

PENGARUH KOMPRES JAHE TERHADAP NYERI PADA PASIEN LOW BACK PAIN DI RUANGAN KENANGA 1 RSUD TEMANGGUNG

Nabila Nur Khofifah¹, Ari Budiati Sri Hidayati²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Email: nabilanurkhofifah112@gmail.com

Abstrack

Low Back Pain is pain or a pathological condition near the lower back that is experienced by tissues or organs in or near the lower back. Pain is a sensory experience and mental discomfort due to tissue damage and is subjective in nature with stated sensory complaints such as aches, rheumatic pain, aches, and so on which can be considered as modalities of pain. To identify ginger compresses for pain in low back pain patients. This research method is descriptive in the form of a case study to explore the problem of nursing care of clients with pain in low back pain patients. The approach used is the nursing care approach including assessment, nursing diagnosis, nursing planning/intervention, nursing implementation/implementation and nursing evaluation. Ginger compresses are quite effective in treating pain intensity in Low Back Pain patients. This is marked by the results showing the difference in the pain scale before the ginger compress is on a scale of 7 and it gradually decreases after being given a ginger compress on the 3rd day evaluation to a scale of 3. Nurses/writers, in order to be able to carry out further research to develop insight knowledge about ginger compresses to reduce pain in LBP patients. In health institutions or services to be able to improve services comprehensively in overcoming pain with ginger compresses. LBP sufferers should compress ginger to reduce lower back pain, as well as produce a sense of comfort and provide pain management without analgesic drugs.

Keywords: Ginger compress, Lower Back Pain, Low Back Pain

Abstrak

Low Back Pain merupakan nyeri atau kondisi patologik di dekat punggung bawah yang dialami oleh jaringan atau organ di dalam atau di dekat punggung bawah. Nyeri adalah pengalaman sensorik dan ketidaknyamanan mental akibat kerusakan jaringan dan bersifat subyektif dengan keluhan sensorik yang dinyatakan seperti pegal, linu, ngilu, dan seterusnya dapat dianggap sebagai modalitas nyeri. Mengidentifikasi Kompres Jahe Terhadap Nyeri Pada Pasien Low Back Pain. Metode penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan klien dengan nyeri pada pasien low back pain. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnose keperawatan, perencanaan/ intervensi keperawatan, pelaksanaan/ implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan. Kompres jahe cukup efektif terhadap penanganan intensitas nyeri pada pasien Low Back Pain. Hal ini di tandai dengan hasil yang menunjukkan perbedaan skala nyeri sebelum kompres jahe berada pada skala 7 dan berangsur turun setelah diberikan kompres jahe pada evaluasi hari ke-3 menjadi skala 3. Pada perawat/penulis, agar dapat melakukan penelitian lanjutan untuk mengembangkan wawasan keilmuan tentang kompres jahe untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien LBP. Pada lembaga atau pelayanan kesehatan untuk dapat meningkatkan pelayanan secara komprehensif dalam mengatasi nyeri dengan kompres jahe. Bagi penderita LBP hendaknya melakukan kompres jahe untuk mengurangi nyeri punggung bawahnya, serta menghasilkan rasa nyaman dan memberikan penatalaksanaan nyeri tanpa obat analgesik.

Kata kunci: Kompres jahe, Nyeri Punggung Bawah, Low Back Pain

A. PENDAHULUAN

Nyeri punggung atau *low back pain* (LBP) adalah masalah kesehatan umum masyarakat dan sering ditemui pada fasilitas pelayanan Kesehatan. Bahkan LBP menjadi salah satu masalah kesehatan tingkat pertama didunia sebagai penyebab utama individu mengalami keterbatasan aktivitas (Fatoye, 2019). (*World Health Organization* dalam Rizki & Safrina (2022) menyatakan bahwa sekitar 50-80% orang dewasa di seluruh dunia pasti pernah mengalami *low back pain*.

Low back pain merupakan keadaan yang berfokus pada keluhan nyeri akut atau kronis dan rasa tidak nyaman disekitar lumbosacral yang dapat disebabkan oleh peradangan, degenerasi, keganasan, penyakit ginekologi, trauma, dan gangguan metabolisme (Ningsih dalam Ningrum, 2019). Idyan dalam Ardianto (2020) menambahkan bahwa *Low Back Pain* merupakan nyeri atau kondisi patologik di dekat punggung bawah yang dialami oleh jaringan atau organ di dalam atau di dekat punggung bawah. Keluhan nyeri punggung bawah diakibatkan oleh gangguan *musculoskeletal* yang menetap dan menyebabkan kelainan otot dan tulang permanen (Patrianingrum, Oktaliansah, & Surahman, 2019).

Nyeri adalah pengalaman sensorik dan ketidaknyamanan mental akibat kerusakan jaringan dan bersifat subyektif dengan keluhan sensorik yang dinyatakan seperti pegal, linu, ngilu, dan seterusnya dapat dianggap sebagai modalitas nyeri (Muttaqin dalam Wati et al, 2022). Nyeri merupakan gejala yang sering dialami pada penderita *Low back pain*.

Angka Kejadian Nyeri punggung atau *Low back pain* di seluruh dunia sangat bervariasi dari tahun ke tahun, dengan angka berkisar antara 15% sampai 45%. Menurut WHO dalam (Anggraika et al, 2019) 33% penduduk di negara berkembang menderita *Low back pain* yang menetap. Prevalensi jumlah penduduk di Indonesia pada tahun 2020 akan mencapai 271.066.366 juta jiwa. Distribusi ini meliputi 136.142.501 juta penduduk laki-laki dan 134.923.865 juta penduduk perempuan (Kementrian Kesehatan, 2020). Kasus LBP yang tinggi di Indonesia menjadikan kasus LBP sebagai penyakit terbanyak kedua setelah influenza. Belum ada data pasti jumlah pasien LBP di

Indonesia. Pemerintah memperkirakan jumlah penderita LBP berkisar antara 7,6% hingga 37%. Data prevalensi MSD tahun 2019 di Indonesia menunjukkan 11,9% terdiagnosis dan 24,7% bergejala (Saputra, 2020).

Terdapat dua penatalaksanaan yang dapat dilakukan dalam penanganan nyeri yaitu penatalaksanaan nyeri farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan farmakologis: manajemen nyeri. Ada perawatan non obat: stimulasi kulit, teknik relaksasi, teknik pijat, distraksi, kompres dingin, terapi kompres air panas (Madoni, 2019 ; Perry dalam Oresye, et.al, 2020). Salah satu metode terapi non farmakologis yang cukup efektif dalam menangani dan menurunkan nyeri adalah pemberian kompres jahe (Virgo, 2019).

Kompres jahe dilakukan dengan cara menempelkan jahe yang telah diparut dan dilumuri pada area yang mengalami nyeri dan kemudian dibalut dengan menggunakan kasa gulung dan dibiarkan dalam waktu tertentu (Zuriati, 2019). Oresye & Haryuni (2020) mengemukakan bahwa Kompres jahe memiliki manfaat mengurangi nyeri karena sifatnya yang hangat. Sifat hangat tersebut dapat meningkatkan aliran darah agar mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot yang dapat mengurangi rasa nyeri.

Penelitian Muchlis & Ernawati (2021) tentang efektivitas pemberian terapi kompres hangat jahe untuk mengurangi nyeri sendi menyimpulkan bahwaterapi kompres jahe efektif mengurangi dan menurunkan skala nyeri.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengangkat judul karya ilmiah akhir yaitu “ Pengaruh Kompres Jahe Terhadap Nyeri Pada Pasien Low Back Pain Di Ruangannya Kenanga 1 RSUD Temanggung”.

B. METODE

Metode penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan klien dengan nyeri pada pasien low back pain. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnose keperawatan, perencanaan/ intervensi keperawatan, pelaksanaan/ implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan. Subjek penelitian ini adalah Ny. S

yang telah didiagnosa *low back pain* dengan intensitas nyeri sedang hingga berat dan bersedia menjadi responden komunikatif dan kooperatif yang berjumlah 1 orang. Analisa data dilakukan dengan cara mengemukakan fakta, selanjutnya membandingkan dengan teori yang ada. Penyajian data pada penelitian ini di sajikan berupa narasi dan dapat disertai oleh ungkapan verbal dan non verbal (data subjektif dan objektif) dari subjek studi kasus sebagai data pendukungnya.

Studi kasus ini dilakukan di bangsal kenanga II RSUD Temanggung April 2023 dengan menerapkan tindakan kompres jahe dalam manajemen nyeri pada pasien *low back pain* dan melakukan observasi dan pengukuran skala nyeri menggunakan *numeric rating scale* (NRS). Jika skor skala nyeri 0: tidak ada nyeri, skor skala 1-3: nyeri ringan, skor skala 4-6: nyeri sedang, skor skala 7-9: nyeri berat terkontrol, skor skala 10: nyeri berat tak tertahankan. Pengukuran skala nyeri ini dilakukan secara pre-post test

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

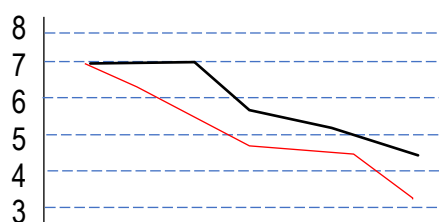
Hasil dan pembahasan memaparkan hasil dari kegiatan proses keperawatan yang dilakukan pada Ny. S sebagai subjek penelitian. Proses keperawatan merupakan proses yang hierarkis dan harus dilakukan secara berurutan mulai dari tahapan pengkajian, diagnosa, perencanaan, implementasi kemudian evaluasi keperawatan

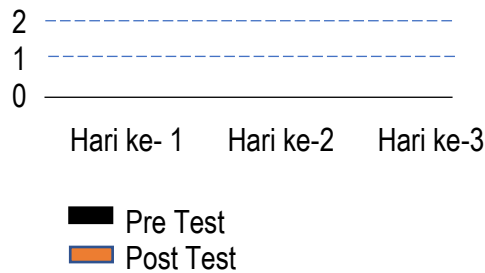
Pengkajian yang dilakukan tanggal 6 April tahun 2023 didapatkan data pada responden yaitu Ny. S usia 52 tahun jenis kelamin perempuan dengan keluhan nyeri punggung bagian bawah atau *Low Back Pain* yang telah dialami selama 4 bulan. Nyeri sangat dirasakan saat beraktivitas, bangun dari tidur, duduk dan berdiri. Karakter nyeri seperti tertusuk-tusuk dan menyebar hingga ke bokong. Tekanan darah: 130/88 mmHg, frekuensi napas: 21x/menit, frekuensi nadi: 76x /menit, suhu: 36,5°C. Didapatkan perhitungan skor skala nyeri *numeric rating scale* pada klien sebelum diberikan intervensi keperawatan yaitu skala nyeri 7. Manifestasi yang sering muncul pada penderita LBP yaitu nyeri terjadi secara intermitten atau terputus-putus dengan sifatnya yang tajam dan dapat dirasakan hingga bokong dan paha yang dapat bertambah hebat bila beraktifitas berdiri, berjalan maupun duduk. (Huryah & Susanti, 2019).

Diagnosa keperawatan yang muncul pada subjek setelah dilakukan pengumpulan dan analisa data adalah nyeri akut berhubungan dengan kondisi muskuloskeletal kronis (SLKI, 2019). Untuk mengatasi masalah keperawatan tersebut penataaksanaan yang dilakukan adalah terapi non farmakologi dengan terapi kompres jahe dengan tujuan untuk mengurangi intensitas nyeri yang dikeluhkan. Penelitian yang dilakukan oleh Adriyan, (2019) mengatakan bahwa kompres jahe merupakan prosedur yang sering digunakan untuk meredakan nyeri sendi. Kandungan gingerol dan rasa hangat yang terdapat pada jahe dapat menyebabkan pembuluh darah terbuka dan memperlancar peredaran darah, sehingga suplai nutrisi dan oksigen serta nyeri membaik dan berkurang. Izaa dalam wali (2019) mengemukakan bahwa kandungan *gingerol* pada jahe dapat menghambat terbentuknya *prostaglandin* sebagai mediator nyeri sehingga dapat menurunkan nyeri.

Penatalaksanaan kompres jahe dilakukan selama 3 hari. Jahe yang digunakan sebanyak 500 gram atau setara dengan 3-5 ruas yang diparut dan tempatkan didalam wadah kemudian diaduk hingga bertekstur seperti bubur. Parutan jahe tersebut dibalurkan pada area nyeri. Pada satu waktu dengan cara masukan parutan jahe ke dalam kain dan celupkan ke air hangat yang kemudian dilakukan kompres jahe selama 20 menit dan diulangi selama 3 hari. Setelah dilakukan tindakan kompres jahe, pengukuran intensitas nyeri kembali di kaji. Radharani (2020) mengemukakan Kompres jahe dengan menggunakan air hangat bisa mengurangi intensitas nyeri karena jahe mengandung 6-gingerdion, 6-gingerol, zingerol yang berfungsi menekan produk-produk inflamasi seperti histamin, bradikinin dan prostaglandin.

Evaluasi Distribusi Data Perbandingan Skala Nyeri Pre dan Post Intervensi Terapi Kompres Jahe Ny. S





Berdasarkan data evaluasi bahwa hari pertama nyeri subyek berada pada skala 7 sebelum diberikan tindakan kompres jahe. Saat setelah diberikan kompres jahe selama 20 menit pada area nyeri, dan mendapatkan hasil nyeri berkurang menjadi skala 6. Tindakan terapi jahe diulangi secara rutin selama 3 hari berturut-turut dengan evaluasi akhir nyeri yang dikeluhkan subyek berada pada skala 3. Selama penelitian ini dilakukan, responden yang sudah diberikan terapi kompres hangat mengekspresikan rasa nyaman melalui ketenangan dan penurunan skala nyeri. Hasil studi pada kasus diatas menunjukkan bahwa pemberian terapi kompres hangat jahe dapat mengurangi nyeri pada pasien *Low Back Pain* dengan menggunakan perhitungan skala *Numeric Rating Scale* (NRS). Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Ardianto (2020) yang berkesimpulan bahwa terjadi penurunan intensitas skala nyeri pada subjek yang menjalani tindakan kompres jahe dengan lama terapi 10-15 menit.

D. PENUTUP

1. SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Kompres jahe cukup efektif terhadap penanganan intensitas nyeri pada pasien *Low Back Pain*. Hal ini di tandai dengan hasil yang menunjukkan perebedaan skala nyeri sebelum yang turun setelah diberikan kompres jahe. Terapi kompres jahe memiliki kelebihan dimana bahan yang mudah didapat dan terapi ini dapat dilakukan secara mandiri subyek maupun dibantu keluarga. Selama pelaksanaan peneliti tidak menemukan hambatan yang berarti karena subyek dan keluarga sangat kooperatif

2. SARAN

- Pada perawat/penulis, agar dapat melakukan penelitian lanjutan untuk mengembangkan wawasan keilmuan tentang kompres jahe untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien LBP
- Pada lembaga atau pelayanan kesehatan untuk dapat meningkatkan pelayanan secara komprehensif dalam mengatasi nyeri dengan kompres jahe
- Bagi penderita LBP hendaknya melakukan kompres jahe untuk mengurangi nyeri punggung bawahnya, serta menghasilkan rasa nyaman dan memberikan penatalaksanaan nyeri tanpa obat analgesik.
- Untuk peneliti lain diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan karya tulis ini sebagai bahan masukan dan dapat melanjutkan penelitian ini dengan metode baru untuk mengurangi nyeri punggung bawah.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyani, R. H. M. 2019. *Pengaruh Terapi Kompres Hangat Dengan Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Arthrititis Rheumatoid Pada Lansia*.
- Anggraika P, Apriani A, Pujianan D. 2019. *Hubungan Posisi Duduk Dengan Kejadian Low Back Pain Pada Pegawai Stikes*. Jurnal Aisyiah Medika. Vol. 4
- Fatoye F, Gebrye T, Odeyemi I. 2019. *Real world incidence and prevalence of low back pain using routinely collected data*. Rheumatology International.
- Huryah, F., & Susanti, N. 2019. *Pengaruh Terapi Pijat Stimulus Kutaneus Slow-Stroke Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Penderita Low Back Pain (Lbp) Di Poliklinik Rehabilitasi Medik RSUD Embung Fatimah Batam Tahun 2019*. Jurnal Ilmu Keperawatan.
- Madoni, A. 2019. *Pengaruh Kompres Hangat Memakai Parutan Jahe Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Gout Arthritis Pada Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Begalung*. Menara Ilmu

- M. Muhlis Rizki, Fitria Saftarina. 2020 *Tatalaksana Medikamentosa pada Low Back Pain Kronis*. Program Studi Profesi Dokter. Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung 2 Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung
- Muchlis M R & Ernawati E. 2021. *Efektivitas Pemberian Terapi Kompres Hangat Jahe Merah Untuk Mengurangi Nyeri Sendi Pada Lansia*. Universitas Muhammadiyah Semarang
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmud/article/view/8818>
- Ningrum N Y J C. 2019. *Pengaruh Pemberian Minyak Jahe Merah Oles Terhadap Penurunan Skala Nyeri Low Back Pain Pada Pekerja Konveksi Di Malang*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
<https://onsearch.id/cover/show?author=ningrum%2c+nuke+yolanda+jennis+candra+ningrum&callnumber=&size=large&title=pengaruh+pemberian+minyak+jahe+merah+oles+terhadap+penurunan+skala+nyeri+low+back+pain++pada+pekerja+konveksi+di+malang>
- Oresye B, Haryuni S , Jayani J. 2020. *Pengaruh Air Jahe Terhadap Low Back Pain Pada Pekerja Sawit*. Program Studi Keperawatan (S1) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri.
- Patrianingrum M, Oktaliansah E, Surahman E. 2019. *Prevalensi dan Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah di Lingkungan Kerja Anestesiologi Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung*. Jurnal Anestesi Perioperatif
- Saputra A. 2020. *Sikap Kerja, Masa Kerja, dan Usia terhadap Keluhan Low Back Pain pada Pengrajin Batik*. Jurnal Kesehatan masyarakat. Univesitas Negeri Semarang.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Virgo, G. (2019). *Learning in Nursing Science Pada lansia yang menderita rheumatoid arthritis di puskesmas*. JURNAL NERS
- Wati, Tri K, Inayati A. 2022. *Implementation Of Guided Imagery On Pain Scale Of Thalasemia And Dyspepsia Patients In Rsud Jend. Ahmad Yani Metro City*. Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro. Jurnal Cendikia Muda
- Zuriati Z. 2019. *Efektifitas Kompres Air Hangat Dan Kompres Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Asam Urat Di Puskesmas Lubuk Begalung Tahun 2017*. The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan 2017.
<https://www.ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCS1Kep/article/view/77/0>