

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2022

**PENGARUH TERAPI KOMPRES JAHE MERAH (*ZINGIBER OFFICINALE VAR RUBRUM*) TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PEGAWAI PABRIK**

**Muhammad Hamid Irfanudin<sup>1)</sup>, Gatot Suparmanto<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup>Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta 2022

<sup>2)</sup>Dosen Prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta 2022

[muhammadhamidirfanudin@gmail.com](mailto:muhammadhamidirfanudin@gmail.com)

**ABSTRAK**

Nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain* (LBP) merupakan rasa nyeri pada area punggung bawah dan sekitarnya. Salah satu pencetusnya yaitu sikap kerja yang tidak ergonomis menyebabkan tubuh bergerak menjauhi posisi ergonomis, hal ini menyebabkan kelelahan pada otot yang dapat menurunkan produktivitas pekerja. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan teknik nonfarmakologi, yaitu teknik kompres jahe merah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik kompres jahe merah terhadap penurunan intensitas nyeri *Low Back Pain* di Konveksi Griya Rita Kusnadi, Colomadu, Karanganya.

Penelitian ini menggunakan penelitian metode Eksperimen dengan jenis rancangan penelitian *kuantitatif one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian sejumlah 25 karyawan. Pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan *purposive sampling* dan didapatkan sampel responden sebanyak 23 responden. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian uji *Wilcoxon* tingkat nyeri *pre test* dan *post test* menunjukkan nilai P Value sebesar  $0,000 < 0,05$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi kompres jahe merah (*zingiber officinale var rubrum*) terhadap nyeri punggung bawah.

Kesimpulan penelitian ini adalah terapi kompres jahe merah berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri. Sehingga terapi tersebut dapat dijadikan acuan untuk menyusun SOP penanganan nyeri dengan teknik terapi kompres jahe merah penderita *Low Back Pain* (LBP).

Kata kunci: nyeri punggung bawah, intensitas nyeri, terapi kompres jahe merah

NURSING BACHELOR STUDY PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH  
UNIVERSITY KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2022

**THE EFFECT OF RED GINGER COMPRESS THERAPY (ZINGIBER  
OFFICINALE VAR RUBRUM) ON THE LOWER BACK PAIN OF  
FACTORY EMPLOYEES**

**Muhammad Hamid Irfanudin<sup>1)</sup>, Gatot Suparmanto<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup>Student of the undergraduate nursing study program, faculty of health sciences, kusuma husada university, surakarta 2022

<sup>2)</sup>Lecturer of the undergraduate nursing study program, faculty of health sciences, kusuma husada university, surakarta 2022

[muhammadhamidirfanudin@gmail.com](mailto:muhammadhamidirfanudin@gmail.com)

ABSTRACT

*Low back pain (LBP) is pain in the lower back and surrounding areas. One of the originators is that non-ergonomic work attitudes cause the body to move away from ergonomic positions, this causes muscle fatigue which can reduce worker productivity. Pain management can be done with non-pharmacological techniques, namely the red ginger compress technique. The purpose of this study was to determine the effect of the red ginger compress technique on reducing the pain intensity of Low Back Pain at Griya Rita Ksnadi Convection, Colomadu, Karanganyar.*

*This study uses experimental research with a quantitative one-group pretest-posttest design. The population in the study were 25 employees. Sampling in the study used purposive sampling and obtained a sample of 23 respondents. Data analysis in this study used the Wilcoxon test.*

*The results of the Wilcoxon test for pre-test and post-test pain levels showed a P Value of  $0.000 < 0.05$ . So  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted so that it can be concluded that there is an effect of giving red ginger compress therapy (zingiber officinale var rubrum) on low back pain.*

*The conclusion of this study is that red ginger compress therapy has an effect on reducing pain levels. So that this therapy can be used as a reference for compiling SOPs for pain management with red ginger compress therapy techniques for patients with Low Back Pain (LBP)*

*Keywords: Low back pain, pain intensity, red ginger compress therapy*

## PENDAHULUAN

*Low Back Pain* (LBP) merupakan rasa nyeri yang dirasakan pada area punggung bawah dengan gejala utama rasa nyeri atau perasaan yang tidak enak pada area tulang punggung bawah dan sekitarnya (Dewangga & Umi 2018). Nyeri punggung merupakan gangguan yang disebabkan karena posisi tubuh yang salah dalam bekerja sehingga menyebabkan rasa nyeri didaerah tulang bagian punggung (Wawuruntu, 2018).

Nyeri Punggung bawah (*Low Back Pain*) disebabkan oleh beberapa faktor resiko diantaranya yaitu usia, jenis kelamin, ergonomi, beban kerja, Kebiasaan merokok, Masa kerja (Rahmawati, 2021).

Menurut WHO (*Word Health Organization*) angka karyawan pekerja pabrik yang menderita Low Back Pain (LBP) setiap tahunnya mencapai 2%-5% di negara bagian industri. Data statistik yang terjadi di Amerika Serikat memiliki angka sebanyak 15%-20% tiap tahun, terdapat 90% kasus nyeri low back pain yang penyebabnya bukan karena kelainan organik, tetapi disebabkan oleh karena posisi tubuh saat bekerja yang tidak benar ((*Word Health Organization*), 2014). Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (2018), prevalensi penyakit nyeri punggung bawah di Indonesia diperkirakan mencapai 7,6% sampai 37%. Untuk prevalensi penyakit sendi yang didiagnosis dokter pada penduduk usia lebih dari 15 tahun di provinsi Jawa Tengah mencapai 67.977 orang, dengan usia penderita paling banyak yaitu 15-54 tahun. Dan untuk kabupaten Karanganyar penderita penyakit sendi mencapai 1.758 orang (Risksdas, 2018). Berdasarkan data dari wawancara para pekerja di Griya Konveksi Rita Kusnadi didapatkan sejumlah 25 orang dengan usia diatas 40 tahun mengalami keluhan nyeri seperti ditusuk pada area punggung bawah dengan skala nyeri 3-5.

Masalah keperawatan yang muncul pada pasien *Low Back Pain* adalah Nyeri, Salah satu pencetus nyeri punggung bawah yang dialami yaitu seperti tertusuk dan sebagian besar pekerja pabrik adalah sikap kerja yang

tidak ergonomis menyebabkan tubuh bergerak menjauhi posisi ergonomis, sebagai contoh posisi punggung yang terlalu membungkuk, Posisi tubuh ketika bekerja yang tidak ergonomis ini pada umumnya karena tuntutan tugas, dan tuntutan pekerjaan yang tidak sesuai kemampuan, hal tersebut menyebabkan kelelahan pada otot yang biasanya terjadi pada area punggung bawah (Dewangga & Umi, 2018).

Terapi kompres jahe merah sendiri merupakan terapi eksternal tanpa ada efek yang merugikan bagi pasien, Jahe sendiri mudah dijumpai didaerah manapun yang merupakan tanaman obat-obatan yang dipercaya untuk menyembuhkan beberapa penyakit, namun banyak warga yang belum mengetahui bahwa jahe merupakan salah satu obat untuk mengobati nyeri sendi dan tulang (Samsudin dkk, 2016). Dari uji analisis, jahe merah memiliki pengaruh terhadap nyeri karena memiliki peran yang sama seperti ibu profen dan asam mefenamat sebagai pereda rasa nyeri (Athailah, 2021). Sifat hangat dari jahe merah mampu meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot sehingga proses inflamasi nyeri berkurang (Kodiyah & Erni, 2021).

## METODE

Telah dilakukan uji etik No. 849/UKH.L.02/EC/VIII/2022 Di Universitas Kusuma Husada Surakarta, adapun Desain dalam penelitian menggunakan penelitian metode eksperimen, jenis rancangan yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif jenis one-group pretest-posttest design dimana terdapat pretest, sebelum diberikan perlakuan agar diketahui hasil perlakuan yang lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2019).

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah karyawan konveksi yang mengalami Low back Pain di griya konveksi Rita Kusnadi sebanyak 25 karyawan. Sampel dalam penelitian ini adalah karyawan yang mengalami *Low back Pain* di Griya Konveksi Rita Kusnadi berjumlah 23 responden,

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 4 April 2022, yang dilakukan 2 kali pada waktu siang pukul 12.30 WIB dan sore pukul 15.30 WIB. Adapun instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah parutan jahe merah yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri Punggung bawah (*Low Back Pain*).

## HASIL

Pada penelitian ini diperoleh informasi mengenai karakteristik responden mengenai posisi duduk, lama duduk, lama bekerja, usia dan jenis kelamin serta tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres jahe merah (*zingiber officinale var rubrum*) terhadap low back pain didapatkan hasil sebagai berikut :

### A. Analisis univariat

1. Karakteristik responden berdasarkan posisi duduk

Tabel 1.1

Distribusi frekuensi responden berdasarkan posisi duduk (n=23)

Posisi duduk	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ergonomis	6	26,1
Tidak ergonomis	17	73,9
Total	23	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1.1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki posisi tidak ergonomis dengan jumlah sebanyak 17 responden (73,9%).

2. Karakteristik responden berdasarkan lama bekerja

Tabel 1.2

Distribusi frekuensi responden berdasarkan lama bekerja (n=23)

Lama bekerja	Mean	Median	Min	Max	SD
Jumlah	3,87	4	1	8	2,181

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1.2 di atas menunjukkan bahwa semua responden memiliki lama bekerja selama 40

Jam/Minggu dengan jumlah sebanyak 23 responden (100%).

3. Karakteristik responden berdasarkan masa kerja

Tabel 1.3

Distribusi responden berdasarkan masa kerja (n=23)

Lama duduk	Frekuensi (f)	Persentase (%)
40 Jam/Minggu	23	100
Total	23	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata masa kerja responden adalah 3,87 tahun dengan masa kerja terendah selama 1 tahun dan masa kerja tertinggi selama 8 tahun.

4. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 1.4

Distribusi responden berdasarkan usia (n=23)

Usia responden	Mean	Median	Min	Max	SD
Jumlah	46	47	40	53	4,101

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1.4 di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata usia responden adalah 46 tahun dengan usia terendah 40 tahun dan usia tertinggi 53 tahun.

5. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1.5

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin (n=23)

Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	1	4,3
Perempuan	22	95,7
Total	23	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1.5 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar jenis kelamin responden adalah

berjenis kelamin perempuan dengan jumlah sebanyak 22 responden (95,7%).

6. Karakteristik responden berdasarkan asupan minum air putih

Tabel 1.6  
Distribusi frekuensi responden berdasarkan asupan minum air putih (n=23)

Asupan minum air putih	Frekuensi (f)	Persentase (%)
≥ 2 liter/hari	8	34,8
< 2 liter/hari	15	65,2
Total	23	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1.6 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden asupan minum air putih adalah ≤ 2 liter/hari dengan jumlah sebanyak 15 responden (65,2%).

7. Tingkat nyeri sebelum diberikan kompres jahe merah (*zingiber officinale var rubrum*) terhadap low back pain

Tabel 1.7  
Tingkat nyeri sebelum diberikan kompres jahe merah (*zingiber officinale var rubrum*) terhadap low back pain (n=23)

Skala nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak nyeri ( 0 )	0	0
Tidak nyeri	5	21,7
Nyeri ringan ( 1-3 )	18	78,3
Nyeri berat ( 8-10 )	0	0
Total	23	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1.7 di atas menunjukkan bahwa tingkat nyeri sebelum diberikan kompres jahe merah (*zingiber officinale var rubrum*) terhadap low back pain mengalami intensitas nyeri ringan dengan jumlah sebanyak 22 responden (95,7%).

8. Tingkat nyeri sesudah diberikan kompres jahe merah (*zingiber officinale var rubrum*) terhadap low back pain

Tabel 1.8  
Tingkat nyeri sesudah diberikan kompres jahe merah (*zingiber officinale var rubrum*) terhadap low back pain (n=23)

Skala nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak nyeri ( 0 )	0	0
Nyeri ringan (1-3 )	22	95,7
Nyeri sedang (4-7)	1	4,4
Nyeri berat (8- 10)	0	0
Total	23	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.7 di atas menunjukkan bahwa tingkat nyeri sesudah diberikan kompres jahe merah (*zingiber officinale var rubrum*) terhadap low back pain mengalami intensitas nyeri ringan dengan jumlah sebanyak 18 responden (78,3%).

#### B. Analisis Bivariat

Analisis data bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk menguji pengaruh terapi kompres jahe merah (*zingiber officinale var rubrum*) terhadap nyeri punggung bawah pegawai pabrik. Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan uji *Wilcoxon* karena data bersifat non parametric, dengan mengukur hasil nilai pre and post test. Dari uji *Wilcoxon* yang telah dilakukan didapatkan hasil :

Tabel 1.8  
Pengaruh terapi kompres jahe merah (*zingiber officinale var rubrum*) terhadap nyeri punggung bawah pegawai pabrik (n=23)

Variabel	Mean	P Value
Pre test		
Post test	1,78	0,000

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1.8 di atas menunjukkan bahwa uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *P Value* sebesar  $0,000 < 0,05$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi kompres jahe merah (*zingiber officinale var rubrum*) terhadap nyeri punggung bawah pegawai pabrik dengan rata-rata penurunan nyeri 1,78.

## PEMBAHASAN

### A. Analisis univariat

#### 1. Posisi duduk

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di konveksi griya rita kusnadi gawanan, colomadu yang berjumlah 23 responden didapatkan hasil bahwa sebagian besar pegawai duduk pada posisi yang tidak ergonomis 17 pegawai, (73,9%).

Penelitian ini sejalan dengan Arifianto, dkk (2016) sebagian besar responden beresiko terhadap kejadian nyeri punggung bawah, dari 30 (100%) responden terdapat 11 responden (36,7%) yang memiliki sikap kerja yang kurang baik yang dapat beresiko terhadap kejadian nyeri punggung bawah, sedangkan responden yang memiliki sikap kerja baik yang beresiko terhadap kejadian nyeri punggung bawah sebanyak 6 responden (20,0%), berdasarkan penelitian tersebut sikap kerja yang tidak ergonomis lebih banyak beresiko pada sikap kerja para pekerja yang dipaksakan yang menyebabkan tubuh akan mudah capek dan posisi tubuh menjauhi dari sikap kerja yang alamiah.

Peneliti berpendapat bahwa sikap para pekerja yang terlalu dipaksakan sehingga tubuh merasa lebih capek dapat menyebabkan posisi yang tidak ergonomis yang mempengaruhi *low back pain* tersebut.

#### 2. Lama bekerja

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di konveksi griya rita kusnadi gawanan, colomadu yang berjumlah 23 responden didapatkan hasil bahwa semua pegawai bekerja dengan waktu 40 jam/ Minggu atau 8 jam/ hari dengan waktu kerja selama 5 hari dari hari senin-jum'at mulai jam 8 pagi istirahat jam 12.00 WIB – 12.30 WIB, lalu melakukan pekerjaan kembali dari pukul 12.30 WIB- 15.30 WIB.

Penelitian ini sejalan dengan Arifianto, dkk (2016) didapatkan hasil bahwa sebanyak 15 responden mengalami nyeri punggung bawah lebih sering terjadi pada lama kerja > 7 jam sebesar (50,0%), karena penyebab

lama bekerja beresiko terhadap nyeri punggung bawah dikarenakan makin lama seseorang duduk maka ketegangan otot sekitar punggung dan keregangan *ligamentum- ligamentum* punggung, khususnya *ligamentum longitudinalis posterior* makin bertambah, lama duduk statis 91-300 menit memiliki resiko untuk terjadi *low back pain* 2,63 kali lebih besar dibandingkan 5-90 menit, sedangkan subyek yang tidak merelaksasikan badannya selama bekerja memiliki resiko 3,5 kali lebih besar untuk terjadinya *low back pain*.

Peneliti berpendapat bahwa lama kerja yang dilakukan di konveksi griya rita kusnadi terlalu lama dimana melebihi batas pekerja duduk yaitu 5-90 menit yang dapat beresiko terjadi *low back pain* pada pegawai konveksi.

#### 3. Masa kerja

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di konveksi griya rita kusnadi gawanan, colomadu yang berjumlah 23 responden didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata masa kerja responden adalah 3,87 tahun dengan masa kerja terendah selama 1 tahun dan masa kerja tertinggi selama 8 tahun.

Penelitian ini sejalan dengan Arifianto, dkk (2016) didapatkan sebanyak 15 responden yang memiliki masa kerja > 1 tahun memiliki resiko terhadap kejadian nyeri punggung bawah, karena diakumulasi aktivitas kerja seseorang yang dilakukan dalam waktu yang panjang maka akan membuat tekanan melalui fisik pada suatu kurun waktu tertentu mengakibatkan berkurangnya kinerja otot yang dapat mengakibatkan kesehatan memburuk.

Peneliti berpendapat bahwa masa kerja dapat mempengaruhi kejadian *low back pain* karena membuat endurance (ketahanan) otot yang menurun karena sering digunakan untuk lamanya seseorang dalam bekerja.

#### 4. Umur

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di konveksi griya rita kusnadi gawanan, colomadu yang

berjumlah 23 responden didapatkan hasil bahwa pegawai di konveksi tersebut berusia 40-53 tahun.

Penelitian ini sejalan dengan hasil pada penelitian Arwinno (2018) yang mengatakan 74% responden dengan usia > 25 tahun merupakan usia berisiko mengalami gangguan nyeri punggung bawah. Pada usia > 25 tahun kekuatan otot menurun dikarenakan jumlah serabut otot yang menurun, pada usia lebih dari 25 tahun terjadi penyempitan rongga *diskus* yang dapat menurunkan kemampuannya untuk melindungi tulang belakang.

Peneliti berpendapat bahwa usia 40-53 tahun merupakan rentan usia yang sering terkena *low back pain* dan akan terus meningkat dengan bertambahnya umur, semakin tua umur seseorang, semakin tinggi resiko orang tersebut mengalami penurunan elastisitas pada tulang yang menjadi pemicu timbulnya gejala nyeri punggung bawah.

#### 5. Jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di konveksi griya rita kusnadi gawanan, colomadu yang berjumlah 23 responden didapatkan hasil menunjukkan bahwa sebagian besar jenis kelamin perempuan dengan jumlah 22 orang (95,7%) dan laki-laki 1 orang (4,3%).

Penelitian ini sejalan dengan Rini & N Juni (2019) jenis kelamin perempuan yang mengalami nyeri punggung bawah sebanyak (67,9%), Pada wanita keluhan ini sering terjadi misalnya saat mengalami menstruasi, selain itu proses menopause dapat menyebabkan kepadatan tulang berkurang sehingga dapat terjadi terjadinya nyeri punggung bawah.

Peneliti berpendapat bahwa jenis kelamin wanita lebih sering terkena *low back pain* daripada laki-laki karena karena kemampuan masa otot wanita lebih rendah daripada masa otot pria, hal ini yang menyebabkan wanita lebih mudah terkena *low back pain* dari pada pria.

#### 6. Asupan minum air putih

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di konveksi griya rita

kusnadi gawanan, colomadu yang berjumlah 23 responden didapatkan hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden asupan minum air putih adalah < 2 liter/hari dengan jumlah sebanyak 15 responden (65,2%) dan jumlah responden dengan asupan  $\geq$  2 liter/hari sebanyak 8 responden (34,8%).

Penelitian ini sejalan dengan Rini & N Juni (2019), Kelompok LBP dengan konsumsi air putih < 2 liter sebanyak 24 (88,9%) dan konsumsi air putih > 2 liter sebanyak 18 orang (46,2%) dengan nilai  $p = < 0.001 < 0.05$  yang berarti ada perbedaan yang signifikan antar kelompok tidak LPB dengan kelompok LPB pada konsumsi air putih penjahit konveksi pasien yang menderita nyeri punggung. Menurut Muniba Mahmud dkk (2022), Dipercaya bahwa asupan air yang tidak memadai merupakan faktor predisposisi untuk banyak kondisi medis akut dan ada hubungan potensial dengan beberapa kondisi kronis, salah satunya adalah dengan penurunan aliran darah yang optimal ke otot inti tubuh, terutama dalam kesehatan biomekanik kita yang dapat menjadi penyebab masalah muskuloskeletal termasuk LBP jika tidak berfungsi dengan baik. Menurut Putra, A. D. A. M. (2014) air minum merupakan komponen utama dari tubuh, rata-rata setiap orang memiliki 70-80 persen air dari berat tubuhnya, semua sistem yang ada di dalam tubuh tergantung dengan air, contohnya, air membilas racun dari organ vital, membawa nutrisi ke sel tubuh dan menghasilkan kelembapan bagi jaringan.

Peneliti berpendapat bahwa asupan air putih yang kurang akan membuat penderita *low back pain* bertambah buruk yaitu tidak optimalnya penurunan aliran darah ke otot inti tubuh yang dapat menjadi penyebab masalah muskuloskeletal termasuk LBP jika tidak berfungsi dengan baik.

#### 7. Tingkat nyeri *pre test* pada pegawai konveksi yang mengeluhkan nyeri punggung bawah

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di konveksi griya rita

kusnadi bahwa sebagian besar tingkat nyeri pre test adalah nyeri ringan yaitu 22 pegawai (95,7%).

Sejalan dengan penelitian Aprilia, dkk (2021) sebagian besar tingkat nyeri pre test pegawai penjahit yaitu nyeri ringan, penyebab nyeri ringan yang terjadi pada kasus nyeri punggung yaitu oleh trauma pada punggung, *osteoporosis* atau penggunaan *kortikosteroid* yang berkepanjangan, nyeri punggung terasa dalam dan bertambah berat dengan aktivitas atau kegiatan bekerja, nyeri seperti tertusuk atau terbakar yang lebih mengarah pada nyeri neuropatik.

Peneliti berpendapat bahwa tingkat nyeri *pre test* yang di alami oleh pegawai konveksi karena kelainan pada jaringan lunak, berupa cedera otot atau keletihan pada otot

8. Tingkat nyeri post test pada pegawai konveksi yang mengeluhkan nyeri punggung bawah

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di konveksi griya rita kusnadi gawanan, colomadu diketahui sebagian besar tingkat nyeri post test adalah tingkat nyeri ringan yaitu 18 ringan pegawai konveksi griya rita kusnadi (78,3%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Margono (2016) yaitu pasien jarang terjadi nyeri dan apabila terjadi nyeri dengan skala 1-2. Pada responden tersebut diberikan terapi Jahe memiliki efek farmakologis yaitu rasa panas dan pedas, dimana rasa panas ini dapat meredakan rasa nyeri, kaku, dan spasme otot atau terjadinya vasodilatasi pembuluh darah, Disamping itu efek kompres hangat dapat merelaksasikan otot, manfaat yang maksimal akan dicapai dalam waktu 20 menit sesudah aplikasi panas.

Peneliti berpendapat bahwa diketahui sebagian besar tingkat nyeri post test adalah tingkat nyeri ringan. Meskipun berada pada kategori nyeri yang sama namun terdapat penurunan nilai skala nyeri yang signifikan pada pegawai konveksi yang telah diberikan terapi parutan jahe merah.

## B. Analisis bivariat

### 1. Pengaruh terapi kompres jahe merah (*zingiber officinale var rubrum*) terhadap nyeri punggung bawah pegawai pabrik

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Konveksi Griya Rita Kusnadi dengan nilai *pre test* 5 dan nilai *post test* 0. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *P Value* sebesar  $0,000 < 0,05$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi kompres jahe merah (*zingiber officinale var rubrum*) terhadap nyeri punggung bawah pegawai pabrik dengan rata-rata penurunan nyeri 1,78.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Samsudin dkk (2016) Hasil pengukuran nyeri pada responden yang berjumlah 30 orang rata-rata nilai penderita sebelum dilakukan kompres hangat adalah 3,73 dan setelah dilakukan tindakan kompres hangat adalah 2,50 yang menunjukkan adanya penurunan skala nyeri. Hasil analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh bahwa terdapat perbedaan nyeri pada pasien sebelum diberikan kompres hangat memakai parutan jahe merah dan sesudah diberikan kompres hangat memakai parutan jahe merah. Nilai *p value* yang diperoleh melalui uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* adalah (*p value* = 0,000) dimana *p value* <  $\alpha$  (0,05), maka  $H_0$  ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian kompres hangat memakai parutan jahe merah (*Zingiber officinale roscoe var rubrum*) terhadap penurunan skala nyeri.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian tentang pengaruh pengaruh terapi kompres jahe merah (*zingiber officinale var rubrum*) terhadap nyeri punggung bawah pegawai pabrik, maka didapatkan berupa kesimpulan sebagai berikut:

Karakteristik responden berdasarkan posisi duduk didapatkan hasil penelitian yang dilakukan di konveksi griya rita kusnadi gawanan, colomadu yang berjumlah 23 responden didapatkan hasil bahwa sebagian besar pegawai duduk pada posisi yang tidak ergonomis (17 pegawai, (73,9%). Karakteristik responden berdasarkan lama kerja didapatkan hasil bahwa semua pegawai bekerja dengan waktu 40 jam/ Minggu atau 8 jam/ hari. Karakteristik responden berdasarkan masa kerja didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata masa kerja responden adalah 3,87 tahun dengan masa kerja terendah selama 1 tahun dan masa kerja tertinggi selama 8 tahun. Karakteristik responden berdasarkan umur pegawai konveksi yang berjumlah 23 responden didapatkan hasil bahwa pegawai di konveksi tersebut berusia 40-53 tahun. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil bahwa sebagian besar jenis kelamin perempuan dengan jumlah 22 orang (95,7%) dan laki-laki 1 orang (4,3%). Karakteristik responden berdasarkan asupan minum air putih didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden asupan minum air putih adalah  $\leq 2$  liter/hari dengan jumlah sebanyak 15 responden (65,2%) dan jumlah responden dengan asupan  $\geq 2$  liter/hari sebanyak 8 responden (34,8%). Karakteristik responden berdasarkan tingkat nyeri pre test pada pegawai konveksi yang mengeluhkan nyeri punggung bawah sebagian besar tingkat nyeri pre test adalah nyeri ringan yaitu 22 pegawai (95,7%). Karakteristik responden berdasarkan tingkat nyeri pre test pada pegawai konveksi yang mengeluhkan nyeri punggung bawah diketahui sebagian besar tingkat nyeri post test adalah tingkat nyeri ringan yaitu 18 pegawai konveksi griya rita kusnadi (78,3%).

Hasil penelitian didapatkan pengaruh pemberian terapi kompres jahe merah (*zingiber officinale var rubrum*) terhadap nyeri punggung bawah pegawai pabrik nilai pre test 5

dan nilai post test 0. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai p value sebesar  $0,000 < 0,05$ .

## SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang ada diatas, maka peneliti bisa memberikan saran antara lain:1. Bagi Konveksi, Bagi Konveksi Griya Rita Kusnadi gawanan colomadu, hasil penelitian ini dapat dijadikan suatu acuan untuk menyusun Standar Operasional Prosedur dalam pemberian terapi kompres jahe merah (*zingiber officinale var rubrum*) terhadap nyeri punggung bawah sebagai tindakan mandiri perawat dalam mengatasi masalah nyeri low back pain. 2. Bagi Tenaga Kesehatan, Bagi tenaga kesehatan penelitian ini dapat digunakan sebagai tindakan mandiri perawat dalam melakukan asuhan keperawatan dengan menggunakan ilmu komplementer. 3. Bagi Institusi Pendidikan, Bagi institusi pendidikan penelitian ini dapat digunakan untuk memperkaya keilmuan dan menambah referensi tentang manajemen nyeri dengan teknik pemberian terapi kompres jahe merah (*zingiber officinale var rubrum*) terhadap nyeri punggung bawah. 4. Bagi peneliti lain, Hasil penelitian ini dapat dikembangkan atau dianalisis lebih lanjut oleh peneliti selanjutnya dengan melakukan teknik pemberian terapi kompres jahe merah (*zingiber officinale var rubrum*) untuk mengetahui keefektifan dalam menurunkan skala nyeri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia Lita, Solichin, Sendi Trisanti Puspitasari. (2021). *Gambaran Keluhan Low Back Pain (LBP) Pada Pekerja Menjahit Dengan Pengukuran Visual Analog Scale (VAS)*. *Sport Science And Health* Vol. 3 (3): 2021. [Http://Journal2.Um.Ac.Id/Index.Php/Jfik/Index](http://Journal2.Um.Ac.Id/Index.Php/Jfik/Index).
- Arifianto, Dwi Retnaningsih, Annisa Titiani Purjayanti. (2016). *Faktor-Faktor Resiko Yang Berhubungan*

- Dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Konveksi Industri Di Mangkang. Naskah Publikasi.
- Arwinno Lia Dheka. (2018). *Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada penjahit Garmen. Higeia Journal Of Public Health Research And Development*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>.
- Athaillah & Sinta Okta Lianda. (2021). *Formulasi Dan Evaluasi Sediaan Balsem Stik Dari Oleoresin Jahe Merah Merah (Zingiber Officinale Rosc) Sebagai Pereda Nyeri Otot Dan Sendi. Journal Of Pharmaceutical And Sciences (JPS)*. ISSN: 2656-3088
- Dewangga, Mahendra Wahyu & Umi Budi Rahayu. (2018). *Pengaruh Neuromuscular Taping Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengemudi Ojek Online. The 8th University Research Colloquium 2018*.
- Kodiyah Nurul & Erni Susianti. (2021). *Pengaruh Pemberian Kompres Air Jahe Pada Ibu nifas Terhadap Nyeri Punggung Bawah Di puskesmas Geyer 1. TSJKeb\_Jurnal Vol. 6 No 1. ISSN: 2503-2461. ESSN: 2774-8731*
- Margono. (2016). *Pengaruh Terapi Zinger Officinale Terhadap Intensitas Nyeri Low Back pain Posyandu Margomulyo Desa Ngrancah Kecamatan Grabag. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah 1 (1) 2016*.
- Muriba Mahmud, Ul-Haq Faizan, Uzair Y, Adeel A. S, Syed M. U, Syed Z. M. H, Muhammad M. A. K. (2022). *Characteristics of back pain in young adults and their relationship with dehydration: a cross sectional study [version 2; peer review: 1 approved, 1 not approved. Research Article. F1000 Research 2022. 9159. Last Update 26 Juli 2022*
- Putra, D. A. M. (2014). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Minum Air Putih Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Aisyiyah Yogyakarta. The Indonesia Journal Of Public Health, 1-14*
- Rahmawati Atika. (2021). *Risk Factor Of Low Back Pain. Jurnal Medika Utama. Vol, 03. No, 01, oktober 2021 P-ISSN 27-15-0039. E-ISSN 27-15-9728*
- Rini Hanggana Sekar & N Juni Triastuti. (2019). *Hubungan Jenis kelamin, lama duduk, Konsumsi air putih dan olahraga dengan kejadian LBP pada penjahit Konveksi. ISSN: 2721-2882*.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2019*.
- Samsudin, Anna R.R, Rina K, Franly O. (2016). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Memakai Parutan Jahe Merah (Zingiber Officinale Roscoe Var Rubrum). Ejournal keperawatan (e-kep) volume 4 N0mer 1, Mei 2016*
- Sugiyono, 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI). ALFABETA, cv*.
- Wawaruntu Zakaria. Paul A, T. Kawatu. Rahayu H, Akiki. (2018). *Gambaran Keluhan Nyeri punggung Pada Pengendara Ojek Online Dikota manado. Jurnal Kesmas, Vol. 7 No. 5 2018*
- World Health Organization. (2014). *Low back Pain Priority Medicines For Europe And The World. 81 : 671. 6 .*