

PENATALAKSANAAN MYALGIA DI MASYARAKAT DESA MANDIREJO KECAMATAN MERAKURAK

Wahyu Fajar Indra Yogatama¹, Teresia Retna Puspitadewi², Yasin Wahyurianto³, Titik Sumiatin⁴

Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Kampus Tuban
Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email Korespondensi: Yogatama48721@gmail.com

ABSTRAK

Myalgia (nyeri otot) merupakan gangguan muskuloskeletal yang sering dialami masyarakat akibat aktivitas fisik berlebihan, kelelahan, maupun faktor pekerjaan. Prevalensi Myalgia di Kabupaten Tuban menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun, sehingga penatalaksanaan yang tepat oleh masyarakat menjadi hal penting untuk diperhatikan. Mengetahui gambaran penatalaksanaan Myalgia di masyarakat Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak. Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh pasien Myalgia yang diperiksa di Puskesmas Merakurak sejumlah 121 orang. Sampel penelitian sebanyak 93 responden dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, kemudian dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Hampir setengah berusia 31–40 tahun, sebagian besar berpendidikan menengah, bekerja, dan memperoleh informasi dari tenaga Kesehatan. Adapun penatalaksanaan Myalgia sebagian besar masyarakat melakukan kedua jenis tindakan, hampir setengahnya melakukan satu jenis tindakan, dan sebagian kecil tidak melakukan tindakan. Berdasarkan karakteristik masyarakat, sebagian besar masyarakat usia 31–40 tahun, Sebagian besar berpendidikan menengah, sebagian besar bekerja melakukan kedua jenis tindakan, rata-rata sebagian besar Masyarakat mendapat informasi dari tenaga kesehatan dan sumber lainnya, seperti keluarga, teman, media massa, media sosial, internet, maupun pengalaman pribadi, melakukan kedua jenis tindakan. Penatalaksanaan Myalgia di masyarakat Desa Mandirejo Kecamatan Merakurak sebagian besar dilakukan melalui kombinasi tindakan farmakologis dan non-farmakologis. Kondisi ini menunjukkan pentingnya edukasi berkelanjutan mengenai swamedikasi yang aman serta dukungan tenaga kesehatan dalam penatalaksanaan Myalgia.

Kata Kunci: Myalgia, Penatalaksanaan Farmakologis, Penatalaksanaan Non-Farmakologis

ABSTRACT

Myalgia (muscle pain) is a musculoskeletal disorder frequently experienced by the community due to excessive physical activity, fatigue, or work-related factors. The increasing prevalence of myalgia in Tuban Regency indicates the need for proper management practices among the community. To describe myalgia management practices among the residents of Mandirejo Village, Merakurak District. This study employed a descriptive design with a cross-

sectional approach. The population consisted of 121 myalgia patients at Merakurak Community Health Center. The sample comprised 93 respondents selected using simple random sampling. Data were collected through questionnaires and analyzed using univariate frequency distribution and percentages. Nearly half of the individuals were aged 31–40; the majority had a secondary education, were employed, and obtained information from healthcare professionals. Regarding the management of myalgia, most people employed both types of measures, nearly half used a single type, and a small minority took no action. When analyzed by demographic characteristics, the majority of those aged 31–40, those with a secondary education, and those who were employed utilized both types of measures; similarly, the majority of individuals who received information from healthcare professionals and other sources—such as family, friends, mass media, social media, the internet, or personal experience—also employed both types of measures. Myalgia management in Mandirejo Village was predominantly carried out through a combination of pharmacological and non-pharmacological measures. This finding highlights the importance of continuous education on safe self-medication and the support of healthcare workers in myalgia management.

Keywords: *Myalgia, Pharmacological Management, Non-Pharmacological Management*

PENDAHULUAN

Myalgia merupakan keluhan berupa nyeri otot yang sering dialami masyarakat akibat aktivitas fisik berlebihan, kelelahan, maupun faktor pekerjaan. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup, terutama pada kelompok usia produktif dengan beban kerja fisik yang tinggi. Gangguan muskuloskeletal termasuk myalgia juga merupakan bagian dari Penyakit Tidak Menular (PTM) yang memerlukan upaya pencegahan dan penanganan yang tepat karena prevalensinya masih cukup tinggi.

Salah satu permasalahan dalam penatalaksanaan myalgia adalah masih tingginya praktik swamedikasi tanpa didukung pengetahuan yang memadai mengenai pemilihan obat, dosis, cara penggunaan, maupun efek samping obat. Selain penanganan farmakologis menggunakan analgesik seperti parasetamol dan obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), penatalaksanaan myalgia juga dapat dilakukan secara nonfarmakologis melalui istirahat, kompres hangat atau dingin, pijat, serta latihan peregangan. Pemilihan penatalaksanaan yang tepat sangat dipengaruhi oleh karakteristik individu, seperti usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, serta sumber informasi kesehatan yang diperoleh.

Peningkatan kasus myalgia di Kabupaten Tuban dari tahun ke tahun menunjukkan bahwa masalah ini masih memerlukan perhatian. Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti, sebagian besar masyarakat memilih melakukan swamedikasi ketika mengalami nyeri otot dan masih banyak yang belum mengetahui efek samping obat yang digunakan. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya mengetahui bagaimana masyarakat melakukan penatalaksanaan myalgia sebagai dasar dalam penyusunan upaya edukasi kesehatan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penatalaksanaan myalgia pada masyarakat Desa Mandirejo, Kecamatan Merakurak, Kabupaten Tuban.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh pasien Myalgia yang diperiksa di Puskesmas Merakurak sejumlah 121 orang. Sampel penelitian sebanyak 93 responden dipilih menggunakan teknik simple random

sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, kemudian dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Masyarakat yang mengalami Myalgia berdasarkan Umur, Tingkat Pendidikan, Pekerjaan, Informan di Desa Mandirejo Pada Bulan Mei 2026

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.Umur		
20-30 tahun	31	33.3%
31-40 tahun	34	36.6%
41-50 tahun	28	30.1%
Total	93	100%
2.Tingkat Pendidikan		
Tidak sekolah/tidak tamat SD	5	5.4%
SD	19	20.4%
SMP	19	20.4%
SMA/SMK	47	50.5%
Perguruan tinggi	3	3.2%
Total	93	100%
3.Pekerjaan		
Bekerja	56	60.2%
Tidak bekerja	37	39.8%
Total	93	100%
4.Sumber informasi		
Tenaga kesehatan	52	55.9%
Sumber lainnya	41	44.1%
Total	93	100%

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa hampir setengah (36.6%) Masyarakat berumur 31-40 tahun, sebagian besar (50.5%) memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK, sebagian besar (60.2%) Bekerja, dan sebagian besar (55.9%) Masyarakat mendapat informasi dari tenaga Kesehatan.

Tabel 4.2 Distribusi Penatalaksanaan yang dilakukan masyarakat yang mengalami Myalgia di Desa Mandirejo Pada Bulan Mei 2026

Penatalaksanaan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1. Tidak melakukan tindakan	7	7.5%
2. Melakukan 1 jenis tindakan		
-Farmakologis		
- Non-farmakologis	18	19.3%
	16	17.3%

3. Melakukan kedua jenis tindakan (Farmakologi dan Non-farmakologis)	52	55.9%
Total	93	100%

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa sebagian besar (55.9%) Masyarakat melakukan kedua jenis tindakan dan hampir setengah (36.6%) melakukan 1 jenis tindakan (Farmakologis/Non-farmakologis) dan sebagian kecil (7.5%) tidak melakukan tindakan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat melakukan kedua jenis penatalaksanaan myalgia, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis, sedangkan hampir setengah responden hanya melakukan salah satu jenis penatalaksanaan dan sebagian kecil tidak melakukan tindakan. Kondisi ini menunjukkan bahwa masyarakat telah memanfaatkan berbagai upaya untuk mengurangi keluhan nyeri otot, baik melalui penggunaan obat analgesik maupun tindakan nonfarmakologis seperti istirahat, kompres, pijat, atau peregangan. Penatalaksanaan yang mengombinasikan kedua pendekatan tersebut sejalan dengan konsep manajemen nyeri multimodal yang menyatakan bahwa kombinasi terapi farmakologis dan nonfarmakologis lebih efektif dalam mengurangi nyeri, memperbaiki fungsi otot, serta meningkatkan kualitas hidup dibandingkan penggunaan satu metode saja.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa hampir setengah responden berusia 31–40 tahun, sebagian besar berpendidikan SMA/SMK, sebagian besar bekerja, dan sebagian besar memperoleh informasi mengenai penatalaksanaan myalgia dari tenaga kesehatan. Kelompok usia produktif memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi sehingga lebih rentan mengalami nyeri otot akibat penggunaan otot secara terus-menerus. Selain itu, tingkat pendidikan yang lebih baik dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam memahami informasi kesehatan dan menentukan tindakan penanganan yang tepat. Pekerjaan yang melibatkan aktivitas fisik maupun posisi kerja yang kurang ergonomis juga menjadi faktor yang meningkatkan risiko terjadinya myalgia. Di sisi lain, informasi yang diperoleh dari tenaga kesehatan memberikan pemahaman yang lebih akurat mengenai penggunaan obat dan penatalaksanaan nonfarmakologis sehingga masyarakat lebih mampu memilih tindakan yang sesuai.

Temuan penelitian ini mendukung teori self-management dan manajemen nyeri multimodal yang menekankan pentingnya peran aktif individu dalam memilih strategi penatalaksanaan yang tepat berdasarkan pengetahuan dan informasi yang dimiliki. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Rustini et al. (2026) yang menyatakan bahwa kombinasi beberapa strategi penatalaksanaan memberikan hasil yang lebih efektif dalam menurunkan nyeri otot dibandingkan penggunaan satu metode saja. Oleh karena itu, peningkatan edukasi kesehatan melalui tenaga kesehatan serta penguatan program promotif dan preventif di masyarakat perlu terus dilakukan agar masyarakat mampu menerapkan penatalaksanaan myalgia secara tepat, aman, dan rasional.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai penatalaksanaan Myalgia di masyarakat desa Mandirejo dapat disimpulkan bahwa:

1. Hampir setengah dari Masyarakat yang berumur 31-40 tahun, sebagian besar memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK, dan sebagian besar bekerja, sebagian besar Masyarakat mendapat informasi dari tenaga kesehatan.

2. Sebagian besar Masyarakat melakukan kedua jenis tindakan dan hampir setengah melakukan 1 jenis tindakan (Farmakologis/Non-farmakologis) dan sebagian kecil tidak melakukan tindakan.

SARAN

1. Masyarakat aktif mencari Informasi yang benar tentang Myalgia dan penanganannya baik melalui Tenaga Kesehatan dan sumber informasi yang lain, sebagai Upaya tindakan pencegahan dampak dari Myalgia.
2. Pihak puskesmas bisa menjadwalkan kegiatan edukasi kesehatan mengenai pencegahan dan penatalaksanaan Myalgia secara rutin melalui penyuluhan, konseling kesehatan, serta pemanfaatan media edukasi seperti leaflet, poster, dan media audiovisual. Kegiatan tersebut dapat membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penggunaan obat yang aman, penerapan tindakan nonfarmakologis yang tepat, serta pentingnya memilih sumber informasi kesehatan yang akurat dalam mengatasi keluhan Myalgia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam W, G. (2021). *Self-management for chronic widespread pain including fibromyalgia : A systematic review and meta-analysis*
- Agustina, M. (2024). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Myalgia Di Wilayah Puskesmas Mantup.*
- Agustiningsih. (2022). *Upaya Dan Penatalaksanaan Perubahan Psikososial Di Masa Pensiun*
- Al-Idrus, N. M., Aini, S. R., & Saputra, Y. D. (2023). *Jurnal Kedokteran Unram Kajian Pustaka Tingkat Pengetahuan Masyarakat Penggunaan Analgesik Untuk Swamedikasi Nyeri.* 12(2).
- Arvidsson, H. P., Choi, S. Y., Leung, M. K., Lo, H. H., Wang, B., Wong, S. Y., & Sit, R. W. (2024). *Determinants of health-related quality of life in older people with chronic musculoskeletal pain : a cross-sectional study.* 1–8.
- Asri, I. P., Ode, W., Asnaniar, S., & Paturungi, E. (2025). *Jicn : Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara Pada Pasien Myalgia Di Klinik Zein Holistic Makassar The Application Of Cupping Therapy On Pain Scale Eduction In Myalgia At Zein Holistic Clinic Makassar Jicn*
- Ayushia Generosa Fakhri , Erny Kusdiyah, R. S. (2023). *Gambaran Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Tidak Menular (Ptm) Di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi Ayushia.* 4(1).
- Aziz, Y. S., Widyaningsih, L., Rahmawati, W. A., Analis, A., Sunan, M., Ponorogo, G., & Batorokatong, J. (2024).
- Badarin, K., Hemmingsson, T., Hillert, L., & Kjellberg, K. (2022). *The Impact Of Musculoskeletal Pain And Strenuous Work On Self - Reported Physical Work Ability : A Cohort Study Of Swedish Men And Women. International Archives Of Occupational And Environmental Health,* 95(5), 939–952.
- Breugelmans, L., Scheffer, E., Beckers, L. W. M. E., Oosterwijk, R. F. A., Nijland, G., & Smeets, R. J. E. M. (2022). *Systematic Description Of An Interdisciplinary Multimodal Pain Treatment Programme For Patients With Chronic Musculoskeletal Pain , Using The Tidier Checklist. BMC Research Notes,* 1–7.
- Devan, H., Hale, L., Hempel, D., Saipé, B., & Perry, M. A. (2018). *Data Sources.* 98(5), 381–397.

- Diener, I. (2021). *Physiotherapy Support For Self-Management Of Persisting Musculoskeletal Pain Disorders Self-Management : The Current State*. 1–7.
- Du, S., Feng, Z., Wang, W., Tian, L., & Wang, Y. (2022). *A Structural Equation Model Linking Health Literacy , Self Efficacy And Quality Of Life In Adults With Coronary Heart Disease*. *Bmc Cardiovascular Disorders*, 1–7.
- El-Tallawy, S. N., Nalamasu, R., Salem, G. I., Lequang, J. A. K., Pergolizzi, J. V, & Christo, P. J. (2021). *Management Of Musculoskeletal Pain : An Update With Emphasis On Chronic Musculoskeletal Pain*. *Pain And Therapy*, 10(1), 181–209.
- Elysia, M. (2021). *Hubungan Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Penggunaan Obat Analgesik Terhadap Tingkat Kepatuhan Pasien Myalgia Di Puskesmas Tenggilis Surabaya*. 6(1), 456–469.
- Fajriyah, S., Fatimah, S., & Sari, E. A. (2024). *Pola Peresepan Obat Pada Pasien Myalgia Di Puskesmas Nganjuk Pattern*. 25–34.
- Gibson, Stephen J, Farrell, M. P. (2024). *A Review Of Age Differences In The Neurophysiology Of Nociception And The Perceptual Experience Of Pain*. 1.
- Graha, A. S., & Yuniana, R. (2021). *The Effect Of Sports Massage With Meditation On Myalgia Disorders Pengaruh Sports Massage Dengan Meditasi Terhadap Gangguan Myalgia*. 20(2), 153–161.
- Hansen, J., Hansen, H., Nilsson, C., & Ekholm, O. (2023). *Association between educational level reported musculoskeletal pain and physical functioning in Danes 60 – 70 years old from 2010 to 2017 : a longitudinal analysis of trends over time on data from the Danish Health and Morbidity Survey*.
- Healey, E. L., Lewis, M., Corp, N., Shivji, N. A., Windt, D. A. Van Der, Babatunde, O. O., Simkins, J., Bartlam, B., Rowlands, G., & Protheroe, J. (2023). *Supported Self - Management For All With Musculoskeletal Pain : An Inclusive Approach To Intervention Development : The Easier Study*. *Bmc Musculoskeletal Disorders*, 1–21.
- Hulshof, C. T. J. (N.D.). *The Effect Of Occupational Exposure To Ergonomic Risk Factors On Osteoarthritis Of Hip Or Knee And Selected Other Musculoskeletal Diseases: A Systematic Review And Meta-Analysis From The Who/Ilo Joint Estimates Of The Work-Related Burden Of Disease*
- Humaidy, A. S., Rahmat, A., Mayu, A., Mustofa, A. B., Oskar, R., Damayanti, D. C., Qari, F., Setyarini, N., & Prastowo, B. (2025).
- Iza, A. B., & Erik, J. (2021). *Profil Terapi Myalgia Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Wonokerto Kec. Bantur Kab. Malang*. 5–21.
- Kobayashi, L. C., Wardle, J., Wolf, M. S., & Wagner, C. Von. (2016). *New Directions in Aging Aging and Functional Health Literacy : A Systematic Review and Meta-Analysis*. 71(3)
- Kristina, S. A. (2022). *Perilaku Pengobatan Sendiri Yang Rasional Pada Masyarakat*. 23(4).
- Meliana Erianti, Ria Etikasari, I. A. R. (2026). *Pengaruh Pemberian Edukasi Pada Pengetahuan Penggunaan Analgesik Nyeri Neuropatik Dan Disminore Di Desa Kuanyar, Mayong, Jepara*. 5(8), 275–287.
- Mulyani, F., Salam, A. Y., & Yunita, R. (2022). *Pengaruh Stretching Terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Otot Bahu (Myalgia) Pada Pekerja Di Pt . Coats*. 602–611.
- Mulyani, R. (2021). *Gambaran Penggunaan Obat Myalgia Di Puskesmas Kaligangsa Kota Tegal*.
- Nakayama, K., Yonekura, Y., Danya, H., & Hagiwara, K. (2022). *Associations Between Health Literacy And Information - Evaluation And Decision - Making Skills In Japanese Adults*. *Bmc Public Health*, 1–13.
- Nutbeam, D., & Lloyd, J. E. (2021). *Understanding And Responding To Health Literacy As A Social Determinant Of Health*. 159–173.

- Penjakora, J., Almeyda, F., & Irawan, R. J. (2023). Efektivitas Penggunaan Terapi Ultrasound Sebagai Terapi Nyeri Doms Otot Quadriceps Pada Atlet Bola Tangan Putra. 10(September), 110–117.
- Prasetio, E. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan Obat Injeksi Pada Myalgia Di Puskesmas Wilayah Madura Jawa Timur.
- Profil Kesehatan Tahun 2023 1 Dinkes P2kb Kab. Tuban. (2023).
- Putri, R., & Nuzuliana, R. (2020). Penatalaksanaan Efektif Dalam Rangka Peningkatan Pertumbuhan Anak Pada Kasus Stunting. 5(2).
- Pottkotter, K., Hazlett, M., Mansfield, C. J., Rethman, K., Fritz, J. M., Quatman, C. C., & Briggs, M. S. (2024)
- Reformasika, Y. M., & Hendra, G. A. (2023). Evaluasi Kualitas Hidup Penderita Myalgia Terhadap Penggunaan Analgesik Di Puskesmas Pujon. 1(2), 14–18.
- Rustini, Anik, S., Hasanah, U., Sari, N. A., & Widyastuti, M. (2026). Original Article Effect of Slow Deep Breathing on Muscle Pain Reduction among Adults with Myalgia : A Quasi-Experimental Study Implications for Practice : Implications for Practice : Myalgia , or muscle pain , is a prevalent in Organization , 2018).
- Sari, I. K., Yanti, R., Melania, K., & Damayanti, C. (2025). Penyakit Myalgia / Nyeri Otot Sebagai Implementasi Pengabdian Masyarakat Berbasis Edukasi Di Rw Rt 002 / 002 Kelurahan Jayaloka Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Empat Lawang. 7(1), 25–30.
- Suherman, H., & Febrina, D. (N.D.). Swamedikasi Obat Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar Mengatasi Keluhan-Keluhan Dan Penyakit Obat Yang Diperlukan , Kegunaan Dari Tiap. 82–93.
- Sundari Wirasmi, A. A. (2022). Evaluasi Pelaksanaan Program Posbindu Ptm Di 5 Provinsi Tahun 2021. Evaluasi Pelaksanaan Program Posbindu Ptm Di 5 Provinsi Tahun 2021, 7(12).
- Sundell, E., Wångdahl, J., & Grauman, Å. (2022). Health Literacy And Digital Health Information - Seeking Behavior – A Cross - Sectional Study Among Highly Educated Swedes. BMC Public Health, 1–10.
- Susanti, A. D., Dewi, S. R., Muhammadiyah, U., Timur, K., & Sendiri, P. (2022). Study Of Knowledge Level And Behavior Of Analgesic Drugs Swamedication In Patients In Pharmacy City Of Samarinda. 4(3).
- Tri, D., Fitri, S., Lubis, Z. I., & Fransiska, T. D. (2025). Penatalaksanaan Fisioterapi Untuk Menurunkan Meningkatkan Rom , Kekuatan Otot Dan Kemampuan Fungsional Penderita Nyeri Lutut
- Widayati, A. (2021). Swamedikasi Di Kalangan Masyarakat Perkotaan Di Kota Yogyakarta Self-Medication Among Urban Population In Yogyakarta. 2, 145–152.
- Wulandari, A. N. (2013). Analisis Jenis-Jenis Cedera Yang Sering Terjadi Pada Pemain Basket Di Klub.
- Yunika, R. P., Ulya, Y., & Herlina, S. M. (2023). Pendidikan Kesehatan Tentang Penatalaksanaan Non Farmakologi Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan.