

## EDUKASI VIDEO PEMANFAATAN SEREH UNTUK PELAKSANAAN MYALGIA TERHADAP PENGETAHUAN LANSIA

Fathiya Luthfil Yumni<sup>1</sup>, Siti Aisyah<sup>2</sup>, Nur Rahma May Nadhiroh<sup>3</sup>, Mariyatul Kiptiyah<sup>4</sup>,

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Muhammadiyah Surabaya

Alamat Korespondensi: Jl. Sutorejo, No.59, Mulyorejo, Surabaya

E-mail: Fathiyaluthfilyumni26@gmail.com

### ABSTRAK

**Pendahuluan :** Kesehatan yang buruk dapat menurunkan kualitas hidup, terutama pada lansia yang sering mengalami myalgia. Kurangnya pengetahuan membuat lansia belum memahami cara mengelola nyeri secara tepat, khususnya melalui terapi alami yang lebih aman dan minim efek samping dibandingkan obat kimia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh health education penatalaksanaan myalgia dengan memanfaatkan cymbopogon citratus (sereh) menggunakan media video terhadap pengetahuan dan keterampilan lansia. Metode : Desain dalam penelitian ini adalah quassy eksperiment atau “one-group pretest and posttest design”. Populasi pada kriteria penelitian ini 55 responden dan sampel 48 responden dengan Teknik purposive sampling. Variabel independen adalah health education penatalaksanaan myalgia dengan memanfaatkan cymbopogon citratus (sereh) menggunakan media video dan variabel dependen adalah pengetahuan dan keterampilan. Instrumen yang digunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reabilitas. Uji statistik menggunakan uji Wilcoxon dengan Tingkat kemaknaan ( $p \text{ value} = 0.00 < 0.05$  ). Hasil : Pada penelitian ini sebelum diberikan video sebagian besar lansia memiliki tingkat pengetahuan yang rendah sebanyak 40 responden (83,3%). Setelah diberikan video sebagian besar masuk kategori baik sebanyak 31 responden (64,6%). Keterampilan sebelum diberikan video sebagian besar dalam kategori kurang yaitu sebanyak 46 responden (95,8%). Keterampilan lansia setelah diberikan video lansia mengalami peningkatan dengan kategori baik sebanyak 48 responden (100%). Uji wilcoxon ( $p \text{ value} = 0.00$ ) didapatkan nilai pengetahuan  $-6.044b$  dan nilai keterampilan  $-6.367b$  . Simpulan : terdapat pengaruh health education penatalaksanaan myalgia dengan memanfaatkan cymbopogon citratus (sereh) menggunakan media video terhadap pengetahuan dan keterampilan lansia. Diharapkan lansia sadar pentingnya kesehatan akan penanganan nyeri yang aman dan efektif.

**Kata kunci :** Edukasi Kesehatan, Pengetahuan Lansia, Keterampilan Lansia

### ABSTRACT

*Introduction : Poor health can reduce quality of life, especially on the elderly who frequently experience myalgia. Lack of knowledge prevents the elderly from understanding how to properly manage pain, especially through natural therapies that are safer and have fewer side effects than chemical medications. The purpose of this study was to determine the effect of health education on myalgia management using cymbopogon citratus (lemongrass) using video media on the knowledge and skills of the elderly. Method : The design of this study was a quasi-experimental or “one-group pretest and posttest design.” The population for this study was 55 respondents, and the sample size was 48 respondents using a purposive sampling technique. The independent variable was health education on myalgia management using cymbopogon citratus (lemongrass) using video media, and the dependent variables were knowledge and skills. The instrument used was a questionnaire that had been tested for validity and reliability. Statistical testing used the Wilcoxon test with a significance level ( $p\text{-value} = 0.00 < 0.05$ ). Result : The results showed that before watching video, most elderly respondents had low knowledge (40 respondents or 83.3%). After watching video, most respondents (64.6%) were in the good category. Skills before watching video were mostly in the poor category (46 respondents (95.8%). After watching video, the elderly experienced an improvement in their skills, with 48 respondents (100%) categorized as good. The Wilcoxon test ( $p\text{-value} = 0.00$ ) found a knowledge score of  $-6.044b$  and a skill score of  $-6.367b$ . The conclusion of this study is that health education on myalgia management using cymbopogon citratus (lemongrass) using video media has an effect on the knowledge and skills of elderly people. It is expected that older adults will become aware of the importance of safe and effective pain management*

**Keywords :** Health Education, Elderly Knowledge, Elderly Skills

## PENDAHULUAN

Proses menua mengakibatkan terjadinya penurunan fungsi dari organ-organ lansia, diantaranya penurunan penglihatan, kemunduran sel saraf, penurunan fungsi muskuloskeletal, dan penurunan massa otot yang dapat menyebabkan gangguan pada otot, salah satu gangguan pada otot adalah myalgia atau nyeri otot. Myalgia penyakit yang sering dirasakan oleh para lansia di masyarakat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka yang dapat menyebabkan kepekaan yang lebih terhadap rangsangan serta tekanan dari lingkungan sekitar (Amin et al., 2023). Kesehatan yang buruk dapat berpengaruh negatif terhadap kualitas hidup, yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia, pekerjaan, dan adanya penyakit lain yang menyertainya. Lansia umumnya memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai alternatif terapi alami untuk penatalaksanaan nyeri otot atau myalgia. Sehingga banyaknya lansia belum mengetahui cara yang tepat untuk mengelola nyeri, terutama dengan memanfaatkan terapi komplementer yang lebih aman dan minim efek samping dibandingkan obat-obatan kimia. Rendahnya pengetahuan dan sikap pula menjadi faktor timbulnya penyakit seperti myalgia (Artawan, 2021).

Laporan dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa pada tahun 2023, persentase penduduk usia lanjut (lansia) di Indonesia mencapai 11,75%, yang mengalami kenaikan sebesar 1,27% poin dari tahun sebelumnya yang sebesar 10,48%. Berkaitan dengan peningkatan persentase lansia tersebut, rasio ketergantungan mereka juga meningkat menjadi 17,08 pada tahun 2023. Artinya, setiap 100 penduduk usia produktif harus menanggung tanggung jawab terhadap 17 penduduk lansia. Menurut Badan Statistikan Kabupaten Nganjuk jumlah lansia di Kabupaten Nganjuk mengalami peningkatan beberapa tahun kebelakangan ini dari tahun 2018 terdapat jumlah lansia 14,54 %, tahun 2019 terdapat 15,01 % dan tahun 2020 dengan jumlah 15,51 %.

Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa gangguan nyeri otot (myalgia) dialami oleh sekitar 50–62% populasi global, dengan kejadian yang lebih sering ditemukan pada penduduk negara-negara industri. Di Indonesia, myalgia termasuk salah satu dari sepuluh besar diagnosis primer terbanyak berdasarkan data kunjungan FKTP pada tahun 2019–2020, menempati peringkat keempat dengan prevalensi sekitar 4,09% (Rizqia & Ngingrum, 2023). Sementara itu, prevalensi myalgia di Indonesia secara umum diperkirakan mencapai 45–59% (Mulyani et al., 2023). Sementara untuk kasus myalgia di Jawa Timur tahun 2018 tercatat dengan prevalensi 4,2% (Mulyani et al., 2023). Berdasarkan data dari pukesmas Tanjunganom pada tahun 2022- 2024 keluhan myalgia mengalami peningkatan tercatat terdapat total 6.813 kasus di wilayah kerja Puskesmas Tanjunganom pada tahun 2024. Fenomena kasus myalgia yang ada dipukesmas bahwasanya tenaga medis sudah memberikan penyuluhan (edukasi) namun hasil edukasi yang dilakukan tidak maksimal.

Dari hasil studi pendahuluan di Desa Sidoharjo wilayah kerja posyandu Desa Gambyok berdasarkan data yang diungkap dari 70 sasaran lansia mengalami keluhan nyeri otot atau myalgia. Peneliti telah melakukan wawancara dengan 10 orang responden lansia yang mengeluhkan myalgia. Dari hasil wawancara tersebut, ditemukan bahwa seluruh responden tidak hanya mengalami nyeri otot, tetapi mereka bingung untuk cara mengatasi nyeri agar tidak kambuh lagi, sehingga mereka memilih membeli obat-obatan untuk meredakan nyeri.

Nyeri otot (myalgia) merupakan gejala yang sering menyertai berbagai gangguan kesehatan, karena umumnya disebabkan oleh ketegangan otot atau penggunaan otot secara berlebihan. Kekurangan oksigen pada otot akibat aktivitas berlebih menyebabkan terjadinya oksidasi anaerob, yang menghasilkan asam laktat sebagai penyebab utama rasa nyeri. Myalgia dapat bersifat akut maupun kronis, tergantung pada durasi dan penyebabnya. Walaupun tidak mengancam jiwa, nyeri otot yang berulang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menyebabkan stres psikologis, dan menurunkan kualitas hidup penderita

Kesadaran yang tinggi terhadap pentingnya pemahaman kesehatan mendorong seseorang untuk mencari informasi guna mencegah penyakit. Dengan demikian, individu tersebut secara tidak langsung telah berupaya meningkatkan derajat kesehatannya. Sebaliknya, jika pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan rendah, maka perilaku yang ditunjukkan tidak akan sejalan dengan nilai-nilai kesehatan (Notoatmodjo, 2014) dalam (Artawan, 2021).

Sehingga peran perawat geriatrik sangat diperlukan meliputi aspek promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif dengan memperhatikan aspek fisik, psikis, sosial dan lingkungan. Perawat harus dapat memberikan penyuluhan tentang pencegahan dan penanganan (Nur et al., 2022).

Sehingga penting untuk memberdayakan lansia melalui pendidikan kesehatan guna meningkatkan pemahaman mereka tentang Myalgia. Tindakan atau penatalaksanaan myalgia secara non farmakologi dapat di gunakan untuk menghilangkan rasa nyeri yaitu yang biasanya dapat beresiko lebih rendah di banding dengan tindakan farmakologi. Walaupun tindakan non farmakologi adalah pengganti obat – obatan, akan tetapi tindakan tersebut hanya dapat mengurangi rasa nyeri yang dirasakan pasien ( Anggraini et al., 2024). Penggunaan obat kortikosteroid sebagai antiinflamasi diketahui dapat menekan sistem imun, sehingga pengobatan alternatif non-farmakologis menjadi pilihan yang lebih aman, salah satunya adalah pemanfaatan tanaman sereh (*Cymbopogon citratus*). Sereh mengandung minyak atsiri yang bersifat panas dan pedas, dengan efek farmakologis sebagai antiinflamasi dan analgesik. Kandungan ini bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah dan meredakan berbagai keluhan seperti nyeri otot, nyeri sendi, pegal linu, serta sakit kepala. Salah satu bentuk aplikasinya adalah dengan memberikan kompres air rebusan sereh hangat. Kompres hangat ini membantu meredakan nyeri melalui mekanisme pemindahan panas ke tubuh, yang menyebabkan vasodilatasi, menurunkan ketegangan otot, serta meningkatkan aliran darah. Dengan demikian, nyeri yang dirasakan pasien dapat berkurang g atau bahkan menghilang (Anggraini et al., 2024).

erdasarkan permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh health education penatalaksanaan myalgia dengan memanfaatkan *cymbopogon citratus* (sereh) menggunakan media video terhadap pengetahuan dan keterampilan lansia” diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan rekomendasi yang lebih baik bagi komunitas dan instansi kesehatan untuk mengembangkan program intervensi berbasis keluarga, yang lebih efektif dalam membantu lansia mengelola nyeri mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

## **METODE**

### **Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah *Quasy Experiment Design* atau “*one-group pretest and posttest design*”.

### **Populasi, Sampel dan Teknik Sampling**

Populasi penelitian ini adalah lansia di Posyandu Lansia Desa Sidoharjo Dusun Gambyok Tanjunganom Nganjuk sebanyak 70 lansia. Dengan tehnik sampling menggunakan *Purposive sampling*, selanjutnya dilakukan pengkriteria Inklusi dan Eksklusi. Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini didapatkan dengan menggunakan rumus *slovin* sehingga sampel yang diperoleh sebanyak 48 lansia.

### **Pengumpulan Data**

Penelitian ini memberikan pendidikan kesehatan mengenai penatalaksanaan myalgia dengan memanfaatkan *Cymbopogon citratus* (sereh) menggunakan media video. Penelitian ini dilakukan dalam 1 hari dimana lansia dikumpulkan dan diberikan kuesioner pre-test (sebelum diberikan pendidikan kesehatan penatalaksanaan myalgia dengan memanfaatkan *Cymbopogon citratus* (sereh) menggunakan media video ) selanjutnya lansia diberikan perlakuan pendidikan kesehatan menggunakan media video tentang penatalaksanaan myalgia dengan memanfaatkan *Cymbopogon citratus* (sereh), setelah lansia menonton video kemudian lansia dibentuk menjadi beberapa kelompok, setiap 1 kelompok beranggota 10 lansia, dengan bantuan enumerator kemudian lansia dilakukan post-test keterampilan dalam mempraktikkan penatalaksanaan myalgia (nyeri otot) menggunakan rebusan kompres serai. Dan dilakukan kuesioner post test untuk mengetahui pengetahuan lansia setelah diberikan pendidikan kesehatan.

### **Analisa Data**

Data yang diperoleh dilakukan uji analisis menggunakan uji *Wilcoxon Test* melalui SPSS (Statistics Program for Social Science) for Windows yang digunakan untuk analisis uji.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### Data Demografi Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden Lansia di Posyandu Lansia Desa Sidoharjo Dusun Gambyok Tanjunganom Nganjuk

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	0	0
Perempuan	48	100
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100</b>
Usia Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
50-52 Tahun	3	6,3
53-55 Tahun	5	10,4
56-58 Tahun	9	18,8
59-61 Tahun	8	16,7
62-65 Tahun	23	47,9
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100</b>
Pendidikan Terakhir	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Sekolah	15	31,3
Tidak Tamat SD	25	52,1
SD	8	16,7
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1, di atas menunjukkan bahwa jenis kelamin responden yang mengikuti kegiatan penelitian seluruhnya dari responden berjenis kelamin Perempuan dengan skor tertinggi 48 (100%) responden. Pada karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan bahwa usia responden sebagian besar pada usia 62- 65 tahun dengan skor tertinggi 23 (47,9%), sedangkan sebagian kecil pada usia 50-52 tahun dengan skor terendah 3 (6,3%) dari jumlah total 48 responden. Kemudian pada karakteristik responden berdasarkan Pendidikan menunjukkan hasil bahwa pendidikan terakhir responden sebagian besar TTSD (Tidak tamat sekolah dasar) dengan skor tertinggi 25 (52,1 %), dan hampir setengahnya dari responden pendidikan terakhir SD (Sekolah dasar) dengan skor terendah 8 (16,7%) dari jumlah total 48 responden.

### PEMBAHASAN

#### Pengetahuan Dan Keterampilan Lansia Sebelum Diberikan Health Education

Sebagian besar lansia memiliki pengetahuan rendah tentang penatalaksanaan myalgia menggunakan sereh sebelum diberikan edukasi video, dengan mayoritas berada pada kategori kurang (83,3%) dan hanya sebagian kecil berkategori baik (2,1%) dari 48 responden. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman lansia di posyandu mengenai myalgia—meliputi pengertian, penyebab, pencegahan, dan penanganan—masih terbatas. Penanganan yang diketahui umumnya hanya farmakologis, sementara metode nonfarmakologis seperti kompres hangat sereh belum banyak dikenal.

Keterampilan lansia juga tergolong rendah, dengan hampir seluruh responden berada pada kategori kurang (95,8%) dan tidak ada yang berkategori baik. Hal ini dipengaruhi oleh minimnya pengetahuan serta kurangnya informasi terkait pemanfaatan sereh sebagai terapi alternatif.

Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan merupakan hasil dari proses mengetahui yang dimiliki oleh manusia. Pengetahuan ini disusun secara sistematis, terorganisir, memiliki metode, dan bersifat universal. Tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pendidikan yang diterima dengan baik. Selain itu, pengetahuan juga dapat diperoleh melalui berbagai sumber informasi, seperti buku, internet, dan media massa lainnya. Semakin bertambah usia pengetahuan seseorang juga mempengaruhi pola pikir yang semakin berkembang. bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang adalah pendidikan, pekerjaan, umur, lingkungan dan sosial budaya (Sinulingga et al., 2024). Kurangnya pengetahuan dapat memungkinkan seseorang sulit untuk membentuk perilaku dikarenakan pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk membentuk perilaku seseorang yang dipengaruhi oleh proses pembelajaran (Notoatmodjo, 2018).

Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya oleh Shieva (2022) yang menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki tingkat pengetahuan rendah terkait myalgia. Selain itu, penelitian oleh Nur et al. (2022) menegaskan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penatalaksanaan myalgia. Temuan lain juga menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi, seperti video, dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan dibandingkan metode konvensional.

### **Pengetahuan Dan Keterampilan Lansia Setelah Diberikan Health Education**

Setelah diberikan edukasi video, sebagian besar lansia memiliki pengetahuan baik tentang penatalaksanaan myalgia menggunakan sereh, yaitu sebesar 64,6%, dan tidak ada lagi yang berada pada kategori kurang dari total 48 responden. Keterampilan lansia juga mengalami peningkatan signifikan, di mana seluruh responden (100%) berada pada kategori baik. Peningkatan ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan melalui video mudah dipahami dan dipraktikkan karena sederhana serta disertai demonstrasi langsung.

Pendidikan Kesehatan (Health Education) merupakan upaya untuk membantu individu, keluarga, komunitas dan masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, perilaku maupun keterampilan seseorang untuk mencapai hidup sehat secara optimal (Juwita, 2023).

Pada penelitian yang dilakukan (Apriansyah et al, 2020) video visual edukasi terbukti dapat digunakan sebagai sarana promosi dan edukasi yang komprehensif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku kesehatan. Media audio visual yang dimaksud dalam penelitian sebelumnya yaitu video. Media ini mempunyai kelebihan diantaranya lebih mudah dipahami dan lebih menarik karena ada suara dan gambar. Penggunaan media yang menarik untuk menyampaikan informasi sangat penting dalam tercapainya tujuan penyuluhan dan akan lebih meningkatkan pengetahuan yang dapat diterima (Luthfiani, 2021).

Sesuai dengan penelitian lain (Oktavia, 2023) mengatakan bahwa ada pengaruh penyuluhan kesehatan menggunakan media audi visual terhadap pengetahuan lansia pada gout arthritis di pukesmas. Dalam penelitian ini, peningkatan keterampilan lansia terjadi karena adanya pembelajaran yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga praktis, sehingga lansia mampu memahami dan menerapkan secara mandiri penatalaksanaan myalgia menggunakan sereh.

Menganalisis Pengaruh Pemberian Health Education Penatalaksanaan Myalgia Dengan Memanfaatkan Cymbopogon Citratus (Sereh) Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Lansia. Hasil analisis uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi 0,00 (<0,05), sehingga H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima. Artinya, terdapat pengaruh pemberian health education melalui media video tentang penatalaksanaan myalgia dengan sereh terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia.

Penyuluhan kesehatan merupakan proses pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guna membentuk perilaku hidup sehat. Efektivitas penyuluhan dipengaruhi oleh metode yang digunakan, di mana kombinasi melihat, mendengar, dan praktik langsung memberikan hasil pemahaman tertinggi (Notoatmodjo, 2018). Hal ini didukung penelitian Oktavia et al. (2023) yang menunjukkan bahwa media audiovisual efektif meningkatkan pengetahuan lansia karena mampu merangsang indera penglihatan dan pendengaran secara bersamaan.

Media video memiliki keunggulan karena menyajikan informasi secara menarik, mudah dipahami, dan meningkatkan minat belajar, terutama pada lansia (Luthfiani, 2021; Syalsabella & Fitriana, 2023). Dari perspektif teori kognitif, peningkatan pengetahuan terjadi karena video membantu proses pengolahan informasi melalui kombinasi visual dan audio sehingga memperkuat daya ingat (Woolfolk, 2020).

Peningkatan keterampilan lansia juga sesuai dengan teori psikomotorik, di mana kemampuan terbentuk melalui tahapan observasi, latihan, hingga praktik mandiri. Video yang menampilkan langkah-langkah secara visual memudahkan lansia untuk meniru dan mempraktikkan tindakan secara sistematis (Simpson, 1966; Suparman, 2019). Hasil ini semakin optimal dengan adanya demonstrasi langsung sebagai penguatan, sebagaimana didukung oleh Piliéci et al. (2018).

Selain itu, peningkatan pengetahuan menjadi dasar terbentuknya keterampilan, sesuai teori Lawrence Green yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor pengetahuan dan kemampuan pendukung (Nurmala, 2018). Dengan demikian, edukasi berbasis video terbukti efektif meningkatkan kemampuan lansia baik secara kognitif maupun psikomotorik, terutama ketika disertai praktik langsung yang membantu memperjelas dan memperkuat pemahaman.

## PENUTUP

Sebelum diberikan pendidikan kesehatan melalui video, sebagian besar lansia memiliki pengetahuan dan keterampilan yang rendah terkait penatalaksanaan myalgia menggunakan serah. Setelah intervensi, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana mayoritas responden memiliki pengetahuan baik dan seluruh responden menunjukkan keterampilan yang baik dalam pembuatan kompres serah. Hasil uji Wilcoxon ( $p = 0,000$ ) menegaskan bahwa pendidikan kesehatan berbasis video berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan dan penyusunan penelitian ini. Terima kasih disampaikan kepada pihak yang telah memberikan bantuan dana serta dukungan selama proses penelitian. Penulis juga mengapresiasi dukungan dari berbagai bagian dan lembaga yang telah memfasilitasi kegiatan penelitian ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada para profesional dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan laporan ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga segala bantuan yang diberikan mendapat balasan yang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, L., Noviyanti, D., & Yurika, T. (2023). Pengaruh pemberian kompres hangat air rebusan serai (*Cymbopogon citratus*) terhadap penurunan nyeri arthritis gout di Puskesmas Merdeka Palembang. *Malahayati Nursing Journal*, 5(3), 633–646. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i3.7969>
- Anggraeni, D. I., & Susilowati, T. (2022). Penerapan kompres serai hangat untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia di Pacitan. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 2(2), 59–65. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v2i2.2313>
- Apriansyah, M. R. (2020). Pengembangan media pembelajaran video berbasis animasi. *Jurnal Pensil: Pendidikan Teknik Sipil*, 9(1), 9–18.
- Artawan, I. W. R., & Saiful, A. (2021). Pengetahuan dan sikap kepala keluarga tentang penyakit myalgia. *Jurnal Ilmiah Kesmas*, 21(1), 24–30.

- Aviani, A. W., & Lestari, N. D. (2023). Kombinasi hidroterapi dan serai untuk menurunkan nyeri pada lansia: Case report. *Proceedings of Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Graduate Conference*, 2(2), 177–181.
- Balqis, B. (2022). Efektivitas video sebagai media edukasi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap remaja. (Skripsi, Universitas Hasanuddin).
- Damayanti, N. A. S. (2022). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku pencegahan myalgia. (Skripsi).
- Dewi, E. U., Widari, N. P., Halawa, A., Amalia, T. D., & Widjanarko, D. (2021). Pendidikan kesehatan pentingnya posyandu lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 29–35. <https://doi.org/10.47560/pengabmas.v2i1.281>
- Dwi Astuti, D. (2024). Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan myalgia dengan media leaflet dan video. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 445–455.
- Febrianti, P., Kurniyanti, M. A., & Retnaningrum, D. N. (2025). Pengaruh pendidikan kesehatan berbasis video terhadap pengetahuan kader lansia. *Jurnal Ners*, 9(1), 797–803.
- Ibrahim, A., Rifa'i, B., & Dewi, R. (2023). Pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan keterampilan. *Tamkin: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 5(4), 475–496. <https://doi.org/10.15575/tamkin.v5i4.23925>
- Istiadah, I. L. (2022). Efektivitas kompres hangat serai terhadap nyeri rheumatoid arthritis. (Skripsi).
- Juwita, L., Anggriani, V., & dkk. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan berbasis audiovisual terhadap pengetahuan. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 396–403.
- Lalusu, R. G. Y., Himmah, Z., & Bangkeno, V. (2025). Pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan lansia. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 1285–1290.
- Luthfiani, L. M. (2021). Pengaruh media video terhadap pengetahuan pra lansia. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(2), 329–338.
- Luhurningtyas, F. P., & Oktianti, D. (2021). Edukasi penurunan nyeri otot dan sendi pada lansia. *Indonesian Journal of Community Empowerment*, 3(2), 111–115.
- Mulyani, R., Nurcahyo, H., & Santoso, J. (2021). Gambaran penggunaan obat myalgia. *Jurnal Parapemikir PHB*, 1–7.
- Nur, S., Ahmad, A., Latipah, S., Yoyoh, I., & Habibi, A. (2022). Improving myalgia knowledge in communities. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 3(1), 109–116.
- Nurfitriani, N., & Fatmawati, T. Y. (2020). Pengaruh kompres serai terhadap nyeri rheumatoid arthritis. *Jurnal Akademika Baiturrahim*, 9(2), 260–267.
- Oktarina, S., Ardiani, N. D., & Fitriana, R. N. (2023). Pengaruh video animasi terhadap pengetahuan lansia. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 1–19.
- Oktavia, H., Yustati, E., & Yansyah, E. J. (2023). Efektivitas media audiovisual terhadap pengetahuan lansia. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 3(4), 234–242.
- Rahman, H. F., Fitri, M. A., & Khotimah, H. (2023). Pengaruh mentoring terhadap pengetahuan lansia tentang myalgia. *Trilogi: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(3), 226–230. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v4i3.6775>
- Sinulingga, S. R., et al. (2024). Gambaran pengetahuan masyarakat tentang nyeri otot. *Jurnal Kesehatan*, 2(2), 103–108.
- Syalsabella, R., & Fitriana, R. N. (2023). Pengaruh media audiovisual terhadap pengetahuan lansia. *Human Care Journal*, 8(2), 396–403.
- Talitha, Y., Susanti, I. H., & Sumarni, T. (2025). Edukasi kesehatan pada lansia diabetes. *Jurnal Kesehatan*, 6(2), 1524–1532.
- Woolfolk, A. (2020). *Educational psychology* (14th ed.). Pearson.