



Studi Kasus

Penerapan Swedish Massage dengan Essential Oil Jahe untuk Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Low Back Pain (LBP)

Ulfaturrohmah¹, Nury Sukraeny¹

¹ Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit: 30 Agustus 2023
- Diterima: 30 Januari 2024
- Terbit: 31 Januari 2024

Kata kunci:

Low back pain; swedish massage; essential oil jahe

Abstrak

Low back pain (LBP) merupakan gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aspek pekerjaan yang salah seperti alat kerja, metode kerja, proses kerja dan lingkungan kerja akibat kondisi fisik yang tidak sesuai. Salah satu cara mengatasi nyeri punggung bawah adalah dengan menggunakan pendekatan nonfarmakologi, seperti *swedish massage* dengan *essential oil* jahe. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk mengidentifikasi dan memahami penurunan tingkat nyeri pada pasien dengan nyeri punggung bawah (LBP) dengan *swedish massage* menggunakan *essential oil* jahe. Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif yaitu studi dengan pendekatan proses keperawatan yang menggambarkan pengelolaan kasus dalam mengaplikasikan pemberian *swedish massage* dengan *essential oil* jahe pada pasien nyeri low back pain yang berjumlah 3 orang subyek studi dengan kriteria inklusi yang sesuai. Nyeri pada pasien low back pain yang dirasakan diukur menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS). Hasil studi didapatkan bahwa pada ketiga subyek studi yang mengalami nyeri punggung bawah (LBP) dan menjalani sesi *Swedish Massage* selama 2 minggu dengan total 8 kali pertemuan, terjadi penurunan skala tingkat nyeri dibandingkan sebelum mereka menjalani *Swedish Massage*. Hasil yang ditemukan adalah nyeri sedang dengan nilai rata-rata 4 dan setelah dilakukan terapi *Swedish Massage* menggunakan *essential oil* jahe skala nyeri dapat menurun menjadi ringan dengan skala rata-rata 1. Penggunaan *Swedish Massage* dengan penerapan *essential oil* jahe sebagai terapi komplementer telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat intensitas nyeri pada pasien yang mengalami low back pain (LBP).

PENDAHULUAN

Low Back Pain (LBP) dapat diartikan sebagai rasa nyeri yang terjadi di daerah pinggang, sering kali disertai dengan ketegangan otot atau kaku pada sendi, tanpa adanya penyebab yang jelas atau spesifik (Saraha, 2021). *Low back pain* dapat dialami oleh siapa saja tanpa memandang golongan usia muda hingga

lansia dengan berbagai hal, tetapi semua orang kurang memperhatikan terkait nyeri yang dirasakan dan menganggap hal yang biasa. *Low back pain* memang merupakan gejala yang umum terjadi di masyarakat. Sekitar 60-80% dari populasi dunia diperkirakan akan mengalami setidaknya satu episode nyeri punggung bawah selama

Corresponding author:

Nury Sukraeny

nury.sukraeny@unimus.ac.id

Holistic Nursing Care Approach, Vol 4 No 1, Januari 2024

e-ISSN: 2808-2095

DOI: <https://doi.org/10.26714/hnca.v4i1.13064>

seumur hidup (lifetime prevalence), tanpa memandang faktor usia dan jenis kelamin. Prevalensi LBP pada masyarakat diketahui meningkat karena faktor yang tidak diketahui menjadi penyebab seseorang bisa mengalami nyeri *low back pain* (Kemenkes RI, 2022).

Berdasarkan (Riskesdas, 2018) prevalensi pada penyakit muskuloskeletal yang diagnosa oleh tenaga kesehatan untuk *low back pain* di Indonesia adalah sebesar 11,9%, sedangkan berdasarkan gejala yang dirasakan mencapai 24,7%. Meskipun jumlah pasti penderita *low back pain* di Indonesia tidak diketahui, perkiraan rentang jumlahnya adalah sekitar 7,6% hingga 37% (Novisca et al, 2021). Perubahan prevalensi terjadinya *low back pain* di Indonesia bisa berubah 18% sesuai dengan usia. Secara umum total populasi *low back pain* yang diakibatkan oleh pekerjaan sebanyak 75-85% yang mengakibatkan angka kesakitan sebesar 5-20% (Arkhamia & Razak, 2020). Penatalaksanaan yang digunakan untuk mengatasi nyeri pada pasien dengan *low back pain* ada berbagai pendekatan yang dapat digunakan meliputi penatalaksanaan farmakologi dan nonfarmakologi.

Tindakan farmakologi yang bisa digunakan adalah melalui pemberian obat pereda nyeri baik herbal maupun kimia. Penatalaksanaan nonfarmakologi yang bisa dilakukan antara lain melalui teknik relaksasi, teknik pijat, distraksi, kompres dingin, dan kompres panas. Salah satu tindakan nonfarmakologi yang dapat dilakukan secara mandiri yaitu dengan terapi pijat. Penelitian (Sritoomma et al., 2014) mengatakan bahwa pijat *swedia* dengan *essential oil* jahe terbukti efektif dapat menurunkan intensitas skala nyeri pada pasien *low back pain* dengan penurunan skala nyeri yang signifikan. Pijat biasanya digunakan untuk kondisi kronis seperti *low back pain*. Salah satu pijat yang dapat diterapkan untuk menangani nyeri

yaitu *swedish massage*. Pijat *swedia* biasanya dikombinasikan dengan *essential oil* yang dapat memperpanjang efek pijatan. Salah satu contoh yang dapat digunakan yaitu *essential oil* jahe yang merupakan agen analgesik dan anti-inflamasi.

Essential oil jahe dapat digunakan sebagai bahan kombinasi dalam pijatan karena dapat memberikan efek hangat pada kulit dan sebagai anti inflamasi. Jahe (*Zingiber officinale*) memiliki berbagai manfaat secara tradisional yang merupakan bahan obat dalam berbagai pengobatan penyakit seperti rematik, stroke, sakit gigi, kencing manis, nyeri otot, nyeri dan infeksi (Syapitri Henny, 2018). Kandungan alkaloid dan flavonoid yang terdapat pada jahe bermanfaat sebagai analgesik (pereda nyeri). Senyawa saponin juga terdapat pada kandungan jahe bermanfaat sebagai antioksidan dan obat anti inflamasi (Yuliningtyas et al., 2019).

Berdasarkan penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa mengurangi nyeri bisa menggunakan penatalaksanaan farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu tindakan non farmakologi yang aman dan bisa dilaksanakan secara mandiri dengan bantuan keluarga yaitu terapi pijat. Sehingga penulis memiliki ketertarikan untuk melakukan penerapan tentang "*swedish massage* dengan *essential oil* jahe dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien *low back pain* (LBP)" sehingga dapat menambah pengetahuan tentang penatalaksanaan pada pasien *low back pain*. Tujuan penulisan karya tulis ilmiah dari studi kasus ini untuk mengetahui penurunan intensitas nyeri dengan terapi *swedish massage* menggunakan *essential oil* jahe.

METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan studi kasus ini menggunakan metode deskriptif. Penerapan studi kasus ini berbasis



Evidence Based Nursing Practice (EBNP) serta menggunakan pendekatan proses asuhan keperawatan yaitu dengan melakukan pengkajian, penentuan diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi serta evaluasi. Pengambilan data terhadap responden dilakukan dengan cara menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi. Responden yang diambil sesuai dengan kriteria inklusi sebagai berikut pasien wanita dengan *low back pain* (LBP), usia mendekati dewasa akhir – lansia (50-60 ke atas), skala nyeri lebih dari 3 pasien bersedia menjadi objek studi kasus, pasien yang rutin datang ke poli rehabilitasi, tidak mengkonsumsi obat anti nyeri, mengkonsumsi obat anti nyeri dengan jenis yang sama, tidak alergi terhadap *essential oil* jahe. Kriteria eksklusi antara lain pasien yang alergi dengan *essential oil* jahe, riwayat patah tulang punggung, dan peradangan atau infeksi pada area punggung.

Pengambilan data yang digunakan pada studi kasus ini yaitu pengumpulan data secara langsung kepada responden meliputi wawancara, observasi, pengkajian skala nyeri, penerapan terapi dan dokumentasi. Tindakan terapi *Swedish massage* menggunakan *essential oil* jahe yaitu dengan pemberian pijatan atau tekanan di area punggung menggunakan lima teknik dasar seperti *efflurage* (usapan), *petrissage* (meremas), *vibration* (menggetarkan), *friction* (menggerus), *tapotement* (memukul) yang dikombinasikan dengan 10 ml *essential oil*.

Lokasi dan waktu studi kasus ini dilaksanakan di Poli rehabilitasi medik RS Roemani Muhammadiyah Semarang pada tanggal 26 Juni-10 Juli 2023 yang dilakukan dalam waktu 2 minggu dengan 8 kali pertemuan selama 30 menit. Pemberian terapi dilakukan dirumah responden masing-masing dengan peneliti mendatangi rumah responden tiap 2 hari sekali.

Instrumen yang digunakan pada studi kasus ini dengan menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS) untuk mengetahui tingkat skala nyeri responden, cara yang dilakukan yaitu dengan meminta responden menunjuk angka sesuai dengan skala nyeri yang dialami. Tingkat skala nyeri dalam *Numerical Rating Scale* (NRS) 0 tidak nyeri, 1-3 skala nyeri ringan, 4-6 skala nyeri sedang, dan 7-10 skala nyeri berat, kemudian penulis memberikan lembar kuisisioner kepada responden untuk diisi sesuai tingkat nyeri yang dirasakan oleh responden.

HASIL

Studi kasus ini diaplikasikan pada responden yang mengalami *Low Back Pain* (LBP), sebelum intervensi dimulai, para responden diberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai prosedur tindakan yang akan dilakukan oleh penulis.

Berdasarkan data yang diperoleh pada saat pengkajian terhadap ketiga responden, sehingga dapat ditegakkan diagnosa keperawatan yaitu nyeri kronis berhubungan dengan kondisi musculoskeletal kronis. Rencana tindakan keperawatan yang disusun bertujuan untuk mengurangi intensitas nyeri pada responden yang mengalami *low back pain* dengan pemberian terapi nonfarmakologi yaitu penerapan *Swedish massage* dengan *essential oil* jahe untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien *low back pain*.

Tindakan keperawatan dengan mengukur skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi diharapkan nyeri menurun dengan kriteria hasil 1) keluhan nyeri menurun; 2) kesulitan tidur menurun; 3) ketegangan otot menurun; 4) gelisah menurun; 5) tekanan darah membaik; 6) pola tidur membaik. Kemudian untuk intervensi yang dapat diberikan sesuai Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yaitu manajemen nyeri seperti



Tindakan keperawatan intervensi observasi: 1) identifikasi adanya nyeri (PQRST); 2) identifikasi pemberian terapi komplementer; 3) identifikasi skala nyeri dan frekuensi nadi sebelum melakukan terapi. Tindakan keperawatan intervensi terapeutik: 1) berikan teknik non farmakologi untuk mengurangi nyeri (terapi pijat); 2) kontrol lingkungan yang

memperberat rasa nyeri; 3) posisikan klien dengan nyaman; 4) berikan terapi pijatan. Tindakan keperawatan intervensi edukasi: 1) jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri; 2) jelaskan strategi meredakan nyeri; 3) anjurkan memonitor nyeri secara mandiri; 4) ajarkan teknik non farmakologi untuk mengurangi nyeri.

Tabel 1
Data Demografi Subyek Studi

Data	Responden 1	Responden 2	Responden 3
Inisial	Ny. N	Ny. I	Ny. M
Suku	Jawa	Jawa	Jawa
Agama	Islam	Islam	Islam
Pekerjaan	Ibu rumah tangga	Pensiunan guru	Ibu rumah tangga
Usia	71	64	62
Riwayat penyakit	LBP	LBP	LBP & DM
Lama penyakit	3 tahun	6 bulan	2 tahun
Keluhan utama	Nyeri punggung bawah menjalar ke bokong sampai kaki selama 4 bulan terakhir, seperti ditusuk-tusuk, terasa panas, kaku, sulit tidur	Nyeri punggung bawah menjalar ke bokong selama 3 bulan, seperti ditusuk-tusuk, terasa panas, tidur terganggu	Nyeri punggung bawah menjalar ke kaki selama 4 bulan lebih, nyeri seperti ditusuk-tusuk, terkadang terasa panas, mengeluh sulit tidur
Skala pre	5	4	7
Tekanan darah	130/90 mmHg	128/80 mmHg	140/90 mmHg
Nadi	91x/menit	89x/menit	93x/menit
RR	21x/menit	20x/menit	23x/menit

Implementasi dilakukan terhadap ketiga klien yang memiliki keluhan nyeri di bagian punggung bawah dengan pemberian terapi non farmakologi yaitu penerapan *Swedish massage* dengan *essential oil* jahe untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien *low back pain* kepada klien selama 30 menit dalam 8 kali pertemuan. Sebelum dan sesudah diberikan terapi penulis akan melakukan pengukuran skala nyeri terhadap ketiga responden untuk mengetahui adanya tingkat penurunan skala nyeri. Ketika penerapan terapi ini berlangsung ada beberapa faktor pendukung yaitu responden menerima

dengan baik seperti menyediakan tempat untuk melakukan terapi, responden mengikuti terapi dengan baik dan kooperatif. Berikut ini data hasil pengukuran intensitas skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi penerapan *Swedish massage* dengan *essential oil* jahe untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien *low back pain*.

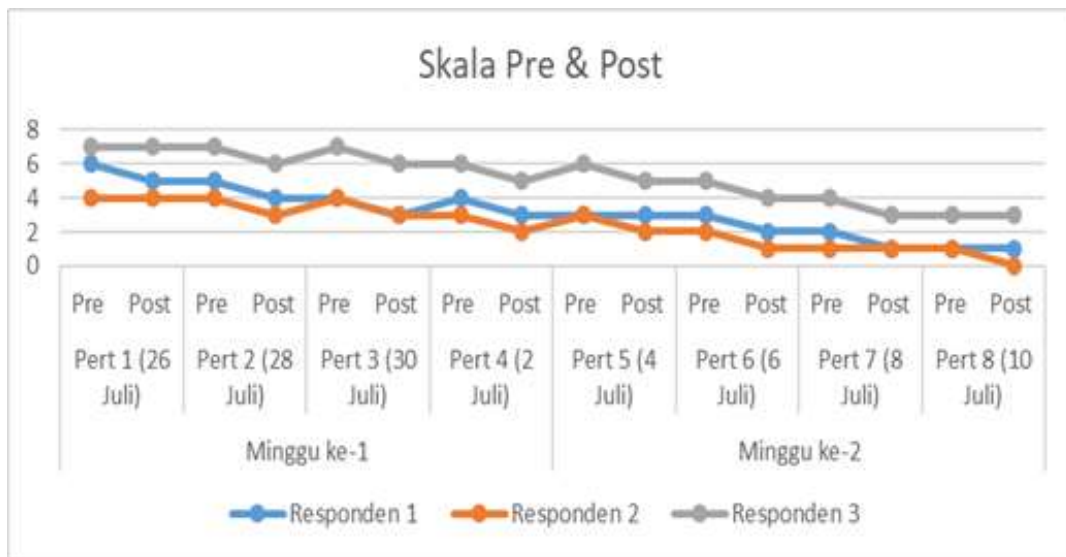
Gambar 1 menunjukkan tingkat perubahan skala nyeri ketiga responden dari pertemuan pertama sampai pertemuan kedelapan mengalami penurunan setelah diberikan terapi penerapan *Swedish*



massage dengan essential oil jahe untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien low back pain.

satu responden memiliki tingkat skala nyeri berat. Setelah diberikan terapi selama 8 kali pertemuan ketiga responden mengalami tingkat penurunan skala nyeri dari pertemuan pertama sampai pertemuan kedelapan.

Tabel 2 menunjukkan bahwa kedua responden sebelum diberikan terapi memiliki tingkat skala nyeri sedang dan



Gambar 1
Penurunan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Terapi

Tabel 1
Penurunan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Terapi

Pertemuan	Minggu ke-1											
	Pert 1 (26 Juni)			Pert 2 (28 Juni)			Pert 3 (30 Juni)			Pert 4 (2 Juli)		
	Pre	Post	Δdel	Pre	Post	Δdel	Pre	Post	Δdel	Pre	Post	Δdel
Subyek studi 1	6	5	1	5	4	1	4	3	1	4	3	1
Subyek studi 2	4	4	0	4	3	1	4	3	1	3	2	1
Subyek studi 3	7	7	0	7	6	1	7	6	1	6	5	1
Pertemuan	Minggu ke-2											
	Pert 5 (4 Juli)			Pert 6 (6 Juli)			Pert 7 (8 Juli)			Pert 8 (10 Juli)		
	Pre	Post	Δdel	Pre	Post	Δdel	Pre	Post	Δdel	Pre	Post	Δdel
Subyek studi 1	3	3	0	3	2	1	2	1	1	1	1	0
Subyek studi 2	3	2	1	2	1	1	1	1	0	1	0	1
Subyek studi 3	6	5	1	5	4	1	4	3	1	3	3	0

PEMBAHASAN

Pada pengkajian awal didapatkan data keluhan klien yaitu klien mengatakan nyeri pada punggung bawah yang menjalar ke bokong dan kaki, nyeri yang dirasakan

seperti ditusuk-tusuk, panas dengan skala nyeri 4-7 dengan nyeri sedang bahkan berat. Nyeri terjadi dipagi hari bahkan malam hari dan bertambah jika digunakan aktivitas berlebih. Pada tahap awal pengkajian, tanda dan gejala khas yang



umumnya ditemukan pada pasien dengan low back pain meliputi keluhan nyeri pada bagian punggung bawah, nyeri pinggang yang terlokalisasi, sensasi kram, rasa tidak nyaman, dan bahkan sensasi seperti ditusuk-tusuk. Tingkat nyeri yang dirasakan dapat bervariasi dari sedang hingga berat (Huryah & Susanti, 2019). Hal ini dijelaskan oleh Huryah & Susanti (2019) yang pasien dengan *low back pain* biasanya akan mengalami keluhan nyeri di daerah punggung bagian bawah. Keluhan nyeri tersebut disebabkan karena adanya ketegangan-ketegangan otot yang dikarenakan berbagai aktivitas tubuh yang kurang baik. Dari ketiga klien mengeluh nyeri, gelisah, tidak mampu menuntaskan aktivitas, pola tidur berubah (Tim Pokja SDKI DPP, 2017).

Pada pengkajian ditemukan bahwa klien ada yang mengalami gangguan tidur karena nyeri muncul yang membuat klien tidak nyaman. Nyeri kronis dan gangguan tidur memiliki hubungan timbal balik dan sering ditemukan bersamaan. Gangguan tidur pada seseorang dengan nyeri kronis mencakup berbagai faktor dan ditandai dengan berkurangnya efisiensi tidur, durasi tidur, peningkatan latensi tidur, kantuk di siang hari (Bintang et, al 2021). Gangguan tidur dan nyeri punggung bawah kronis merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi dan tidak heran jika keduanya dapat hidup secara berdampingan (Marty et, al 2018)

Pada studi kasus ini ditemukan bahwa ketiga klien mengalami nyeri kronis, terdapat 2 klien sudah merasakan nyeri lebih dari 4 bulan dan 2 klien 3 bulan terakhir. Penderita *low back pain* mayoritas mengalami keluhan nyeri kronis yang sudah berlangsung selama lebih dari 3 bulan. *Low back pain* dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu akut dan kronis. *Low back pain* akut terjadi dalam kurun waktu kurang dari 6 minggu, sementara *low back pain* kronis terjadi jika nyeri dalam satu

serangan berlangsung lebih dari 12 minggu. Dalam konteks kronis, nyeri dapat dianggap sebagai kronis jika terjadi selama lebih dari 3 bulan, mengingat sebagian besar jaringan ikat normal cenderung sembuh dalam jangka waktu 6-12 minggu (Patricia, 2021).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *low back pain* salah satunya yaitu usia. Pada studi kasus ini didapat klien dengan usia lansia. Pasien yang menderita *low back pain* rata-rata berusia 50 tahun keatas. Bersamaan dengan bertambahnya usia seseorang, sering kali terjadi penurunan kapasitas fisik (Silitonga & Utami, 2021). Pada usia lanjut, individu mengalami degenerasi pada tulang yang berkaitan dengan penuaan. Proses degenerasi ini melibatkan kerusakan dan perubahan jaringan serta pengurangan cairan dalam tubuh. Akibatnya, stabilitas pada tulang dan otot dapat menurun sehingga menyebabkan risiko lebih tinggi terhadap hilangnya elastisitas pada tulang yang dapat berkontribusi pada munculnya gejala *low back pain* (Saputra, 2020).

Dalam kriteria inklusi penulis memilih responden dengan jenis kelamin wanita usia lansia, karena jumlah penderita *low back pain* lebih banyak dialami oleh wanita lansia. Hal ini diakibatkan karena kekuatan otot wanita 60% lebih lemah dari kekuatan otot pria sehingga keluhan musculoskeletal lebih banyak terjadi pada wanita dibandingkan pria (Sukmawati 2019). Perbedaan jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap risiko terjadinya *low back pain*. Hal ini terjadi karena perbedaan dalam kekuatan otot antara pria dan wanita. Secara umum, pria memiliki persentase otot tubuh yang lebih tinggi dibandingkan wanita. Sekitar 45% massa tubuh pria terdiri dari otot, sedangkan pada wanita hanya sekitar 35%. Perbedaan ini menyebabkan pria memiliki kekuatan otot yang lebih besar dan daya tahan fisik yang lebih tinggi daripada wanita. Oleh karena itu, risiko terjadinya *low back pain*



cenderung lebih tinggi pada wanita karena perbedaan dalam kekuatan dan daya tahan otot mereka. (Pratami et al., 2020).

Dari ketiga klien terdapat salah satu klien yang mengidap penyakit penyerta yaitu diabetes melitus. Pada klien yang mengalami diabetes melitus akan merasakan nyeri yang lebih sering dengan skala sedang hingga berat. Hal ini sejalan dengan Pandjukang et al (2020) menyatakan bahwa pasien diabetes melitus yang juga mengalami *low back pain* cenderung memiliki kekambuhan nyeri yang lebih sering, tingkat kecacatan yang lebih tinggi khususnya terkait *low back pain*, dan kesehatan umum yang lebih buruk dibandingkan dengan pasien yang hanya mengalami *low back pain* saja. Hiperglikemia (kadar gula darah yang tinggi) dan perubahan metabolisme lemak yang umum terjadi pada diabetes mellitus dapat berdampak pada perubahan patoanatomi pada tulang belakang termasuk degenerasi awal pada vertebra, kartilago, dan diskus intervertebralis. Perubahan ini sering terjadi pada sendi tulang belakang dan telah dikaitkan dengan timbulnya rasa sakit. Hal ini memperkuat kaitan antara diabetes mellitus dan gejala *low back pain* (Pandjukang et al., 2020).

Intervensi yang disusun berdasarkan diagnosa nyeri kronis berhubungan dengan kondisi muskuloskeletal kronis yaitu dengan manajemen nyeri yang meliputi observasi karakteristik nyeri, terapeutik, edukasi dan kolaborasi untuk menurunkan tingkat nyeri. Intervensi yang sudah diberikan oleh penulis yaitu tindakan non farmakologis dengan terapi penerapan *Swedish massage* dengan *essential oil* jahe untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien *low back pain*. Alasan penulis memilih terapi ini berdsarkan penelitian Sritoomma et al (2014) membuktikan bahwa terapi *Swedish massage* dengan *essential oil* jahe mampu menurunkan nyeri pada pasien *low back pain*. Pijat

menggunakan lima teknik dasar dengan olesan minyak jahe memberikan sensasi hangat yang terdapat dalam kandungan jahe karena mengandung analgesik dan anti inflamasi yang dapat mencegah terjadinya nyeri (Sritoomma et al., 2014).

Pada studi kasus ini ditemukan responden dengan penurunan nyeri yang lumayan banyak dibanding responden lain. Pada responden 1 terdapat dukungan keluarga seperti contohnya responden ditemani oleh suami, membantu responden pada saat kesusahan dan menenangkan responden pada saat nyeri kumat dengan mengalihkan atau distraksi dengan sesuatu sehingga nyeri dapat berkurang. Adanya faktor dukungan keluarga dapat membantu mengurangi terjadinya penurunan skala nyeri. Hal ini sejalan dengan Yuniar et al., (2019) bahwa individu yang mengalami nyeri sering kali bergantung pada keluarga mereka untuk mendapatkan dukungan, bantuan, dan bahkan perlindungan. Walaupun nyeri tetap ada setidaknya dengan adanya kehadiran orang terdekat klien akan merasa nyaman, meminimalkan kesepian dan ketakutan sehingga dapat memicu terjadinya penurunan intensitas nyeri (Yuniar et al., 2019).

Pemberian terapi *massage* dapat memberikan proses relaksasi pada otot yang akan membantu mengembalikan ke kondisi semula, pemberian perlakuan *massage* akan memberikan rangsangan dan membantu memulihkan kondisi otot yang tidak sesuai dengan kondisi awalnya (Purnomo, 2019). *Massage* dengan sedikit tekanan pada titik-titik seperti BL 23 (*shensu*) yang terletak di dua jari di sebelah kiri dan kanan meridian GV pada tingkat batas lumbal kedua, titik GV 3 yang terletak antara lumbal ketiga dan keempat, serta titik GV 4 yang terletak antara lumbal kedua dan ketiga dapat merangsang pelepasan hormon endorphen yang berfungsi untuk mengurangi nyeri. Hormon endorphen ini memiliki efek alami dalam menciptakan



perasaan kenyamanan pada tubuh serta menghambat reseptor nyeri menuju otak. (Permatasari, 2019).

Pada studi kasus ini penulis menggunakan essential oil jahe sebagai pelumas atau penghantar untuk pijat. Jahe dapat mengurangi nyeri karena sensasi hangat dan kandungan yang terdapat didalamnya. Hal ini sejalan dengan Pratiwi & Mutiara (2017) menyatakan bahwa jahe mempunyai sifat menghangatkan pada tubuh, sifat antiinflamasi, dan analgesik. Senyawa aktif dalam jahe seperti shogaol dan gingerol dapat membantu mengurangi rasa sakit. Jahe berfungsi sebagai agen antiinflamasi dengan cara menghambat pelepasan enzim dalam siklus siklooksigenase, sehingga mencegah pelepasan enzim tersebut menuju prostaglandin yang berperan dalam memicu peradangan (Pratiwi & Mutiara, 2017). Jahe juga mengandung senyawa seperti olerasin atau zingerol yang memiliki kemampuan untuk menghambat sintesis prostaglandin. Dengan cara ini, jahe dapat membantu meredakan nyeri dan mengurangi peradangan. Prostaglandin adalah senyawa dalam tubuh yang bertindak sebagai mediator nyeri yang terkait dengan proses peradangan atau inflamasi. Oleh karena itu, kemampuan jahe untuk menghambat produksi prostaglandin berkontribusi pada efek analgesik dan antiinflamasi dari tanaman jahe (Wilda & Panorama, 2019).

Setelah diberikan terapi selama 8 kali pertemuan ketiga klien mengalami penurunan nyeri dari hari pertama sampai hari terakhir dengan kedua klien yang semula nyeri sedang menjadi berat dan satu klien dengan nyeri berat menjadi sedang. Meskipun ada penurunan intensitas skala nyeri pada ketiga responden, ada juga responden yang mengalami peningkatan skala nyeri karena klien mengikuti senam prolanis dan posisi duduk yang terlalu lama sehingga terjadi kenaikan skala nyeri. Hal

ini sejalan dengan peneliti Candra (2021) yang menjelaskan ada beberapa faktor yang memicu terjadinya peningkatan skala nyeri antara lain aktivitas yang berlebih, aktivitas yang salah dan berlebih memiliki risiko dalam meningkatkan nyeri punggung bawah seseorang (Candra 2021). Posisi duduk dalam waktu yang lama dapat menyebabkan timbulnya nyeri atau bahkan memperburuk rasa nyeri yang sudah ada. Ketika kita duduk tubuh mendapatkan beban yang dipengaruhi oleh gaya gravitasi, sehingga menghasilkan tekanan yang bekerja dalam arah yang berlawanan dan memiliki intensitas yang sama. Akibatnya, kondisi ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan rasa sakit pada daerah punggung bagian bawah. (Hutasuhut et al., 2021).

Dari tindakan keperawatan yang telah diberikan kepada ketiga klien, dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi *swedish massage* dengan *essential oil* jahe mampu untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien *low back pain*. Penurunan skala nyeri pada ketiga klien dibuktikan adanya penurunan dari pertemuan pertama sampai pertemuan terakhir dengan pengukuran skala nyeri menggunakan *numerical rating scale* sebelum dan sesudah pemberian terapi. Hasil yang didapatkan setelah terapi terhadap ketiga klien yaitu 2 klien dengan nyeri sedang pada pertemuan pertama mengalami penurunan menjadi nyeri ringan di pertemuan terakhir, dan pada satu klien dengan nyeri berat turun menjadi nyeri sedang.

SIMPULAN

Terapi Swedish massage dengan essential oil jahe yang diberikan sebanyak 8 kali pertemuan dalam 2 minggu selama 30 menit mampu menurunkan intensitas nyeri dengan pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi. Hasil ketiga responden setelah diberikan terapi dilihat dari perubahan intensitas



skala nyeri reponden yang semula sedang menjadi ringan dan nyeri berat menjadi sedang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pihak RS Roemani Muhammadiyah Semarang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan studi kasus kepada responden di poli rehabilitasi medik dan terima kasih kepada ketiga responden yang sudah berkenan untuk menjadi responden studi kasus. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada tempat penulis belajar dan menimba ilmu yaitu Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang dan seluruh pihak yang telah membantu dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

REFERENSI

- Arkham, A., & Razak, S. (2020). Pengaruh Mckenzie Exercise Dan Swiss Ball Exercise Terhadap Kemampuan Fungsional Narrative Review Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ' Aisyiyah Yogyakarta Narrative Review.
- Bintang, A. K., & , Ivan Santosa, Yudy Goysal, Muhammad Akbar, S. A. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan intensitas nyeri pada pasien nyeri punggung bawah kronis. <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-clinica-practica-5-articulo-relationship-between-sleep-quality-pain-S2603924921000185>
- Silitonga, S. S., & Utami, T. N. (2021). Hubungan Usia dan Lama Kerja dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Nelayan di Kelurahan Belawan II. PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(2), 926-930. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2194>
- Candra, F. A., & S, W. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Nyeri. 1-7. <http://v2.eprints.ums.ac.id/archive/etd/90592>
- 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 2018. Jurnal Ilmu Keperawatan, 8(1), 1-7.
- Hutasuhut, R. O., Lintong, F., & Rumampuk, J. F. (2021). Hubungan Lama Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah. Jurnal E-Biomedik, 9(2), 160-165. <https://doi.org/10.35790/ebm.v9i2.31808>
- Kemendes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In Pusdatin.Kemendes.Go.Id.
- M Marty, Rozenberg, Duplan, Thomas, Duquesnoy, A. (2018). Kualitas tidur pada pasien dengan nyeri punggung bawah kronis: studi kasus-kontrol.
- Novisca et al, 2021. (2021). Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan. Indonesia Journal of Public Health and Community Medicine, 2(1), 21-26.
- Pandjukung, A. P., Hutasoit, R. M., & Damanik, E. M. B. (2020). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Pada Penderita Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Dengan Komorbid Diabetes Melitus Di Rsud. Cendana Medical Journal, 19(1), 9-15. <https://ejournal.undana.ac.id/CMJ/article/view/3332>
- Patricia, C. O. S. (2021). Faktor yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan Udang Di Belawan Sincang Medan Belawan. 3(2), 6.
- Permatasari, R. D. (2019). Effectiveness of Acupressure Technique at BL 23, GV 3, GV 4 Points on Decreasing Lower Back Pain in Pregnancy Trimester III at Puskesmas Jelakombo Jombang. J-HESTECH (Journal Of Health Educational Science And Technology), 2(1), 33. <https://doi.org/10.25139/htc.v2i1.1518>
- Pratami, A. R., Zulhamidah, Y., & Widayanti, E. (2020). Hubungan Antara Sikap Duduk dengan Kejadian Low Back Pain pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Tahun Pertama dan Tahun Kedua. Majalah Kesehatan Pharmamedika, 11(2), 105-115. <https://doi.org/10.33476/mkp.v11i2.1324>
- Pratiwi, L. A., & Mutiara, H. (2017). Pengaruh Jahe terhadap Nyeri saat Menstruasi. Medical Journal of Lampung University, 6(1), 51-54. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1530>
- Purnomo, R. D. (2019). Efektivitas Terapi Masase...(Radika Dwi Purnomo) 2. 2-9.
- Riskesdas. (2018). Hasil Prevelensi Riskesdas. <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/>



dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf

- Saputra, A. (2020). Sikap Kerja, Masa Kerja, dan Usia terhadap Keluhan Low Back Pain pada Pengrajin Batik. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 625–634.
- Saraha, R. H. (2021). Solusi Low Back Pain pada Kehamilan dengan Terapi Akupunktur Aurikular - Google Books.
- Sritoomma, N., Moyle, W., Cooke, M., & O'Dwyer, S. (2014). The effectiveness of Swedish massage with aromatic ginger oil in treating chronic low back pain in older adults: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 22(1), 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.11.002>
- Sukmawati, N. L. A. (2019). Gambaran asuhan keperawatan lansia low back pain dengan gangguan pemenuhan rasa nyaman. *Politeknik Kesehatan Denpasar*, 1–6.
- Syapitri Henny. (2018). Kompres Jahe Berkhasiat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Penderita Rheumatoid Arthritis. 2000, 57–64.
- Tim Pokja SDKI DPP, P. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia, Jakarta: Dewan Perwakilan Pemerintah Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Wilda, L. O., & Panorama, B. (2019). Kompres Hangat Jahe Terhadap Perubahan Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Gout. *Journals of Ners Community*, 11(1), 28–34. <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/1043>
- Yuliningtyas, A. W., Santoso, H., & Syauqi, A. (2019). Uji Kandungan Senyawa Aktif Minuman Jahe Sereh (*Zingiber officinale* dan *Cymbopogon citratus*). *Jurnal Ilmiah Biosaintropis (Bioscience-Tropic)*, 4(2), 1–6. <https://doi.org/10.33474/E-JBST.V4I2.139>

