

# Kunyit Aman Anti-Pembengkakan (KUMAN) sebagai Alternatif Lokal Dalam Mengatasi Pembengkakan Akibat Dislokasi Di Kelurahan Sungai Jingah

*Turmeric Anti-Swelling (KUMAN) as a Local Alternative for Reducing Swelling Due to Dislocation in Sungai Jingah Village*

Muhammad Riduansyah<sup>1\*</sup>, Rian Tasalim<sup>1</sup>, Difa Nastasya<sup>1</sup>, Namira Talitha Yamani<sup>1</sup>, Nahda Mutiara Arsha<sup>1</sup>, Dhea Nur Fitriyani<sup>1</sup>, Muhammad Syawal Azura<sup>1</sup>, Angelina Elsa<sup>1</sup>, Meyrillyn Stevani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia

\*Korespondensi: [nastasyadifa148@email.com](mailto:nastasyadifa148@email.com)

## Info Artikel

Diterima:  
14 Desember 2025

Disetujui:  
2 Januari 2026

## ABSTRAK

Pembengkakan akibat dislokasi kerap ditangani secara tidak tepat karena kurangnya pemahaman masyarakat mengenai tanda, risiko, dan penanganan awal. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) "Kunyit Aman Anti Pembengkakan (KUMAN)" dilaksanakan untuk meningkatkan literasi kesehatan melalui edukasi dan pelatihan pemanfaatan kunyit sebagai terapi komplementer antiinflamasi. Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Sungai Jingah melalui metode penyuluhan dan demonstrasi. Peserta diberikan materi mengenai proses terjadinya pembengkakan, cara kerja kunyit sebagai antiinflamasi, serta langkah praktis pembuatan balur kunyit. Pre-test dan post-tes diberikan untuk mengetahui pengetahuan masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat menjadi lebih memahami mekanisme pembengkakan akibat dislokasi, langkah penanganan awal yang aman, serta manfaat kunyit sebagai agen antiinflamasi alami. Sesi praktik membantu peserta menguasai cara meracik balur kunyit dengan bahan sederhana, terlihat dari keaktifan dan kemampuan mereka menjelaskan kembali prosedur secara mandiri. Secara keseluruhan, PKM KUMAN efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kemandirian masyarakat di Kelurahan Sungai Jingah dalam menangani pembengkakan ringan. Pendekatan edukasi yang interaktif dan aplikatif berperan penting dalam mempermudah peserta memahami serta menerapkan informasi kesehatan dalam kehidupan sehari-hari

**Kata kunci:** Dislokasi, Pembengkakan, Kunyit, Eukasi

## ABSTRACT

*Swelling caused by dislocation is often managed improperly due to the community's limited understanding of the signs, risks, and appropriate initial treatment. The Community Service Program (PKM) "Kunyit Aman Anti Pembengkakan (KUMAN)" was implemented to improve health literacy through education and training on the use of turmeric as a complementary anti-inflammatory therapy. The activity was carried out in Kelurahan Sungai Jingah using counseling and demonstration methods. Participants received material on the mechanism of swelling, how turmeric acts as an anti-inflammatory agent, and practical steps for preparing a turmeric poultice. Pre-test and post-test assessments were administered to measure participants' knowledge levels. The results showed that the community developed a better understanding of the mechanism of swelling due to dislocation, safe initial management, and the benefits of turmeric as a natural anti-inflammatory agent. The practical session enabled participants to master the preparation of a simple turmeric poultice, as reflected in their active involvement and ability to independently explain the procedure. Overall, the KUMAN program effectively improved the community's knowledge and self-reliance in managing mild swelling in Kelurahan Sungai Jingah. The interactive and applicable educational approach played an important role in helping participants understand and apply health information in their daily lives.*



This is an open access article under the [CC BY-NC 4.0 license](#).

**Keywords:** Dislocation, Swelling, Turmeric, Education

## 1. Pendahuluan

Dislokasi merupakan suatu kondisi ketika tulang keluar dari posisi normalnya, sehingga terjadi perubahan bentuk dan hubungan antar tulang pada sendi yang cedera. Kondisi ini dapat terjadi pada berbagai bagian tubuh seperti bahu, pergelangan tangan, lengan, tungkai, pergelangan kaki, tulang belakang, maupun panggul. *Internasional Osteoporosis Foundation* (IOF) melaporkan bahwa patah tulang akibat kerapuhan tulang terjadi pada satu dari tiga wanita dan satu dari lima pria berusia di atas 50 tahun, meskipun cedera ini juga dapat terjadi pada segala usia akibat benturan kuat seperti kecelakaan atau aktivitas olahraga (International Osteoporosis Foundation, 2023).

Secara umum, patah tulang dibagi menjadi dua jenis, yaitu patah tulang terbuka, yakni ketika tulang menembus kulit, dan patah tulang tertutup, yakni ketika permukaan kulit tetap utuh (MSD manual, 2023). Prinsip dasar penanganan dislokasi menggunakan 4R, yaitu Rekognisi (mengenali), Redaksi (resposisi), Retensi (mempertahankan), dan Rehabilitasi. Rekognisi meliputi anamnesis, pemeriksaan fisik dan pemeriksaan saraf yang di konfirmasi dengan pemeriksaan radiografi. Reduksi adalah mengembalikan posisi patah tulang ke posisi semula dan Retensi adalah mempertahankan kedua fragmen patah tulang dengan alat fiksasi selama masa penyembuhan patah tulang (imobilisasi). Rehabilisasi adalah upaya mengembalikan kemampuan anggota gerak agar dapat berfungsi kembali seperti semula (Narayan et al., 2018).

Setelah dislokasi terjadi, biasanya muncul pembengkakan (edema) di sekitar sendi yang cedera. Pembengkakan ini timbul karena adanya kerusakan pada jaringan lunak seperti ligamen, otot, dan kapsul sendi, serta pecahnya pembuluh darah kecil di sekitar area yang cedera. Kerusakan jaringan tersebut menyebabkan peningkatan permeabilitas pembuluh darah, sehingga cairan dan sel darah keluar ke jaringan sekitar dan menimbulkan edema (Wickline, A., et al. 2023).

Selain cairan, perdarahan lokal atau hematoma juga sering terjadi di sekitar sendi yang mengalami dislokasi. Kondisi ini menyebabkan kulit tampak memar berwarna merah keunguan dan terasa nyeri. Memar di sekitar sendi yang terkilir

atau terdislokasi disebabkan oleh perdarahan di bawah kulit (*bruises may develop around the dislocated joint*) (MSD Manual, 2023). Pembengkakan dan hematoma ini bisa berkembang cepat setelah cedera dan sering kali menyebar ke bagian tubuh di bawah sendi yang terkena. Pembengkakan akibat dislokasi tidak hanya menimbulkan rasa nyeri, tetapi juga dapat menyebabkan tekanan pada saraf atau pembuluh darah di sekitar sendi. Tekanan tersebut bisa menimbulkan gejala seperti mati rasa, kesemutan, atau gangguan aliran darah ke bagian tubuh distal (Narayan et al, 2018).

Secara klinis, pembengkakan akibat dislokasi ditandai oleh peningkatan volume sendi, perubahan warna kulit menjadi kemerahan atau kebiruan, serta rasa nyeri yang hebat ketika sendi digerakkan. Kadang-kadang, pembengkakan juga menghambat proses reduksi (pengembalian posisi sendi) atau memperlambat penyembuhan jaringan. Dalam tahap penanganan awal, pembengkakan akibat dislokasi dapat dikurangi dengan prinsip Rest, Ice, Compression, Elevation (RICE). Pemberian kompres dingin dan elevasi ekstremitas dapat membantu menurunkan volume cairan yang menumpuk di jaringan. Setelah posisi sendi dikembalikan (direduksi), fisioterapi dan latihan ringan sangat dianjurkan untuk mencegah kekakuan sendi serta mempercepat penyerapan edema (MSD Manual, 2023).

Tanaman tradisional yang umum di Indonesia adalah rimpang kunyit. Tanaman ini telah dibudidayakan di berbagai wilayah nusantara, dan bagian daunnya diketahui memiliki aktivitas farmakologis. Kunyit yang umum digunakan untuk mengurangi pembengkakan adalah kunyit kuning (*Curcuma longa*), yang memiliki warna khas kuning-oranye terang pada bagian dalam rimpangnya. Warna tersebut berasal dari kurkumin, yaitu senyawa aktif utama dalam kunyit. Kunyit mengandung kurkumin dan minyak atsiri, memiliki efek serupa dengan analgesik dalam menangani nyeri dysmenorrhea dengan menghambat pembentukan prostaglandin (Raehana, 2021).

Senyawa paling aktif dalam rimpang kunyit adalah kurkumin, dengan kandungan sekitar 3-4%. Kurkumin diketahui memiliki berbagai efek yang bermanfaat bagi tubuh, antara lain efek

antiinflamasi yang bekerja dengan menekan produksi zat-zat peradangan seperti prostaglandin, sitokin, dan enzim COX-2, efek antioksidan yang berfungsi melindungi jaringan dari kerusakan akibat stres oksidatif yang sering menyertai proses pembengkakan, serta efek antinyeri alami yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri yang timbul akibat peradangan. Namun, bioavailabilitas kurkumin terbatas karena absorpsi yang rendah, sehingga dibuatlah nanoemulsi sebagai sediaan farmasi untuk meningkatkan bioavailabilitas dan metabolisme dalam tubuh (Larasati & Jusnita, 2020).

Nanoemulsi memiliki keunggulan dalam kemampuannya menembus kapiler dengan mudah, memaksimalkan ketersediaan obat pada sel target. Selain itu, teknologi nanoemulsi dapat membawa senyawa bioaktif, meningkatkan efisiensi distribusi obat, serta mengurangi toksisitas dengan penghantaran yang lebih terarah, khususnya untuk senyawa lipofilik (Magfirah & Utami, 2020).

## Metode Kegiatan

Kegiatan PKM ini dilaksanakan di Jl. Sungai Gampa RT.022 Kelurahan Sungai Jingah dengan menggunakan metode edukasi kesehatan dan demonstrasi. Pelaksanaan kegiatan dimulai dari tahap perencanaan, yaitu penyusunan jadwal, pembagian tugas tim, pembuatan Satuan Acara Penyuluhan (SAP), serta persiapan media edukasi seperti poster, spanduk, dan PowerPoint. Tim juga melakukan koordinasi dengan pihak desa untuk mengurus perizinan dan menentukan peserta kegiatan.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan diawali dengan pembagian lembar pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal masyarakat terkait program KUMAN (Kunyit Aman Anti Pembengkakan). Setelah itu, peserta diberikan materi mengenai proses pengolahan kunyit serta manfaatnya untuk membantu mengatasi pembengkakan akibat dislokasi. Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi balur kunyit yang dilakukan secara langsung, di mana peserta diajari langkah-langkah penanganan awal dislokasi serta cara mengaplikasikan balur kunyit dengan benar. Setelah sesi edukasi dan praktik selesai, peserta

kemudian mengerjakan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan.

Tahap akhir kegiatan adalah evaluasi, yaitu membandingkan hasil pre-test dan post-test. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti penyuluhan dan demonstrasi.

## 2. Hasil Dan Pembahasan

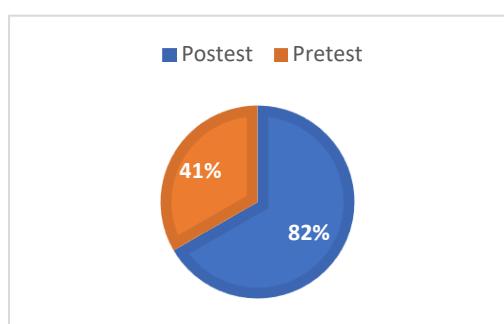
Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) “Kunyit Aman Anti Pembengkakan (KUMAN)” di Kelurahan Sungai Jingah berlangsung dengan baik dan mendapat respons positif dari masyarakat. Kegiatan diawali dengan perkenalan tim, penyampaian tujuan program, serta penjelasan mengenai manfaat kunyit sebagai terapi komplementer yang aman untuk membantu mengurangi pembengkakan akibat dislokasi. Masyarakat kemudian menerima penyuluhan mengenai pengenalan gejala dislokasi, mekanisme terjadinya pembengkakan, serta kandungan kurkumin pada kunyit yang berfungsi sebagai antiinflamasi alami. Setelah sesi edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi langsung mengenai cara pembuatan dan penggunaan balur kunyit, di mana peserta terlibat aktif dan mampu mengulangi langkah-langkah pengolahannya dengan benar.

Hasil pre-test yang diberikan kepada masyarakat sebelum kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan awal masyarakat mengenai pembengkakan akibat dislokasi dan pemanfaatan kunyit sebagai alternatif penanganannya masih rendah. Nilai yang diperoleh peserta berada pada kisaran 40 hingga 53, dengan rata-rata 41. Angka ini menggambarkan bahwa sebagian besar masyarakat belum memahami konsep dasar mengenai dislokasi, tanda-tandanya, maupun langkah penanganan awal yang tepat. Selain itu, masyarakat juga belum mengetahui bahwa kunyit memiliki kandungan kurkumin yang bersifat antiinflamasi sehingga dapat dimanfaatkan dalam mengurangi pembengkakan.

Setelah penyampaian materi dan pelatihan secara langsung, masyarakat diberikan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Hasil post-test menunjukkan peningkatan skor yang

signifikan, yaitu berada pada rentang 66 hingga 100 dengan rata-rata 82. Peningkatan nilai ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan mampu memberikan pemahaman yang lebih baik dan komprehensif mengenai dislokasi serta cara penanganannya menggunakan metode KUMAN. masyarakat mulai memahami mekanisme kerja kunyit sebagai antiinflamasi, komposisi sederhana yang digunakan dalam pembuatan balur kunyit, serta langkah-langkah aplikasinya pada area tubuh yang mengalami pembengkakan. Metode penyuluhan yang dilengkapi demonstrasi dan praktik langsung terbukti sangat membantu masyarakat dalam memahami dan mengingat materi, sehingga terlihat dari banyaknya peserta yang mencapai nilai tinggi pada post-test.

Peningkatan pengetahuan peserta tidak hanya disebabkan oleh penyampaian materi, tetapi juga karena adanya demonstrasi langsung yang membantu peserta lebih mudah memahami dan mengingat langkah-langkah praktik. Metode edukasi berbasis praktik terbukti sangat efektif, terlihat dari banyaknya peserta yang mencapai nilai tinggi pada post-test. Secara keseluruhan, peningkatan rata-rata nilai 41 menjadi 82 menunjukkan adanya peningkatan sebesar 39,8 poin, yang menegaskan efektivitas PKM “Kunyit Aman Anti Pembengkakan (KUMAN)” dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat.



Gambar 1. Diagram perbandingan nilai pre-test dan post-test peserta

Secara umum, perbandingan hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan masyarakat, yaitu dari rata-rata 41 menjadi 82 atau meningkat sebesar 39,8 poin. Ini menandakan bahwa kegiatan PKM “Kunyit Aman Anti Pembengkakan (KUMAN)”

berjalan efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat.

Temuan kegiatan ini sejalan dengan bukti ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya. Patala et al. (2023) melaporkan bahwa nanoemulsi ekstrak kunyit mampu menurunkan edema melalui penghambatan enzim siklooksigenase (COX) dan produksi prostaglandin. Penelitian lain oleh Cahyaningsih et al. (2022) juga menunjukkan bahwa kunyit memiliki efek antiinflamasi dan analgesik yang bermanfaat pada gangguan tulang dan persendian. Selain itu, Susanto et al. (2023) menemukan bahwa kombinasi kunyit dan kapur sirih dapat membantu meredakan peradangan serta mempercepat proses penyembuhan jaringan. Keseluruhan bukti tersebut mendukung bahwa pemanfaatan kunyit sebagai terapi komplementer pada kasus dislokasi memiliki landasan ilmiah yang kuat.

Peningkatan pengetahuan masyarakat setelah penyuluhan ini sejalan dengan bukti penelitian. Patala dkk. (2023) membuktikan bahwa nanoemulsi ekstrak kunyit efektif menurunkan edema melalui penghambatan enzim COX dan prostaglandin. Hal ini diperkuat oleh Cahyaningsih dkk. (2022), yang menegaskan kunyit sebagai herbal antiinflamasi dan analgesik untuk gangguan tulang dan persendian. Susanto dkk. (2023) juga menunjukkan kombinasi kunyit dengan kapur sirih mampu meredakan peradangan sekaligus mempercepat penyembuhan luka.

Temuan tersebut semakin menguatkan bahwa kunyit merupakan bahan alami yang berpotensi membantu meredakan pembengkakan pada kasus dislokasi, dan peningkatan nilai post-test menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan tidak hanya efektif, tetapi juga sesuai dengan bukti ilmiah mengenai efek antiinflamasi kunyit. Pemberian edukasi yang disertai demonstrasi interaktif terbukti mempermudah peserta dalam memahami, mengingat, dan mempraktikkan langsung cara pembuatan dan penerapan balur kunyit, sehingga masyarakat tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga pelaku aktif dalam upaya penanganan mandiri. Pendekatan edukatif berbasis praktik ini memperkuat efektivitas program PKM “Kunyit Aman Anti Pembengkakan (KUMAN)” dalam

meningkatkan literasi kesehatan dan kemampuan masyarakat dalam menangani pembengkakan akibat dislokasi secara sederhana dan aman.



Gambar 2. Kegiatan PKM

### 3. Simpulan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) “Kunyit Aman Anti Pembengkakan (KUMAN)” berhasil dilaksanakan dan memberikan dampak positif bagi warga RT 022 Kelurahan Sungai Jingah. Melalui penyuluhan dan pelatihan langsung, masyarakat memperoleh pemahaman mengenai pembengkakan akibat dislokasi serta penanganan awal menggunakan kunyit sebagai bahan lokal yang aman dan mudah ditemukan. Peserta mampu mempraktikkan pembuatan balur kunyit secara mandiri, sehingga meningkatkan kemandirian dan kesadaran masyarakat dalam pemanfaatan tanaman herbal.

### Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada masyarakat Kelurahan Sungai Jingah, khususnya ketua RT setempat, atas dukungan, kerja sama, partisipasi, serta izin yang diberikan sehingga kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) “Kunyit Aman Anti Pembengkakan (KUMAN)” dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi juga disampaikan kepada panitia dan tim pelaksana PKM atas kerja sama dan dedikasi yang diberikan sejak tahap persiapan hingga pelaksanaan kegiatan. Diharapkan kegiatan edukasi mengenai penanganan pembengkakan akibat dislokasi melalui pemanfaatan kunyit ini dapat diterapkan secara berkelanjutan guna meningkatkan literasi kesehatan dan kemandirian masyarakat dalam penanganan pembengkakan secara aman dan tepat.

### Referensi

- Patala, R., Anggi, V., Paula, I., & Sakina, N. (2023). Aktivitas Analgesik dan Antiinflamasi Nanoemulsi Ekstrak Etanol Rimpang Kunyit (*Curcuma longa L.*) secara In Vivo. *JOURNAL OF PHARMACEUTICAL AND SCIENCES*, 6(4), 1795–1803.
- Wickline, A., Cole, W., Melin, M., Ehmann, S., Aviles, F., & Bardt, J. (2023). Mitigating the Post-Operative Swelling Tsunami in Total Knee Arthroplasty: A Call to Action. *Journal of Orthopaedic Experience & Innovation*, 4(2), e77444. <https://doi.org/10.60118/001c.77444>.
- Narayan, K., Sharma, P., Gupta, R., Singh, A., & Patel, M. (2018). Hematoma-related plexus compression following trauma. *SpringerLink*, 138(11), 1527–1532.
- Raehana, R. (2021). Efektivitas Kunyit (*Curcuma longa*) sebagai Analgesik dalam Menangani Nyeri Dysmenorrhea. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 45–52.
- Larasati, R., & Jusnita, N. (2020). Formulasi Nanoemulsi Estrak Kunyit untuk Meningkatkan Bioavailabilitas Kurkumin. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 11(1), 23–30. <https://www.journal-jps.com/index.php/jps/article/view/38>.
- Magfirah, S., & Utami, R. (2020). Pengembangan Nanoemulsi sebagai Sistem Penghantar Obat Lipofilik. *Jurnal Sains dan Farmasi*, 8(2), 101–110.
- MSD Manual (2023). Overview of Dislocations. MSD Manual Professional Edition. <https://www.msmanuals.com/professional/injuriespoisoning/dislocations/overviewof-dislocations>.
- Cahyaningsih, E., Dewi, N. L. K. A. A., Udayani, N. N. W., Dwipayanti, N. K. S., & Megawati, F. (2022). Efektivitas Pengobatan Tanaman Herbal dan Terapi Tradisional untuk Penyakit Tulang dan Persendian. *USADHA: Jurnal Integrasi Obat Tradisional*, 2(1), 51–64.
- Susanto, Y., Solehah, F. A., Fadya, A., & Khaerati, K. (2023). Potensi Kombinasi Ekstrak

Rimpang Kunyit (*Curcuma longa L.*) dan Kapur Sirih sebagai Anti Inflamasi dan Penyembuh Luka Sayat. *JPSCR: Journal of Pharmaceutical Secience and Clinical Research*, 8(1), 32–45.  
<https://www.researchgate.net/publication/369914464>.

Internasional Osteoporosis Foundation. (2023). Facts & statistics. *International Osteoporosis Foundation*. <https://www.osteoporosis.foundation/facts-statistics>.