



# PEMEJA (Pencegahan Myalgia dengan Edukasi, Senam, Dan Pembuatan Jamu Tradisional) Pada Pekerja Karet PT PP Jember Indonesia Perkebunan Widodaren

**Meirizka Maulidya Sugiyanto\***, Sheilla Kusuma Wardhani, Adelia Sabina Suharto, Agus Hadiyanto, Zivana Zalfa Zahira, Aulia Nadhira, Mury Ririanty, Novia Luthviatin, Taufan Asrisyah Ode

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember, Jalan Kalimantan 1/93 Kampus Bumi Tegal Boto, 68121, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Negara Indonesia

\*Email: [212110101170@mail.unej.ac.id](mailto:212110101170@mail.unej.ac.id)

**Abstract.** Myalgia, or muscle pain, is a medical term derived from Greek, where "myo" means muscle and "logos" means pain. Myalgia is not a disease but a symptom of various conditions often caused by factors such as excessive muscle use, injuries, poor posture, viral or bacterial infections, stress, and muscle tension. The community service activity was conducted on May 13, 2024, at the multipurpose building of PT PP Jember Indonesia Perkebunan Widodaren, involving rubber plantation workers and related parties with the aim of reducing myalgia and improving health. The activity consisted of four phases: situation analysis to identify health issues, planning that included task allocation and budgeting, implementation involving interactive education and group exercises, and a demonstration of traditional herbal medicine preparation. The program concluded with participants signing a commitment letter to perform stretching exercises and plant Family Medicinal Plants (TOGA) at home. Evaluation showed an 80% increase in participants' knowledge after the activity. The educational activities included an introduction to myalgia, its causes, symptoms, and prevention methods, culminating in a Raijo Taisou exercise session to enhance flexibility. Evaluation results indicated an increase in participants' knowledge from 68.125% in the pre-test to 86.25% in the post-test, with attendance reaching 89.65%. The signing of the commitment letter by participants indicated their seriousness in implementing myalgia prevention measures. Overall, the PEMEJA program successfully met all established success indicators. The Pemeja activity was conducted to address the issue of myalgia in the community. All targets have been achieved, and the signing of the Commitment Letter was successfully completed.

**Keywords:** Myalgia, Traditional Herbal Medicine, Rubber Plantation Workers

**Abstrak.** Myalgia, atau nyeri otot, adalah istilah medis yang berasal dari bahasa Yunani, di mana "myo" berarti otot dan "logos" berarti nyeri. Myalgia bukanlah penyakit, melainkan gejala dari berbagai kondisi yang sering disebabkan oleh faktor-faktor seperti penggunaan otot yang berlebihan, cedera, postur tubuh yang buruk, infeksi virus atau bakteri, stres, dan ketegangan otot. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada 13 Mei 2024 di gedung serbaguna PT PP Jember Indonesia Perkebunan Widodaren, melibatkan pekerja kebun

This is an open-access article distributed under CC BY-SA license.

ABDIMAYUDA: Indonesian Journal of Community Empowerment for Health published by Faculty of Public Health, University of Jember in collaboration with PERSAKMI

karet dan beberapa pihak terkait dengan tujuan mengurangi myalgia dan meningkatkan kesehatan. Kegiatan ini terdiri dari empat tahapan: analisis situasi untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan, perencanaan yang mencakup pembagian tugas dan alokasi dana, implementasi yang meliputi edukasi interaktif dan senam bersama, serta demonstrasi pembuatan jamu tradisional. Program diakhiri dengan penandatanganan surat komitmen oleh peserta untuk melakukan senam peregangan dan menanam Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di rumah masing-masing. Evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 80% setelah kegiatan. Kegiatan edukasi meliputi pengenalan myalgia, penyebab, gejala, dan cara pencegahannya, diakhiri dengan praktik senam Raijo Taisou untuk meningkatkan kelenturan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dari 68,125% pada pre-test menjadi 86,25% pada post-test, serta tingkat kehadiran peserta mencapai 89,65%. Penandatanganan surat komitmen oleh peserta menandakan keseriusan dalam menerapkan pencegahan myalgia. Secara keseluruhan, Program PEMEJA berhasil memenuhi semua indikator keberhasilan yang ditetapkan. Kegiatan Pemeja dilakukan untuk mengatasi masalah myalgia di masyarakat. Seluruh target sudah tercapai, dan penanda tanganan surat komitmen pun sukses dilakukan.

**Kata Kunci:** *Myalgia*, Jamu Tradisional, Pekerja Perkebunan Karet

## PENDAHULUAN

Myalgia adalah istilah medis untuk nyeri otot. Myalgia berasal dari bahasa Yunani yaitu *myoyang* berarti otot dan *logos* yang berarti nyeri. Nyeri ini bisa terjadi di bagian tubuh mana saja, seperti punggung, leher, lengan, paha, atau betis. Biasanya myalgia bersifat ringan dan hanya terjadi pada satu area otot tertentu. Myalgia sendiri bukan penyakit, melainkan gejala dari suatu penyakit atau kondisi lain. Beberapa penyebab umum myalgia diantaranya yaitu penggunaan otot secara berlebihan, misalnya setelah berolahraga berat, cedera otot, postur tubuh yang buruk, infeksi virus atau bakteri, stres dan ketegangan otot. (1) Gerakan berulang atau aktifitas fisik yang dilakukan pekerja berhubungan dengan keluhan nyeri otot. (2) Penurunan energi dan akumulasi asam laktat dapat mempercepat timbulnya kelelahan dan rasa nyeri. Keluhan otot skeletal umumnya dapat terjadi dikarenakan kontraksi otot berlebih akibat beban kerja terlalu berat dengan durasi panjang. Terlebih pada komunitas para pekerja karet terdapat beberapa tugas utama seperti penyadap, pengumpulan, dan penimbangan. Mengangkat beban yang berat, membungkuk, dan memutar adalah jenis gerakan berulang yang sering dilakukan oleh pekerja karet. Dimana dalam hal ini tentunya jika dilakukan dalam jangka waktu yang lama maka dapat menyebabkan pekerja berisiko mengalami myalgia atau nyeri otot. (3)

PT PP Jember Indonesia Perkebunan Widodaren merupakan salah satu perusahaan swasta yang bergerak di bidang karet tepatnya di Desa Badean, Kecamatan Bangsalsari, Kabupaten Jember, Jawa Timur berupa budidaya karet, kopi, kakao, panili mix kopi, kopi mix lada. Fokus utama pada intervensi komunitas ini adalah pada pekerja kebun karet karena mengharuskan bekerja setiap hari dengan durasi kerja 7 jam dalam sehari dan waktu libur yang diberikan adalah 1 hari menggunakan sistem rolling untuk tiap pekerja. Berdasarkan laporan data kesakitan di Balai Pengobatan Perkebunan Widodaren bulan Januari – Maret 2024 didapatkan kasus tertinggi berada pada penyakit ISPA (influenza), diare, myalgia, dan diabetes. Myalgia termasuk dalam 3 kasus tertinggi yang menyerang pekerja perkebunan karet. Hal ini didukung dengan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan dengan teknik wawancara yang dilakukan di PT. PP Perkebunan Widodaren Desa Badean Kecamatan Bangsalsari Kabupaten Jember pada tanggal 27 April 2024, terhadap 15 pekerja perkebunan karet, didapatkan hasil bahwa umumnya pekerja merasakan myalgia setiap harinya. Pengaruh myalgia terhadap kualitas hidup pekerja yaitu dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seseorang. Hal ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan, gangguan tidur, dan menurunkan produktivitas. (4)

Latihan ergonomis merupakan salah satu pendekatan terapeutik yang dapat meringankan nyeri pada persendian. Latihan ergonomis meningkatkan relaksasi optimal, menetralkan

muatan negatif, dan memperlancar sirkulasi oksigen ke seluruh tubuh. (5) Gerakan ergonomis ini selaras dengan karakteristik fisiologis tubuh manusia. (6) Alternatif lain yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri otot tanpa menimbulkan efek samping berupa *stretching*, *massage*, kompres es, serta penggunaan ramuan tradisional. Penggunaan ramuan tradisional juga dapat mengatasi nyeri tubuh yaitu dengan meminum jamu, salah satu jamu yang banyak digunakan dan mudah dalam proses pembuatan adalah jamu pegal linu.

Jamu pegal linu ini terdiri dari beberapa bahan alami diantaranya temulawak, kencur, kunyit, dan jahe yang memiliki beberapa kandungan antara lain *fraksi pati*, *kurkuminoid* (kurkumin dan *desmetoksikurkumin*) dan minyak atsiri. Jamu pegal linu merupakan jamu yang dikonsumsi para pekerja berat yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri, menghilangkan pegal linu, capek, nyeri otot serta tulang, memperlancar peredaran darah, memperkuat daya tahan tubuh, serta menghilangkan rasa sakit seluruh tubuh. (7) Dengan meningkatnya kesadaran tentang kesehatan masyarakat, penting untuk memberikan informasi tentang pencegahan myalgia, seperti pentingnya pemanasan sebelum aktivitas fisik, hidrasi yang memadai, dan pengelolaan stress. Ini melibatkan kolaborasi antara individu, profesional kesehatan, dan pemerintah desa untuk mempromosikan kesehatan otot yang baik dan mengurangi dampak negatif myalgia pada masyarakat melalui kegiatan PEMEJA. PEMEJA merupakan akronim dari Pencegahan Myalgia Dengan Edukasi, Senam, Dan Pembuatan Jamu Tradisional). Melalui PEMEJA yang berfokus pada masalah kesehatan *myalgia*, diharapkan dapat tercapai peningkatan kesadaran, pemahaman, dan pengelolaan yang lebih baik terhadap kondisi tersebut terhadap pekerja khususnya perkebunan karet.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Senin, 13 Mei 2024 pukul 10.30 – 13.00 WIB yang berlokasi di gedung serbaguna PT PP Jember Indonesia Perkebunan Widodaren, Desa Badean, Kecamatan Bangsalsari, Kabupaten Jember. Pada pelaksanaan kegiatan metode yang digunakan adalah ceramah, praktik, dan demonstrasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan melibatkan komunitas pekerja kebun karet khususnya dibagian penyadap karet yang terdiri dari 16 orang, kepala bagian pekerja perkebunan, dan perawat pekerja perkebunan, kepala petugas administrasi perkebunan, dan kader setempat. Melalui kegiatan ini harapannya dapat mengurangi angka terjadinya pegal linu (*myalgia*) dan meningkatkan kesehatan pada pekerja. Kegiatan ini dilakukan melalui empat tahapan yaitu untuk tahapan pertama adalah analisis situasi guna untuk mengidentifikasi permasalahan dan komunitas apa saja yang berada di lokasi tersebut. Analisis situasi dilakukan di balai desa dengan peserta berupa bidan desa setempat, perawat perusahaan, kepala desa, dan bagian surveilans Puskesmas Bangsalsari. Hal ini dilakukan terakit dengan surat perizinan kegiatan, komunitas apa saja yang berada di desa tersebut, dan permintaan data. Adapun data tersebut berupa data primer yang diperoleh dengan melakukan wawancara secara mendalam kepada bidan desa, perawat perusahaan, dan 15 orang pekerja kebun karet. Kemudian data sekunder yang digunakan adalah 10 penyakit menular dan penyakit tidak menular tertinggi pada tahun 2023 di wilayah kerja Puskesmas Bangsalsari dan laporan kasus kunjungan berobat pekerja kebun karet kepada perawat perusahaan.

Tahapan kedua yaitu perencanaan kegiatan yang dilakukan untuk proses penentuan sumber daya manusia dengan menetapkan pembagian tugas kepada setiap anggota seperti ketua kelompok, sekretaris, sie acara, sie konsumsi, sie humas, dan dokumentasi kegiatan. Kemudian pengalokasian dana yang digunakan selama keberlangsungan kegiatan dan konsumsi kepada sasaran. Selanjutnya penentuan metode pelaksanaan kegiatan berupa ceramah, praktik, dan demonstrasi, serta penyusunan materi berdasarkan permasalahan yang ada. Media yang digunakan untuk membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah berupa *powerpoint* untuk penyajian materi edukasi tentang pegal linu (*myalgia*), video senam untuk pelaksanaan praktik senam, dan bahan-bahan jamu tradisional seperti temulawak, kencur, kunyit dan jahe untuk demonstrasi pembuatan jamu.

Tahapan ketiga yaitu implementasi kegiatan yang diawali dengan pengisian *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang pegal linu (*myalgia*) sebesar 10 pertanyaan kepada sasaran sebelum diberikan edukasi. Kegiatan berlanjut dengan pemberian materi edukasi terkait pegal linu (*myalgia*) baik dari pengenalan pegal linu (*myalgia*), faktor penyebab, gejala, pencegahan, dan penekanan pentingnya kesehatan otot serta efek jangka panjangnya bagi kesehatan. Kegiatan edukasi dilakukan secara interaktif dengan harapan dapat menciptakan suasana yang nyaman dan menyenangkan. Setelah kegiatan edukasi selesai dilanjutkan dengan *post-test* untuk melihat apakah ada peningkatan pengetahuan sasaran setelah dilaksanakan edukasi. Kegiatan dilanjutkan dengan melakukan senam bersama sekaligus meregangkan otot-otot dengan harapan nantinya pekerja kebun karet dapat melaksanakan secara mandiri senam tersebut sebelum bekerja. Kegiatan diakhiri dengan demonstrasi pembuatan jamu tradisional. Diharapkan dengan demonstrasi pembuatan jamu tradisional ini nantinya sasaran dapat membuat jamu tradisional secara mandiri di rumah untuk mencegah dan mengobati pegal linu (*myalgia*).

Tahapan keempat meliputi keberlanjutan program berupa penandatanganan surat komitmen oleh perwakilan pekerja, perawat pekerja perkebunan dan kepala ADM PT PP Jember Indonesia Perkebunan Widodaren. Surat komitmen tersebut berisikan tentang kesediaan peserta atau pekerja dapat melakukan senam peregangan sebelum memulai pekerjaan, menanam Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di pekarangan rumah masing-masing, serta menyebarkan informasi mengenai pencegahan *myalgia* di lingkungan sekitar. Adapun kriteria evaluasi pelaksanaan kegiatan ini yaitu terjadi peningkatan pengetahuan pada pekerja kebun karet sebesar 80% berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, kemudian kehadiran peserta yang terdiri dari 13 tamu undangan dan 16 orang pekerja kebun karet sebesar 80%, dan adanya nota kesepakatan bersama kepala administrasi PT PP Jember Indonesia Perkebunan Widodaren.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pertama yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah analisis situasi untuk mengidentifikasi permasalahan dan situasi. Analisis situasi dilakukan dengan wawancara kepada pihak mulai dari puskesmas, pemerintah desa, bidan desa, perawat perkebunan, dan penyadap karet. Dari hasil analisis situasi diperoleh bahwa *Myalgia* menjadi 3 besar masalah kesehatan yang diderita oleh penyadap karet. Dalam bahasa awamnya *Myalgia* biasa disebut dengan nyeri otot. Nyeri otot sering dialami oleh pekerja yang banyak melakukan aktivitas fisik seperti penyadap karet. Dalam melakukan pekerjaan sehari-harinya, penyadap karet sering melakukan gerakan membungkuk, dan mengangkat beban yang berat.

Setelah menemukan *Myalgia* sebagai permasalahan, tahap selanjutnya yang dilakukan adalah perencanaan kegiatan. Perencanaan kegiatan adalah proses penentuan sumber daya manusia dengan menetapkan pembagian tugas kepada setiap anggota, alokasi dana untuk kegiatan, metode pelaksanaan, serta penyusunan materi berdasarkan permasalahan yang ada. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan adalah edukasi dengan media *power point* dan demonstrasi pembuatan jamu tradisional penangkal nyeri otot atau pegal linu (*Myalgia*). Selain itu juga dilaksanakan praktik senam untuk merelaksasi otot pekerja kebun.

Edukasi kesehatan mencakup segala aktivitas yang bertujuan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, serta praktik individu, kelompok, atau masyarakat dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan masyarakat (8). Metode intervensi yang dilakukan adalah ceramah, praktik, dan demonstrasi. Dalam rangkaian kegiatan intervensi tersebut dilakukan penyampaian materi terkait pengenalan *Myalgia* dan bagaimana cara mengatasi atau mencegahnya. Tidak hanya mendengarkan materi, peserta juga diajak untuk melakukan praktik senam dan melihat secara langsung pembuatan jamu tradisional.



**Gambar 1.** Analisis Situasi

Pada awal kegiatan peserta diarahkan untuk mengisi lembar *pre-test* yang berisi 10 soal seputar *Myalgia* dengan tujuan untuk mengukur pengetahuan peserta sebelum diberikan materi. Setelah dilakukan pengisian *pre-test* dilaksanakan edukasi terkait *Myalgia* dengan metode ceramah dengan media *power point*. Dalam edukasi ini peserta diberikan pengetahuan terkait *Myalgia* seperti pengertian *Myalgia*, faktor penyebab *Myalgia*, gejala *Myalgia*, dan cara mencegah *Myalgia*. Tujuan edukasi ini adalah untuk meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya menjaga kesehatan otot melalui aktivitas fisik yang teratur dan pola hidup yang sehat. Seperti pendapat yang dikemukakan oleh (9) hasil yang diharapkan dari edukasi kesehatan adalah terjadinya perubahan pola pikir dan sikap individu, keluarga dan masyarakat untuk dapat menanamkan pola pikir dan prinsip sehat dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal.



(a)



(b)

**Gambar 2.** (a) Ceramah oleh Fasilitator; (b) Demonstrasi Jamu

Kegiatan dilanjutkan dengan penampilan video senam dan praktik langsung senam secara bersama-sama. Gerakan-gerakan senam diambil dari senam yang berasal dari Jepang bernama *Raijo Taisou* (Senam radio). *Taisou* bertujuan untuk meningkatkan kelenturan dan energi yang tinggi, sebelum beraktivitas. Masyarakat Jepang juga percaya bahwa *Taisou* dapat meningkatkan kesehatan dan berumur panjang, karena mereka meyakini gerakan-gerakan senam melambangkan persatuan dan kerjasama dalam sekelompok pelajar, mahasiswa, maupun pekerja dan juga anggota masyarakat atau lingkungan di mana ia tinggal (10). Senam bersama ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta tentang pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah dan mengatasi nyeri otot (*myalgia*). Dalam sesi praktik senam bersama ini peserta diarahkan untuk berdiri dan berbaris dan mengikuti gerakan yang dicontohkan oleh instruktur senam di depan peserta.

Setelah kegiatan senam bersama, selanjutnya dilakukan penyampaian materi terkait cara pembuatan jamu tradisional dan demonstrasi pembuatan jamu tradisional. Jamu berasal dari bahan-bahan tradisional dan dapat dimanfaatkan untuk mengatasi penyakit seperti *Myalgia*. Dalam sesi ini masyarakat juga diberikan pemahaman bahwa jamu tradisional bukanlah obat kimia yang khasiatnya langsung terasa, sehingga tidak terjadi kesalahan persepsi seperti jamu tradisional kurang manjur karena efek yang dirasakan setelah konsumsi jamu lama. Demonstrasi pembuatan jamu tradisional dilakukan dengan panduan sebagai berikut:

- a. Tujuan demonstrasi adalah peserta mengerti bagaimana cara membuat jamu tradisional untuk mengatasi *Myalgia*/pegal linu dan dapat membuatnya di rumah secara rutin dengan memanfaatkan bahan-bahan yang mudah didapat dan tersedia di sekitar.
- b. Bahan yang dibutuhkan antara lain adalah:
  1. 1,5 L air
  2. 15 gr gula merah
  3. 100 gr temulawak
  4. 80 gr kencur
  5. 100 gr kunyit
  6. 100 gr jahe
- c. Langkah-langkah:
  1. Kupas semua bahan seperti temulawak, kencur, kunyit, dan jahe sampai bersih.
  2. Cuci semua bahan yang telah dikupas bersih.
  3. Kemudian parut atau haluskan dengan blender temulawak, kencur, kunyit, dan jahe.
  4. Bahan yang dihaluskan dicampurkan dengan sedikit air lalu peras hingga keluar sari-sarinya.
  5. Selanjutnya saring menggunakan saringan, ulangi dua kali hingga air 1,5 L habis.
  6. Kemudian sari jamu ke dalam panci dan tunggu hingga mendidih.
  7. Setelah itu masukkan gula merah.
  8. Lalu tunggu hingga mendidih kembali dan jamu sudah siap dihidangkan kedalam gelas.

Pada kegiatan demonstrasi pembuatan jamu tradisional ini, sasaran mendengarkan dan memperhatikan fasilitator dengan cukup baik. Setelah pembuatan jamu tradisional selesai, peserta antusias ingin mencoba merasakan jamu yang telah dibuat. Jamu yang sudah jadi kemudian dibagikan kepada seluruh peserta dan mendapatkan respon yang baik. Pada akhir sesi kegiatan, peserta diberikan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan mereka setelah mengikuti intervensi. Tabel 1 menunjukkan hasil pre-test dan post-test berdasarkan topik pertanyaan, yang mencakup istilah media pegal linu, penyebab, pencegahan, gejala nyeri otot, serta topik lainnya terkait myalgia. Rata-rata hasil pre-test menunjukkan tingkat pengetahuan awal peserta sebesar 68,125%, yang meningkat menjadi 86,25% setelah intervensi. Dengan demikian, tingkat efektivitas peningkatan pengetahuan peserta mencapai 1,07, yang diperoleh dengan membandingkan hasil post-test sebesar 86,25% dengan target peningkatan pengetahuan sebesar 80%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 6,25% setelah intervensi, yang menandakan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pencegahan dan penanganan myalgia.

Untuk mendukung keberlanjutan edukasi, peserta juga diberikan materi dalam bentuk poster kalender yang berisi informasi penting terkait pencegahan myalgia, gerakan-gerakan senam, serta panduan pembuatan jamu tradisional. Materi ini diharapkan dapat menjadi panduan yang bermanfaat bagi peserta dalam upaya pencegahan dan pengelolaan myalgia secara mandiri dan berkelanjutan, sehingga dapat mendukung implementasi pencegahan myalgia dalam kehidupan sehari-hari mereka. Sebagai bagian dari komitmen keberlanjutan, perwakilan pekerja, perawat perkebunan, dan Kepala ADM PT PP Jember Indonesia Perkebunan Widodaren menandatangani surat komitmen. Surat tersebut mencakup kesediaan untuk melakukan senam peregangan sebelum memulai pekerjaan, menanam Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di pekarangan rumah masing-masing, serta menyebarkan informasi mengenai pencegahan myalgia di lingkungan sekitar. Penandatanganan surat komitmen ini mencatatkan tingkat efektivitas

sebesar 1, yang menunjukkan keseriusan dan keterlibatan aktif seluruh pihak dalam upaya pencegahan myalgia.

**Tabel 1.** Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

No	Topik Pertanyaan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Jumlah Individu	Persentase (%)	Jumlah Individu	Persentase (%)
1.	Istilah media pegal linu	11	68,75	16	100,00
2.	Penyebab nyeri otot	11	68,75	15	93,75
3.	Pencegahan nyeri otot	12	75,00	16	100,00
4.	Gejala nyeri otot	8	50,00	9	56,25
5.	Dampak nyeri otot	13	81,25	15	93,75
6.	Jamu sebagai upaya pencegahan nyeri otot	16	100,00	16	100,00
7.	Bahan untuk membuat jamu	12	75,00	15	93,75
8.	Cara membuat jamu	14	87,50	16	100,00
9.	Manfaat jahe	11	68,75	8	50,00
10.	Penyataan tentang jamu	1	6,25	12	75,00
<b>Rata-Rata</b>			<b>68,125</b>		<b>86,25</b>

Berdasarkan hasil evaluasi kinerja, Program PEMEJA menunjukkan keberhasilan yang signifikan. *Adequacy of Performance* tercapai dengan tingkat kehadiran peserta sebesar 89,65%, yang diperoleh dari 26 orang yang hadir dari total 29 undangan, melebihi target 80%, yang menunjukkan bahwa kehadiran peserta telah mencukupi dan kegiatan berhasil dilaksanakan. *Adequacy of Effort* tercapai 100% karena seluruh kegiatan yang direncanakan, seperti penyuluhan kesehatan pencegahan myalgia, senam pencegahan myalgia, demonstrasi jamu anti-myalgia, dan penandatanganan surat komitmen oleh Kepala Administrasi PT PP Jember Indonesia Perkebunan Widodaren, telah terlaksana sesuai rencana. Efisiensi program tercapai dengan dukungan internal dan eksternal yang optimal serta pengelolaan anggaran yang tidak melebihi batas yang telah ditetapkan. Dalam hal Efektivitas, kehadiran peserta tercatat dengan nilai 1,12, yang diperoleh dari perbandingan antara persentase kehadiran peserta sebesar (89,65%) dengan target kehadiran peserta sebesar (80%), menunjukkan bahwa kehadiran peserta melebihi target yang ditetapkan. Peningkatan pengetahuan peserta tercatat dengan nilai efektivitas 1,07, berdasarkan perbandingan antara rata-rata post-test (86,25%) dan target peningkatan pengetahuan (80%). Penandatanganan surat komitmen mencapai efektivitas 1, yang mengindikasikan bahwa semua indikator keberhasilan telah terpenuhi. Secara keseluruhan, Program PEMEJA berjalan efektif dan memenuhi semua indikator keberhasilan yang telah ditetapkan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan PEMEJA dapat dilihat bahwa kegiatan intervensi ini dilakukan sesuai dengan analisis situasi yaitu adanya permasalahan myalgia pada masyarakat. Kegiatan yang dilakukan meliputi edukasi dengan metode ceramah, praktik senam, dan demonstrasi. Hasil kegiatan edukasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari peserta yang dapat dilihat dari nilai pretest dan posttest. Peserta yang hadir pada kegiatan ini telah mencukupi target yang telah ditetapkan. Penandatanganan surat komitmen juga telah berhasil dilaksanakan, sehingga semua indikator pada kegiatan PEMEJA telah terpenuhi.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan hikmat-Nya dapat menulis artikel ini dengan baik. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Ibu Mury Ririanty, S.KM., M.Kes., Bapak Taufan Asrisyah Ode, S.KM., M.Kes., dan Ibu Novia Luthviatin,

S.KM., M.Kes. selaku dosen Pengampu Mata kuliah Intervensi Komunitas. Terimakasih juga diucapkan kepada Pihak PT PP Jember Indonesia Perkebunan Widodaren beserta pihak lain yang turut membantu.

### Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

### REFERENSI

- 1] Apriani, M., Fatrin, T. and Wijayanti, A. (2024) 'Pengaruh Herbal Compres Ball Terhadap Penurunan Nyeri Otot Pada Lansia', *Jurnal Kesehatan Abdurahman*, 13(1), pp. 22–26. Available at: <https://doi.org/10.55045/jkab.v13i1.193>.
- 2] Noviyanti, Cahyani Misriningsih, D. and Maulina, D. (2020) 'Faktor Risiko Ergonomi Terhadap Keluhan Nyeri Otot Pada Pekerja Pembuat Batu Bata', *Jurnal Kesehatan Ibnu Sina*, 2(1), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.3652/J-KIS>.
- 3] Herawati, S.W. and Bratajaya, C.N.A. (2022) 'Hubungan Lama Kerja Dan Masa Kerja Dengan Kejadian LBP Pada Petani Karet', *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(3), pp. 203–212. Available at: <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i3.1206>.
- 4] Mahendra, D. and Arianto, Y. (2024) 'Penyuluhan Low Back Pain ( LBP ) Di Posyandu Lansia Ketelan Surakarta Low Back Pain ( LBP ) Counseling At Posyandu For The Elderly In Ketelan'.
- 5] Gunardi, S. and Febrianty, D.S. (2024) 'Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tingkat Nyeri Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis Di PSTW Budi Mulia 1 Cipayung Tahun 2023', (1).
- 6] Abdullah, R. and Mulane, S.U. (2021) 'Penerapan Senam Ergonomik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Literature Review', *Jurnal Mitrasedhat*, 11(2), pp. 244–251. Available at: <https://doi.org/10.51171/jms.v11i2.307>.
- 7] Rahmadani, F., Amin, A. and Syarif, R.A. (2024) 'Identifikasi Rimpang Temulawak ( Curcuma xanthorrhiza ) dalam Jamu Pegal Linu Secara Kromatografi Lapis Tipis ( KLT )', 1(4), pp. 382–390.
- 8] Farahiba, A.S. and Kusuma, E.R. (2022) 'Optimalisasi Pengelolaan Kelas Melalui Model Pembelajaran Enjoyfull Learning Berbasis Literasi Di Sma Berbasis Pondok Pesantren', *Jurnal Abdi Insani*, 9(1), pp. 140–149. Available at: <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i1.494>.
- 9] Syamson, M.M., Fattah, A.H. and Nurdin, S. (2021) 'Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Kecemasan Lansia Tentang Penularan Corona Virus Disease (Covid 19)', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), pp. 177–182. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.576>.
- 10] Nurultania, A. (2019) *Penerapan Rajio Taisou di LPK Kebun*. Sekolah Tinggi Bahasa Asing JIA.