyarakat secara umum.

## **II. TUJUAN & MANFAAT**

### **A. TUJUAN**

#### **1. Tujuan Umum**

Melakukan pemberdayaan ibu-ibu PKK dalam melakukan komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) tentang penyakit fatigue dan myalgia serta ramuan tradisional (Jamu) untuk mengatasi fatigue dan mialgia serta memberi pelatihan tentang penanganan bahan ramuan dan cara pembuatan sediaan infus yang benar.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Memperkenalkan kembali pengatasan fatigue dan myalgia dengan ramuan tradisional.
- b. Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit fatigue dan mialgia, ramuan tradisionalnya serta cara penanganan dan pembuatan sediaan infusa.
- c. Meningkatkan keterampilan masyarakat

tentang cara penanganan bahan ramuan jamu fatigue dan mialgia, cara penyiapan dalam sediaan infusa.

### **B. MANFAAT**

1. Menambah wawasan keilmuan/ pengetahuan dan keterampilan dosen jurusan jamu Poltekkes Surakarta tentang perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang jamu.
2. Meningkatkan kepedulian dosen jurusan jamu Poltekkes Surakarta pada masyarakat melalui kegiatan-kegiatan pengabdian masyarakat.
3. Meningkatkan peran serta masyarakat untuk dapat menjangkau kesehatannya secara paripurna melalui pemanfaatan jamu.

## **III. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. KONSEP DASAR JAMU INDONESIA**

Konsep dasar jamu dan penggunaan jamu di Indonesia adalah : keseluruhan dalam keutuhan (*Holism: Holistic & Wholistic*), alami dan menjaga keseimbangan lingkungan (*Nature & Nurture*), penyakit dan ketidakselarasan (*Disease & Dis-ease*) serta kekuatan penyembuhan dari alam

(*Medicatrix Naturae*). Jamu bersifat holistic. Holistik dalam hal khasiat dan holistic dalam hal formulasi. Holistik khasiat banyak digunakan untuk mengoptimalkan khasiat suatu ramuan yang akan disusun dari berbagai bahan penyusun ramuan yang secara tradisional telah digunakan untuk suatu indikasi sedangkan holistik formulasi lebih diarahkan untuk meningkatkan kualitas sediaan. Jamu memerlukan beberapa jenis bahan tambahan untuk mendukung sifat holistik tersebut. Jenis bahan tambahan tersebut meliputi : penyedap rasa atau *corrigen saporis* meliputi pemanis seperti daun saga, kayu legi, daun stevia, bahan pedas seperti jahe, cabe jawa, lada hitam, asam seperti buah jeruk dan buah asam; penyedap bau atau penambah aroma yang sering disebut *corrigen odoris* seperti cengkeh, kapulaga, serih, biji kedawung; dan penambah warna atau *corrigen coloris* seperti kunyit, temulawak, kayu secang

## **B. SISTEM MUSKULOSKELETAL (OTOT RANGKA)**

Otot (muscle) merupakan jaringan tubuh yg berfungsi mengubah energi kimia menjadi kerja mekanik sebagai respons tubuh terhadap perubahan lingkungan sedangkan rangka (skeletal) adalah bagian tubuh yang terdiri dari tulang, sendi, dan tulang rawan

(kartilago) sbg tempat menempelnya otot dan memungkinkan tubuh untuk mempertahankan sikap dan posisi. Gerak pada manusia dimungkinkan karena adanya kerjasama antara tulang (sebagai alat gerak pasif) dan otot (sebagai alat gerak aktif).

Tulang berfungsi sebagai alat gerak pasif, penopang tubuh, member bentuk pada tubuh, melindungi bagian tubuh yang lunak serta tempat pembuatan sel-sel darah. Sendi/ Persambungan/ artikulasio adalah pertemuan antara dua atau lebih dari tulang rangka. Ilmu yang mempelajari persendian dinamakan artrologi.

## **C. PENYAKIT SISTEM MUSKULOSKELETAL DAN FORMULA JAMUNYA**

### **1. Gout/ pirai Sendi**

Gout merupakan penyakit metabolic yang ditandai oleh hiperurikemia. Penyebab gout adalah peningkatan pembentukan asam urat dan pengurangan ekskresi asam urat. Harga normal asam urat untuk pria adalah 6,5 – 7,0 sedangkan pada wanita adalah 6,0 mg/dl.

Gejala gout secara klinis adalah : a. serangan gout akut yang ditandai dengan mengendapnya kristal asam urat di persendian di amlam hari, fagositosis oleh

leukosit menjadi fagolisosom yang membrannya robek oleh kristal serta peningkatan enzim lisosom yang menyebabkan sel autolysis sehingga timbul reaksi peradangan jaringan serta pengendapan asam urat yang baru; b. interval bebas gejala berlangsung berbulan-bulan atau bertahun-tahun. Serangan berikut dapat disebabkan oleh pembedahan, dehidrasi, puasa, makan berlebihan dan minuman beralkohol.

Pengobatan gout dapat dilakukan dengan cara : a. Urikosurik : meningkatkan eliminasi asam urat melalui urin, b. Urikostatik : menghambat enzim xantin oksidase, c. antiinflamasi non steroid : mengurangi peradangan, kolkhisin: menurunkan aktivitas fagositosis leukosit.

Ramuan untuk jamu gout terdiri dari kayu secang, daun kepel, tempuyung dan kumis kucing. Daun kepel berfungsi sebagai penghambat xantin oksidase yang pada akhirnya mencegah pembentukan gout dalam darah, sedangkan temu lawak dan secang bersifat sebagai antiinflamasi sedangkan tempuyung bersifat urikosurik.

## **2. Osteoarthritis (OA)**

Osteoarthritis merupakan penyebab utama gangguan muskulo skeletal di seluruh dunia dan penyebab timbulnya ketidakmampuan fisik terbesar kedua setelah penyakit jantung iskemik usia > 50 tahun. Belum ada obat yang menyembuhkan OA hingga tuntas. Pengobatan dapat dilakukan dengan mengatasi gejala dan memperbaiki aktivitas sehari-hari (*symptom modifying effect*). Rekomendasi ahli yaitu Obat anti-inflamasi nonsteroid (OAINS) sering kali memberikan efek samping yang cukup serius.

Formula jamu untuk OA merupakan kombinasi dari kunyit dan temu lawak sebagai anti radang, bamboo air untuk mengurangi rasa nyeri, pegagan sebagai pelancar peredaran darah, kumis kucing sebagai antiinflamasi, meniran untuk meningkatkan daya tahan tubuh serta adas sebagai penyedap aroma.

## **3. Mialgia (Pegel linu)**

Pegel linu bisa menyerang daerah leher, punggung, lengan, kaki, serta pundak. Hal ini disebabkan otot tegang karena pekerjaan yang terlalu berat. Gerakan atau posisi yang

menyebabkan otot tertarik juga bisa menjadi pemicunya. Sebab lain adalah penumpukan asam laktat di otot, serta kurangnya fleksibilitas tubuh.

Formula jamu untuk gejala pegal linu cabe jawa, lempuyang, beras dan alang-alang. Cabe jawa mengandung piperine yang memiliki daya antipiretik, analgesic, antiinflamasi dan menekan susunan saraf pusat. Wanita hamil, terutama hamil tua, sebaiknya menghindari minum jamu berbahan cabe puyang (cabe jawa) secara terus menerus, karena memiliki efek menghambat kontraksi otot pada saat persalinan. Cabe puyang mengandung alkaloid piperin yang berefek menghambat kontraksi otot, sehingga akan menyulitkan persalinan. Lempuyang mengandung saponin, flavonoida dan tanin, di samping minyak atsiri untuk analgesik, antiinflamasi. Lempuyang juga mengandung senyawa zerumbon, senyawa yang berkhasiat antikejang

#### **4. Cedera Otot**

Cedera Otot adalah segala bentuk ruda paksa/trauma yang terjadi karena ketidakmampuan jaringan otot dalam menerima

beban. Pencegahan terhadap cedera otot dianggap lebih utama dari pada pengobatan karena biayanya lebih ringan. Pengobatan yang tidak sempurna akan menimbulkan invalid dan mengurangi daya produktivitas selama sakit.

Faktor yang mempengaruhi terjadinya cedera adalah umur, jenis kelamin, karakter, pengalaman, pemanasan yang kurang serta kelainan postur tubuh. Kemampuan fungsi tubuh akan menurun setelah usia 30 tahun sehingga lebih beresiko mengalami cedera. Perempuan lebih rentan terhadap cedera. Tipe kepribadian yang temperamental/emosional akan meningkatkan resiko terjadinya cedera.

Formula jamu yang digunakan adalah formula jamu relaxan otot yang terdiri dari pegagan, timi dan kamilen/chamomile. Timi mengandung kandungan minyak Atsiri dan flavonoid yang berguna sebagai anti pasmodik (anti kejang – pelemas otot). Pegagan berfungsi mengencerkan peredaran darah. Bunga Chamomile digunakan dalam pengobatan alternatif sebagai anti-inflamasi, antispasmodic yang menenangkan.

Unsur utama Chamaemelum dari bunga chamomile telah diidentifikasi sebagai ester dari angelic dan tiglic, bersama-sama dengan isobutil amyl alkoho

### 5. Penurunan Stamina (Fatigue)

Formula jamu yang digunakan untuk penurunan stamina adalah secang, krangan, cabe jawa dan pasak bumi. Cabe jawa (*Piper retrofractum* Vahl) memiliki efek stimulan terhadap sel-sel syaraf sehingga mampu meningkatkan stamina tubuh. Buah krangan mengandung minyak atsiri berupa aldehyd, diantaranya citral. Selain itu juga minyak atsiri yang terdiri dari  $\alpha$ -pinen, mirsen, limonene, sitronelal, linalool, nerol, geraniol dan sitronelol dan seskuiterpen berupa karyofilen berperan sebagai tonik tubuh. Pasak Bumi (*Euricoma longifolia*) dapat meningkatkan kadar hormon pria (testosteron). Menurut penelitian pemberian oral ekstrak pasak bumi dengan dosis 28 mg/ kg berat badan dapat menaikkan kadar hormon testosteron dalam serum mencit

### D. PENGETAHUAN

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui

indera yang dimilikinya (Bloom, 2012). Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek (Notoadmodjo, 2010). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut :

- Faktor internal, meliputi pendidikan, pekerjaan, dan umur dan
- Faktor eksternal, meliputi lingkungan dan sosial budaya. Pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif , yaitu : 1) Baik : hasil prosentase 76%-100%. 2) Cukup : hasil prosentase 56%-75%. 3) Kurang : hasil prosentase <56% (Wawan A dan M Dewi, 2010 : 18).

Hasil Prosentasi didapatkan dengan rumus :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

P= Prosentase

F = jumlah soal yang benar

N = total pertanyaan

(Notoatmodjo, 2012 )

### IV. PERMASALAHAN & SOLUSI YANG DITAWARKAN

Masyarakat Dusun Ngering, Desa Bakung, Jogonalan, Klaten yang mayoritas bermata pecaharian petani serta pemuda yang kebanyakan merantau ke kota terdekat dan pulang seminggu sekali

sangat rentan terhadap kondisi kelelahan. Di sisi lain banyak terdapat tanaman dan ramuan yang berkhasiat untuk mengatasi kelelahan yang belum dikembangkan oleh masyarakat setempat.

Penyiapan ramuan jamu yang sederhana yang paling banyak dilakukan oleh masyarakat selama ini adalah sediaan godogan atau dalam istilah farmasi adalah infusa. Nenek moyang kita menyarankan penggunaan kuili tanah liat dalam merebus ramuan jamu karena tanah liat tidak cepat menghantarkan panas serta tidak bereaksi dengan metabolit sekunder yang bermanfaat sebagai obat di dalam bahan jamu. Akan tetapi, seiring perkembangan jaman, alat masak dari bahan tanah liat (gerabah) sudah mulai ditinggalkan, pun demikian dengan kuili tanah liat yang digunakan untuk mengolah jamu, diganti dengan alat masak logam yang lebih praktis padahal terdapat beberapa logam yang bereaksi dengan metabolit sekunder dari bahan jamu.

Beberapa masalah tersebut perlu penanganan segera melalui suatu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit yang disebabkan atau bersimptom kelelahan yaitu fatigue dan mialgia, ramuan jamu untuk mengatasinya serta peningkatan keterampilan dalam pengolahan bahan dan penyiapan ramuan dalam bentuk infusa. Kegiatan tersebut memerlukan

sasaran yang tepat sehingga tujuan dapat tercapai, di pilihlah ibu-ibu PKK sebagai peserta penyuluhan dan pelatihan karena ibu merupakan pihak yang paling aktif dalam menjaga dan peduli dalam kesehatan keluarga.

Berdasarkan hal tersebut perlu diadakan penyuluhan mengenai penyakit fatigue dan myalgia, diperkenalkan kembali mengenai tanaman obat, ramuan jamu yang dapat dimanfaatkan dalam mengatasi fatigue dan myalgia serta pelatihan dalam menangani bahan ramuan jamu dan membuat sediaan infusa pada ibu-ibu PKK Dusun Ngering, Desa Bakung, Jogonalan, Klaten. Permasalahan yang kami hadapi saat pelaksanaan adalah antusiasme warga akan materi sehingga peserta penyuluhan tidak hanya ibu-ibu PKK tapi juga bapak-bapak warga Dusun Ngering, Bakung, Jogonalan, Klaten.

## **V. TARGET LUARAN**

Peningkatan pengetahuan ibu-ibu PKK di Ngering, Desa Bakung, Jogonalan, Klaten tentang penyakit mialgia dan fatigue, penangannya dengan jamu tradisional serta peningkatan keterampilan dalam penanganan bahan ramuan dan penyiapan dalam bentuk sediaan infusa

## **VI. PENDEKATAN ATAU METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**



Kegiatan ini dilakukan dengan metode *pre-post test design* melalui penyuluhan dengan judul “Jamu untuk Fatigue dan mialgia” untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit dan ramuan jamu dalam mengatasi fatigue dan mialgia disertai dengan pelatihan dalam menangani bahan ramuan jamu dan membuat sediaan infusa untuk meningkatkan keterampilan.

## VII. PERSONALIA

Ada pun personel yang bertanggung jawab dalam kegiatan melibatkan 5 orang mahasiswa

Pembina : Ka Unit Pengabmas  
Poltekkes Solo

Ka Sub Unit Penelitian  
dan Pengabmas Jurusan Jamu,  
Poltekkes Solo

Ketua : Nutrisia Aquariushinta  
Sayuti., M.Sc., Apt

Sekretaris : Puspita Nur Susilowati  
(Sekretaris)

Anggota : Susilo Bagas Subiyanto  
Dyah Maritasari  
Intan Hayu Kusbandriyah  
Septian Citra Marni

## VIII. JADWAL KEGIATAN

**Tabel 1. Jadwal Kegiatan**

Agenda Kegiatan	Bulan I	Bulan II	Bulan III	Bulan IV	Bulan V	Bulan VI
1. Penyusunan Proposal Kegiatan	■					
2. Pengurusan Ijin						
3. Sosialisasi Kepada perangkat Desa	■	■	■			
4. Persiapan alat, absensi, berita acara dan materi				■		
5. Penyiapan Jamu untuk Fatige				■		
6. Survei Lokasi						
7. Penggandaan materi						
8. Pengecekan kembali semua alat dan bahan					■	
9. Pelaksanaan penyuluhan					■	
10. Evaluasi Kegiatan						■
11. Pelaporan kegiatan dan SPJ						■

## IX. BIAYA KEGIATAN

Biaya kegiatan diestimasikan dalam rincian pengeluaran yang tercantum dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Rekapitulasi Biaya Pengabdian**

No	Komponen Pembelanjaan	Biaya Yang Diusulkan
1.	Bahan habis pakai	Rp. 1.030.000,00
2.	Konsumsi	Rp. 870.000,00
3.	Transportasi	Rp. 100.000,00
	<b>JUMLAH</b>	<b>Rp. 2.000.000,00</b>

## X. HASIL KEGIATAN

Kegiatan Pengabmas dilakukan setelah melalui persiapan yang panjang perihal perijinan dan persiapan alat dan bahan. Perijinan dan sosialisasi sudah dilakukan pada bulan januari 2016 oleh Jurusan Jamu, poltekkes Kemenkes Surakarta. Persiapan dilakukan dengan

menyiapkan bahan demo pelatihan, leaflet pelatihan, leaflet penyuluhan dan bahan jamu untuk dibawa pulang peserta penyuluhan.

Kegiatan inti dilakukan pada tanggal 28 Mei 2016 tepat satu hari setelah hari Jamu di Indonesia bertempat di rumah Bapak Suharto di Dusun Ngering, Bakung, Jogonalan, Klaten. Terdapat 2 kegiatan dalam pengabmas ini yaitu pelatihan penanganan bahan-bahan jamu dan pembuatan jamu untuk gangguan fatigue dan mialgia serta penyuluhan mengenai fatigue-mialgia dan penanganannya dengan jamu. Kegiatan pelatihan dilakukan pada pukul 16.00 wib dan dihadiri oleh 14 orang Ibu-Ibu PKK Dusun Ngering. Pelatihan dilakukan dengan metode ceramah, demonstrasi dan tanya jawab. Media pembelajaran yang digunakan adalah leaflet sehingga peserta dapat lebih aktif mengikuti kegiatan. Prasarana yang diperlukan adalah alat pembuatan infusa dan bahan-bahan simplisia yang sudah disiapkan sebelumnya oleh panitia.

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada pukul 20.00 wib masih di tempat yang sama yaitu rumah Bapak Suharto. Dikarenakan antusiasme warga, kegiatan penyuluhan ini pada akhirnya tidak hanya dilakukan oleh ibu-ibu PKK dusun Ngering, Bakung, Klaten Selatan, Klaten, akan tetapi Bapak-bapak pun juga menjadi peserta kegiatan ini dengan total peserta

sebanyak 30 orang sehingga pre-post test dilakukan terhadap 30 orang peserta untuk melihat peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam pemanfaatan jamu untuk menangani penyakit fatigue dan mialgia.

Hasil dari pengetahuan dan keterampilan peserta kegiatan pengabmas tentang pemanfaatan jamu pada penyakit fatigue dan mialgia sebelum dilakukan penyuluhan dan pelatihan adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi frekuensi pengetahuan dan keterampilan tentang pemanfaatan jamu pada penyakit fatigue dan mialgia sebelum dilakukan penyuluhan dan pelatihan

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Kurang	10	10
2	Cukup	25	83,33
3	Baik	2	6,67

Berdasarkan diatas didapatkan data bahwa pengetahuan dan keterampilan peserta sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar termasuk kategori cukup. Hasil dari pengetahuan dan keterampilan peserta kegiatan pengabmas tentang pemanfaatan jamu pada penyakit fatigue dan mialgia setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Distribusi frekuensi pengetahuan dan keterampilan tentang pemanfaatan jamu pada penyakit fatigue dan mialgia setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan.

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Kurang	0	0
2	Cukup	9	30
3	Baik	21	70

Berdasarkan diatas didapatkan data bahwa pengetahuan dan keterampilan peserta sesudah dilakukan penyuluhan sebagian besar termasuk kategori baik.

Dalam kegiatan ini dilakukan dua kali test yang terbagi dalam pre-teset pada awal penyuluhan dan post test pada akhir penyuluhan. Hasil analisis yang telah diolah dengan program SPSS menggunakan wilcoxon test dengan  $p = 0,05$ .

Tabel 5. Distribusi frekuensi rata-rata pengetahuan

Statistik	Pretest	Posttest	Keterangan
Mean	63,07	77,67	$P=0,00$ ( $p<0,05$ )

Dari analisa data tersebut , didapatkan hasil bahwa mean pada pretest 73,07 sedangkan pada posttest diperoleh mean 77,67. Berdasarkan data diatas maka hasil posttest lebih besar daripada hasil pretest sebesar 14,6 dan hasil uji statistik menggunakan wilcoxon test didapatkan hasil 0,000 ( $p<0,05$ ). Kesimpulannya terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest sehingga kegiatan pengabmas mampu meningkatkan

pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang pemanfaatan jamu bagi penyakit fatigue dan mialgia.

## XI. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kegiatan Pengabdian masyarakat dengan tema pemanfaatan jamu tradisional untuk mengatasi fatigue dan mialgia di dusun Ngering, Bakung, Jogonalan, Klaten mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang pemanfaatan jamu bagi penyakit fatigue dan mialgia.

Rekomendasi dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Perlu dilakukan peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang pemanfaatn jamu untuk kasus penyakit lain.
2. Perlu dilakukan keberlanjutan dari kegiatan ini untuk merangsang kemauan berwirausaha di bidang jamu pada masyarakat dusun Ngering, Bakung, Klaten Selatan, Klaten.

## DAFTAR PUSTAKA

Anonim, 2015, Penyebab dan Cara Mengatasi Kelelahan (Fatigue), <http://www.referensisehat.com/2015/04/penyebab-dan-cara-mengatasi-kelelahan.html>, diakses tanggal 29 Januari 2016.

Bloom, B. 2012. Perilaku Manusia. [http://id. Wikipedia. Org.](http://id.wikipedia.org) Diakses tanggal 14 Maret, 14:15

Notoadmodjo, Soekidjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Russeng, 2009. Status Gizi dan Kelelahan Kerja ( Kajian Pada Pengemudi Bus Malam di Sulawesi Selatan dan Barat). Disertasi. Program Studi Ilmu Kedokteran. Universitas Hasanudin. Makasar.

Wawan, A., Dewi,M. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Jogjakarta: Nuha Medika.

### Lampiran 3.

#### DOKUMENTASI PERSIAPAN

#### BAHAN



Lampiran 4.

DOKUMENTASI KEGIATAN  
PELATIHAN



**Lampiran 5.**

**DOKUMENTASI KEGIATAN  
PENYULUHAN**

