

# Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga pada Penanganan Nyeri di Rumah Berbasis Sosial Media

**Arianti<sup>1</sup>, Erfin Firmawati<sup>\*2</sup>, Ari Budiarti Sri Hidayati<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta, 55183

<sup>3</sup> RS PKU Muhammadiyah Jogjakarta, Jl. KH. Ahmad Dahlan No.20, Ngupasan, Gondomanan

Email: [erfin.firmawati@umy.ac.id](mailto:erfin.firmawati@umy.ac.id)

DOI: 10.18196/ppm.41.809

## Abstrak

Nyeri merupakan akibat langsung maupun tidak langsung pada beberapa penyakit. Namun pada kenyataannya pada pasien dengan nyeri sedang dan berat banyak yang tidak mendapatkan akses langsung pada obat antinyeri. Ibu rumah tangga sebagai orang yang paling bertanggung jawab dan berperan saat ada anggota keluarga yang sakit, terkadang bingung dengan kondisi anggota keluarganya yang mengalami rasa nyeri. Beberapa terapi mengurangi nyeri terbukti efektif dan bisa dilakukan di rumah sambil menunggu obat nyeri atau tindakan medis. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengajarkan ibu rumah tangga dalam manajemen nyeri di rumah. Metode yang digunakan adalah pelatihan manajemen nyeri rumah tangga berbasis sosial media (WhatsApp Group) dan edukasi online (Zoom Meeting). IPTEK yang digunakan adalah pemanfaatan media sosial dan video edukasi untuk mengajarkan ibu rumah tangga cara mengenal nyeri dan penanganan nyeri di rumah. Sepuluh orang ibu rumah tangga mengikuti pelatihan ini, terdapat peningkatan pengetahuan berdasarkan rata-rata nilai pretest 56.4% menjadi 75% pada posttest. Mitra juga menghasilkan tiga video mengenal dan menangani nyeri di rumah sebagai evaluasi keterampilan. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh selama pelatihan nyeri diharapkan akan ditindaklanjuti dan bermanfaat untuk keluarga maupun masyarakat di Baturetno. Ibu rumah tangga adalah manajer kenyamanan bagi seluruh anggota keluarganya, dan pelatihan nyeri diakui sangat bermanfaat bagi mereka

*Kata Kunci: pemberdayaan ibu rumah tangga, penanganan nyeri di rumah, sosial media*

## Pendahuluan

International Association for the Study of Pain (IASP) (2019) mendefinisikan nyeri sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan terkait dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial, atau yang menggambarkan adanya kerusakan dalam tubuh. Nyeri merupakan pengalaman yang sangat subjektif yang dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial. Nyeri merupakan faktor utama seseorang pergi mencari pertolongan kepada tenaga kesehatan, khususnya nyeri yang tidak tertahankan.

Desa Baturetno merupakan salah satu desa di Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Terdapat beberapa organisasi kemasyarakatan, seperti kumpulan ibu-ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK), arisan *dasawisma*, dan kumpulan bapak-bapak. Ibu rumah tangga merupakan manajer utama dalam keluarga yang berperan penting dalam menjaga kenyamanan keluarga. Rasa nyeri yang dialami oleh anggota keluarga, terkadang membuat ibu panik dan segera mencari pengobatan. Namun diakui oleh beberapa ibu rumah tangga, pertolongan pertama saat nyeri adalah dengan membeli obat antinyeri di warung ataupun toko obat terdekat. Belum ada yang mengetahui bahwa nyeri bisa diturunkan dengan berbagai terapi nonfarmakologi yang bisa dilakukan di rumah oleh keluarga, antara lain: tarik nafas dalam, relaksasi berdzikir, imajinasi terpimpin, kontraksi otot progresif, kompres hangat/dingin, aromaterapi, dan lain-lain.

Kondisi masyarakat yang sangat mudah mengonsumsi obat-obatan membuat mereka berisiko terhadap efek samping obat yang digunakan dalam jangka panjang. Salah satu efek samping penggunaan analgesik antara lain: iritasi lambung, mengencerkan darah, konstipasi, dan sampai dengan depresi pernafasan (Badan POM RI, 2015). Penanganan nyeri yang kurang tepat tersebut

jika berlanjut akan mengakibatkan munculnya masalah kesehatan baru. Nyeri ringan bisa dikurangi dengan teknik nonfarmakologi. Sedangkan nyeri sedang-berat memerlukan obat yang diresepkan oleh dokter dengan dosis yang tepat.

Kondisi pandemi Covid-19 yang belum terkendali, membuat pengabdian harus memodifikasi pengabdian masyarakat ini sesuai protokol kesehatan pencegahan Covid-19 dengan memberdayakan ibu rumah tangga menggunakan media social untuk menyelenggarakan pendidikan kesehatan khususnya tentang penanganan nyeri di rumah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan suatu pelatihan dalam manajemen nyeri di rumah tangga, dengan memberdayakan media sosial dan melalui pertemuan edukasi *online* guna melatih ibu-ibu rumah tangga untuk mampu mengenal nyeri dan menanganinya di rumah sesuai dengan standar penanganan nyeri di rumah tangga.

### **Metode Pelaksanaan**

Untuk mengatasi masalah mitra, maka pengabdian dan mitra melaksanakan pengabdian masyarakat dengan pemberdayaan ibu rumah tangga dalam manajemen nyeri di rumah dengan tahapan sebagai berikut:

1. Pengabdian bersama ketua mitra melakukan seleksi pada calon peserta pelatihan manajemen nyeri di rumah, berdasarkan kesediaan dan kemampuan mengakses sosial media dan media pembelajaran *online* yang akan digunakan dalam pelatihan (*Zoom Meeting*).
2. Membentuk *WhatsApp Group* peserta dan membuat kontrak belajar melalui sesi online (video edukasi) dan diskusi melalui *WhatsApp Group*.
3. Mengadakan *pretest* terkait pengetahuan dan kemampuan mitra tentang nyeri dan penanganannya.
4. Memberikan edukasi kepada peserta dengan mengirimkan *link* video pembelajaran (mengetahui nyeri dan menangani nyeri di rumah). Luaran tahapan ini adalah HAKI video pembelajaran mengenai mengenal dan menangani nyeri di rumah.
5. Melakukan penugasan pada peserta untuk melakukan pengkajian nyeri pada anggota keluarga ataupun tetangga yang sakit, dan memberikan tindakan manajemen nyeri yang sudah diajarkan, untuk selanjutnya dilaporkan dalam bentuk rekaman suara maupun video yang dikirim ke *WhatsApp Group*.
6. Melakukan evaluasi *posttest* menggunakan *Google Form* dan redemonstrasi oleh peserta melalui *Zoom Meeting*.
7. Membuat laporan akhir peserta dan memilih 3 peserta terbaik untuk mendapatkan *reward* dari pengabdian.

### **Hasil dan Pembahasan**

1. Pembentukan Grup

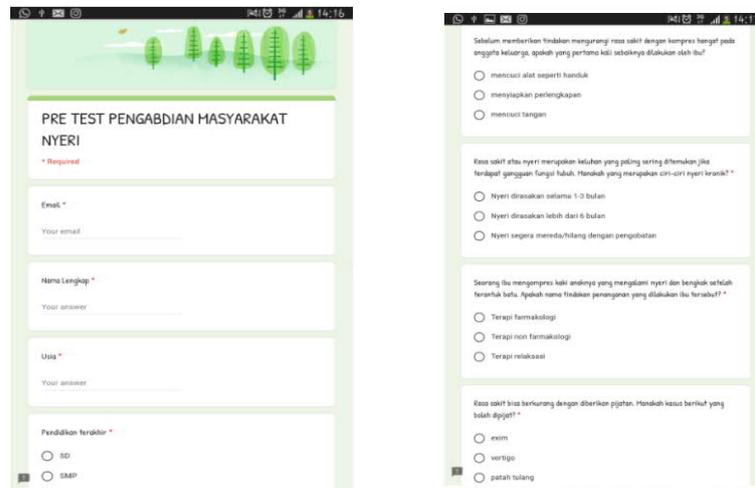
Pengabdian membuat grup menggunakan media *WhatsApp* untuk mengkoordinasikan kegiatan, serta memudahkan mitra untuk berdiskusi (Gambar 1).



Gambar 1. Pembuatan Grup

## 2. Pelaksanaan *Pretest*

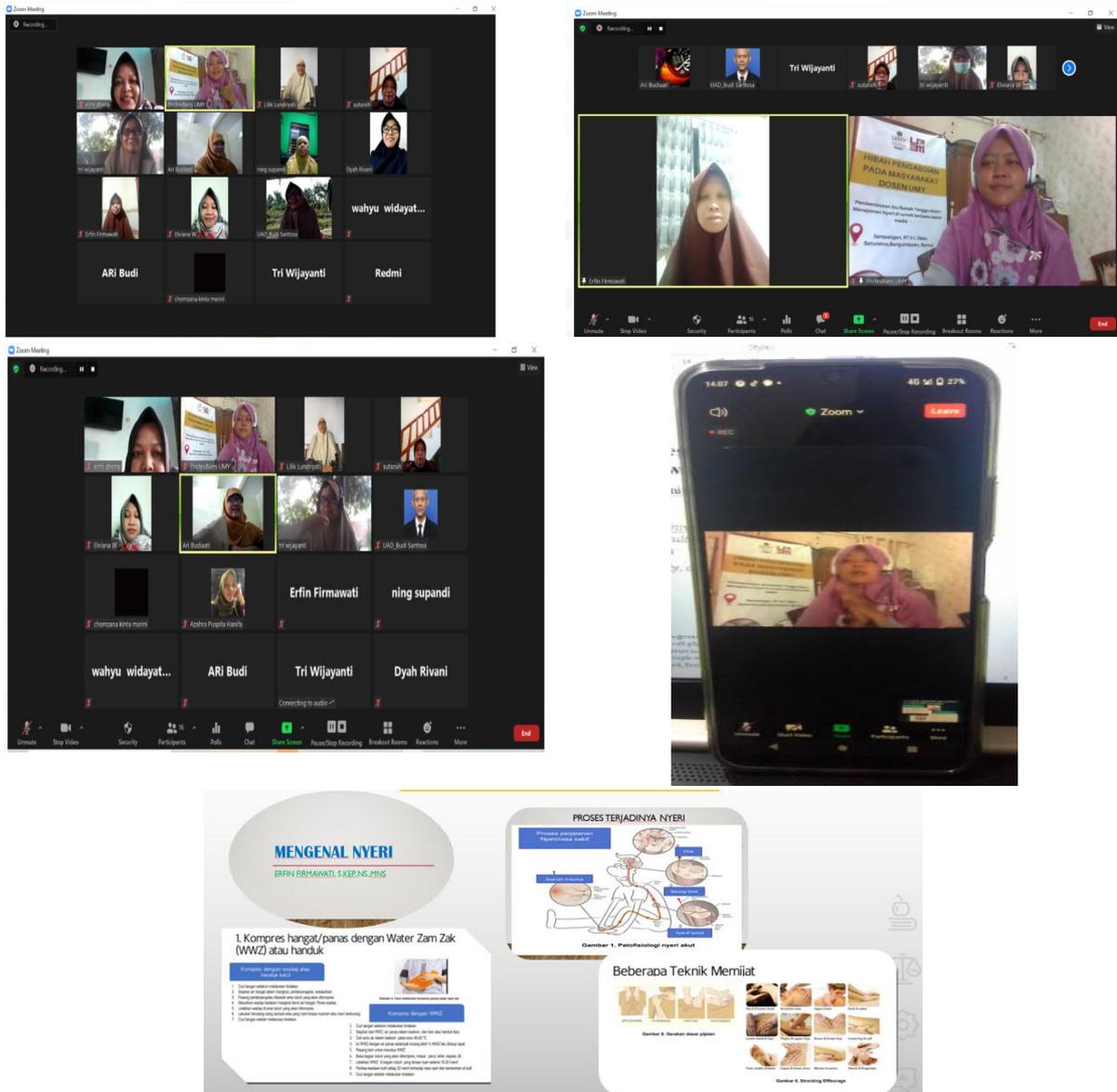
*Pretest* dilakukan untuk mengetahui sejauh mana mitra mengetahui dan memahami tentang nyeri dan penanganan nyeri di rumah sebelum diberikan edukasi, selain itu juga mengetahui pengalaman penanganan nyeri yang pernah dilakukan. *Pretest* dilakukan menggunakan *Google Form* (Gambar 2).

Gambar 2. *Pretest* Menggunakan *Google Form*

## 3. Pemberian Edukasi

Pemberian edukasi tentang pengenalan nyeri dan penanganan nyeri menggunakan media “Zoom Meeting” (Gambar 3). Kegiatan dihadiri oleh 10 mitra. Materi tentang pengenalan nyeri dan penanganan nyeri di rumah diberikan kepada mitra dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, disertai dengan pemberian gambar-gambar dan video sehingga dapat meningkatkan kemudahan mitra dalam memahami materi. Mitra diberikan kesempatan untuk untuk bertanya dan berdiskusi, sehingga metode ini dapat meningkatkan pemahaman dan

kejelasan tentang materi yang diberikan. Selama diskusi, mitra sangat antusias yang ditunjukkan banyak mitra yang mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman mengatasi nyeri, dan penanganan nyeri pada penyakit kronis seperti kanker .



Gambar 3. Pelaksanaan Edukasi Melalui Zoom Meeting

#### 4. Posttest

Posttest dilakukan untuk mengetahui sejauh mana mitra sudah mengetahui dan memahami tentang nyeri dan penanganan nyeri di rumah setelah diberikan edukasi. Posttest dilakukan menggunakan google form (Gambar 4).

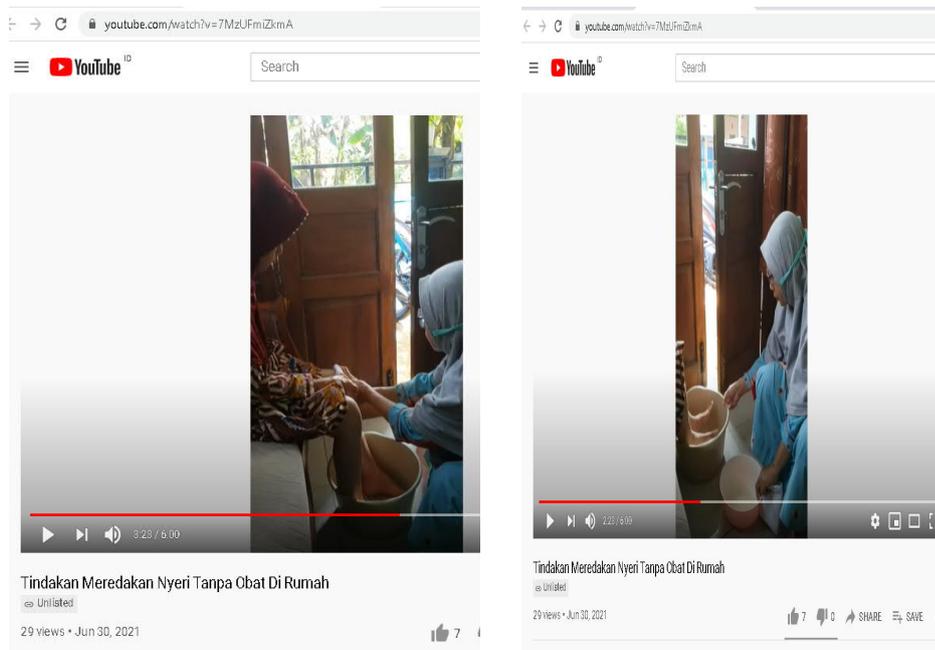
The image shows a Google Form titled "POST TEST PENGABDIAN MASYARAKAT NYERI" dated "Ahad, 27 Juni 2021". The form includes several sections:

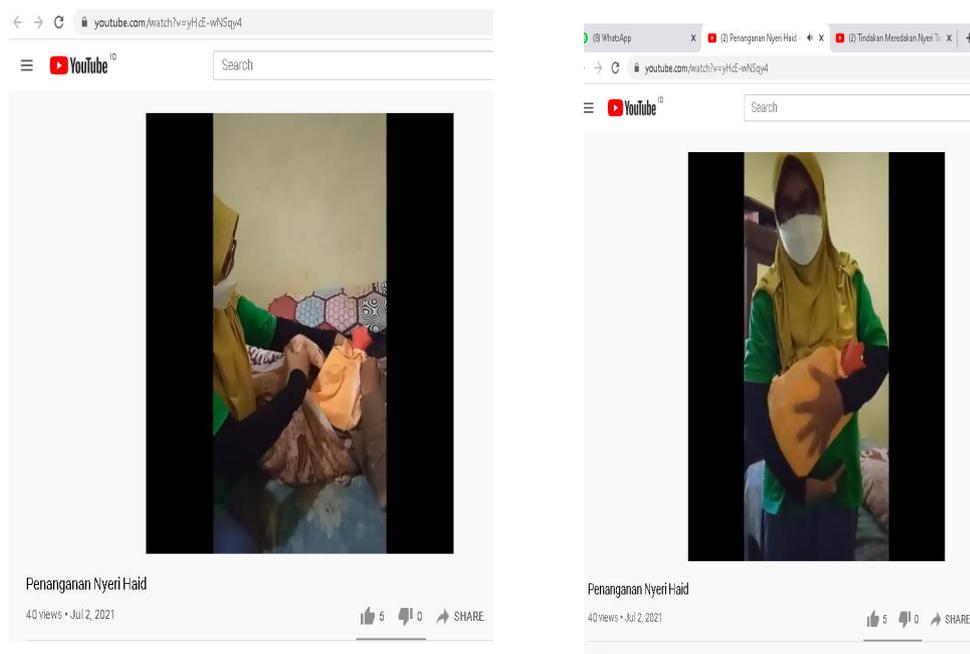
- A header image with a green background and trees.
- A title section: "POST TEST PENGABDIAN MASYARAKAT NYERI", "Ahad, 27 Juni 2021", and a red asterisk indicating a required field.
- An "Email" field with a red asterisk and a text input area.
- A "Nama Lengkap" field with a red asterisk and a text input area.
- A "Pekerjaan" field with a red asterisk and a text input area.
- A question section: "Seorang anak 6 tahun, menangis kesang dan berteriak kesakitan saat dilakukan imonisasi. Faktor apakah yang menyebabkan rasa sakit pada anak tersebut? \*". It has three radio button options: "mekanik", "kimia", and "penyakit".
- A question section: "Berapakah skala nyeri dimana nyeri sudah tidak tertahankan sama sekali, sehingga pasien tidak mampu melakukan aktivitas lain selain kesakitan? \*". It has three radio button options: "0", "5", and "10".
- A question section: "Sebelum memberikan tindakan mengurangi rasa sakit dengan kompres hangat pada anggota keluarga, apakah yang pertama kali sebaiknya dilakukan oleh ibu?". It has two radio button options: "mencuci alat seperti handuk" and "menyiapkan perlengkapan".

Gambar 4. Posttest menggunakan Google Form

## 5. Penugasan Pembuatan Video

Mitra diberikan penugasan pembuatan video sesuai dengan materi yang telah diberikan. Metode ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh mitra memahami dan mengetahui keterampilan mitra dalam mengkaji dan melakukan penanganan nyeri di rumah. Hasil penugasan dalam bentuk video. Mitra mampu melakukan pengkajian nyeri dan menangani nyeri sederhana di rumah, dengan melakukan kompres hangat, pijatan, ataupun relaksasi nafas dalam yang ditunjukkan dengan video yang di-upload di sosial media masing-masing salah satunya di YouTube (Gambar 5).





Gambar 5. Hasil Pembuatan Video oleh Mitra

Pengabdian masyarakat Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga tentang Penanganan Nyeri di Rumah Berbasis Media Sosial di Baturetno, Banguntapan, Bantul telah selesai dilaksanakan menggunakan pertemuan dalam jaringan menggunakan *Zoom Meeting*. Sebanyak 10 ibu rumah tangga di Baturetno mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini. Berdasarkan hasil identifikasi didapatkan rentang usia mitra dari 40 tahun sampai dengan 61 tahun, dan rata-rata usia yaitu 52 tahun (Tabel 1).

Tabel 1. Usia Mitra (n=10)

Minimal (tahun)	Maksimal (tahun)	Rata-rata (tahun)
40	61	51.9

Hasil identifikasi juga menunjukkan bahwa sebagian dari mitra mempunyai pendidikan terakhir yaitu SMA yaitu sebanyak 5 orang (50%), sedangkan 4 orang berpendidikan terakhir sarjana (40%), dan 1 orang berpendidikan terakhir magister (10%). Selain itu, sebagian mitra bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 6 orang (60%), dan PN S sebanyak 3 orang (30%), serta pensiunan sebanyak 1 orang (10%) (Tabel 2).

Tabel 2. Pendidikan dan Pekerjaan Mitra

Variable	Frekuensi	Persentase (%)
Pendidikan SMA	5	50
S1	4	40
S2	1	10

	Total	10	100
Pekerjaan	IRT	6	60
	PNS	3	30
	Pensiunan	1	10
	Total	10	100

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan berbagai rangkaian kegiatan. Selama kegiatan, mitra sangat aktif dan antusias terutama selama pemberian edukasi tentang pengenalan dan penanganan nyeri di rumah melalui media *Zoom Meeting* yang ditunjukkan banyaknya pertanyaan yang diajukan serta menyampaikan pengalaman penanganan nyeri di rumah. Media ini memudahkan pengabdian untuk membagikan ilmu dan keterampilan terutama pada saat pandemi Covid-19. Selain mendapatkan ilmu dan keterampilan, pengabdian dan mitra dapat mencegah terjadinya kerumunan sehingga penyebaran Covid-19 dapat dicegah. Pengabdian memberikan materi dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh mitra serta didukung dengan penggunaan media video. Pengabdian memberikan materi berdasarkan sumber yang sesuai dari Grantham *et al.* (2012), Health Care Association of New Jersey (2017), dan Woolstoon, C. (2020).

Pemberian edukasi ini terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dari mitra. Peningkatan pengetahuan mitra dapat dilihat berdasarkan nilai *pretest* dan *posttest* yang dikerjakan melalui *Google Form* sebelum dan sesudah selesai penyampaian materi. Hasil nilai *pretest* didapatkan nilai terendah 48 dan tertinggi 72. Nilai *posttest* didapatkan nilai terendah 60 dan tertinggi 84. Nilai rata-rata *pretest* yaitu 56.4 dan *posttest* yaitu 73.2. Hasil menunjukkan bahwa adanya peningkatan nilai rata-rata sebanyak 16.8. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 26.4% (Tabel 2).

Tabel 2. Nilai *Pretest* dan *Posttest*

Tes	Nilai minimal	Nilai maksimal	Rata-Rata	Peningkatan pengetahuan
<i>Pretest</i>	48	72	56.4	29.8%
<i>Posttest</i>	60	84	73.2	

Selain peningkatan pengetahuan mitra, keterampilan mitra juga mengalami peningkatan. Hal ini ditunjukkan dengan terlihatnya kemampuan mitra dalam mengkaji nyeri dan melakukan penanganan nyeri yang dapat terlihat dalam hasil pembuatan video oleh mitra yang di-*upload* di YouTube.

## Simpulan

Terdapat peningkatan pengetahuan dalam mengenal dan menangani nyeri di rumah pada mitra yaitu sebesar 29.8% dan peningkatan keterampilan dalam penanganan nyeri dengan ditunjukkan dalam hasil pembuatan video yang ter-*upload* di YouTube. Ibu rumah tangga juga

terbukti mampu mengikuti pelatihan dengan menggunakan media online Zoom Meeting dan mengerjakan *pretest* serta *posttest* dengan menggunakan Google Form.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih, pengabdian disampaikan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Lembaga Penelitian, Publikasi dan Pengabdian Masyarakat (LP3M) UMY sebagai pemberi hibah pengabdian masyarakat
2. Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) UMY, yang selalu mendukung penuh kegiatan Tri Dharma bagi dosen
3. Ketua PKK Desa Baturetno, yang selalu mendukung kegiatan, sehingga bisa menjadi mitra dalam kegiatan ini.

### Daftar Pustaka

- Badan POM RI. (2015). Analgesik Non-Opioid. Diakses dari [pionas.pom.go.id](http://pionas.pom.go.id)
- Grantham, D., Brown, S., Anderson, B., et.al. (2012). Pain Assessment and Management: Clinical Practice Guidelines diakses dari [EIPT-017-001.pdf \(wrha.mb.ca\)](http://EIPT-017-001.pdf(wrha.mb.ca))
- Health Care Association of New Jersey. (2017). Pain Management Guideline. Best Practice Committee of the Health Care Association of New Jersey.
- International Association for the Study of Pain (IASP). 2019. IASP's Proposed New Definition of Pain Released for Comment. Diakses dari <https://www.iasp-pain.org/PublicationsNews/NewsDetail.aspx?ItemNumber=9218>
- Woolston, C. (2020). Massage for Pain Relief. Diakses dari [Massage for Pain Relief - Consumer Health News | HealthDay](http://Massage for Pain Relief - Consumer Health News | HealthDay).