

# PENGARUH TERAPI *ZINGER OFFICINALE* TERHADAP INTENSITAS NYERI *LOW BACK PAIN* DI POSYANDU MARGOMULYO DESA NGRANCAH KECAMATAN GRABAG

MARGONO<sup>1</sup>

Universitas Muhammadiyah Magelang<sup>1</sup>

**Kutipan:** Margono. (2016). Pengaruh Terapi Zinger Officinale Terhadap Intensitas Nyeri Low Back Pain Di Posyandu Margomulyo Desa Ngrancah Kecamatan Grabag. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1 (1): 58-62.

## INFORMASI

**Korespondensi:**

[margono.skep@yahoo.com](mailto:margono.skep@yahoo.com)

**Keywords:**

*Pain, Low Back Pain, Zingiber officinale*

## ABSTRACT

**Objective:** to analyze the effect of *Zingiber officinale* to decrease the level of pain in patients with Low Back Pain (LBP).

**Methods:** This study design is Quasi Experiment with using the draft "pretest-posttest Design"

**Results:** Evaluation after the intervention occurred during two weeks a significant reduction in pain intensity with pain intensity scale rarely with light.

**Conclusion:** *Zingiber officinale* therapy can be one of the complementary therapies in nursing care patients with LBP. This study shows that *Zingiber officinale* can reduce pain intensity.

## PENDAHULUAN

Pelayanan kesehatan didunia saat ini berusaha untuk menerapkan konsep holistik, yaitu suatu pendekatan yang memandang manusia secara keseluruhan, meliputi pikiran, status emosi, gaya hidup, fisik dan lingkungan social (O Regan P, 2010). Konsep holistik ini seharusnya dapat dipahami oleh praktisi kesehatan, baik bidang kedokteran dan keperawatan.

Kedokteran memandang holistik sebagai suatu upaya pengobatan yang menggabungkan antara *conventional medicine dan eastem medicine* seperti *complementary and alternative medicine* (CAM), sedangkan keperawatan memandang klien secara keseluruhan, meliputi aspek psikososialkultural dan spiritual ( Winnick, 2006).

Gangguan Musculoskeletal merupakan penyakit urutan pertama yang diakibat aktifitas kerja dengan 32,7% Depkes ( 2006). Selain faktor pekerjaan tersebut penyakit *Low Back Pain* ( LBP) ini disebabkan oleh factor lingkungan dan faktor individu terutama umur seseorang ( Depkes,2008).

Dinegara berkembang saat ini terjadi peningkatan populasi lansia berlangsung sangat cepat. Menurut Suharko (2006) diperkirakan pada tahun 2050 rasio antara populasi berusia 45-64 tahun akan menjadi tiga kali lebih besar sehingga beresiko terjadinya masalah kesehatan. Pada usia lanjut memiliki berbagai kondisi medis, sehingga memerlukan pertimbangan dalam melakukan penatalaksanaannya.

Pengobatan tradisional merupakan teknik penyembuhan penyakit yang telah dilakukan oleh nenek moyang kita. Salah satu tanaman obat yang sering digunakan adalah Jahe (*Zingiber Officinale*). Jahe merupakan salah satu tanaman yang banyak digunakan sebagai bahan obat tradisional, bumbu, manisan atau minuman dan penyegar. Menurut Rina Nurmalina (2012) masyarakat Jawa biasa menggunakan jahe untuk mengurangi rasa nyeri. Beberapa manfaat jahe yang telah diketahui selama ini antara lain sebagai obat analgesik, antipiretik, anti radang, antiemetik, antirematik, meningkatkan ketahanan tubuh, mengobati diare dan memiliki sifat antioksidan yang aktivitasnya lebih tinggi dari vitamin E. Studi yang dilakukan di Iran membuktikan bahwa jahe memiliki efek yang sama dengan *ibuprofen* dalam mengatasi gejala gejala *osteoarthritis* termasuk nyeri. Penelitian Ratna (2009) yang dilakukan pada tikus menguji efek anti radang dengan hasil bahwa ekstrak jahe memiliki efek anti radang yang sama dengan NSAIDs.

Berdasarkan survei pada bulan Maret 2016 di Posyandu Margomulyo Dusun Ngrancah Kecamatan Grabag didapatkan keluhan yang sering disampaikan adalah nyeri - nyeri di anggota badan (muskuloskeletal) terutama pinggang dan hipertensi. Nyeri yang dialami sering berulang-ulang, dalam seminggu dapat terjadi 6-7 kali dengan skala nyeri bervariasi antara 5-8 dengan skala *Numerik Rating Scale* (NRS). Intervensi yang dilakukan oleh praktisi kesehatan Puskesmas bersifat kuratif dan rehabilitative. Program posyandu yang dilakukan baru pemeriksaan fisik dan penyuluhan supaya menghindari faktor faktor penyebab nyeri yaitu menghindari aktifitas fisik berat.

Ilmu keperawatan adalah ilmu yang mempelajari manusia, alam dan perkembangan manusia secara langsung. Saat ini perkembangan ilmu keperawatan semakin berkembang dengan cepat, maka perawat dalam memberikan pelayanan kesehatan dapat meningkatkan kemampuan, kekuatan, pengetahuan dan kemandirian serta dapat berinovasi dalam memberikan terapi kepada pasien. Dari uraian ini maka peneliti akan mengaplikasikan asuhan keperawatan dengan memanfaatkan Jahe (*Zingiber Officinale*) sebagai alternative intervensi pada pasien yang mengalami *Low Back Pain* di Posyandu Margomulyo Desa Ngrancah Kecamatan Grabag.

## **METODE**

Dalam pengambilan data dalam penelitian ini adalah *Quasy Eksperimen* yang menggambarkan pengaruh pemberian intervensi jahe (*Zingiber Officinale*) terhadap penurunan intensitas *Low Back Pain* dengan menggunakan rancangan "*Pretest-Posttest Design*" dimana intensitas nyeri akan di amati sebelum melakukan intervensi dan setelah intervensi.

## **HASIL**

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti yang diawali dengan proses *Screening* responden dengan keluhan *Low Back Pain* (LBP) dengan pengukuran intensitas nyeri maka ditemukan 2 responden dengan keluhan LBP dengan intensitas sering dengan skala nyeri berat (7-8) dengan menggunakan alat ukur *Numerik Rating Scale* (NRS). Setelah itu peneliti melakukan pengelolaan kasus selama 2 minggu dengan melakukan terapi pemberian parutan jahe di pagi dan sore hari selama 20 menit. Peneliti melakukan pengukuran nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil pengelolaan kasus pada hari pertama dan kedua responden belum mengalami perubahan intensitas sering nyeri dengan skala 7-8. Setelah intervensi hari tiga sampai 7 (minggu pertama) peneliti melakukan evaluasi kepada responden dengan hasil terjadi penurunan nyeri dengan intensitas kadang kadang dengan skala nyeri 4-5. Di minggu kedua peneliti memfasilitasi pemberian terapi sampai hari ke empatbelas. Hasil evaluasi di minggu kedua terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan yaitu pasien jarang terjadi nyeri dan apabila terjadi nyeri dengan skala 1-2.

### **PEMBAHASAN**

Nyeri adalah mekanisme proteksi bagi tubuh, timbul bilamana jaringan sedang dirusakkan dan menyebabkan individu bereaksi untuk menghilangkan atau mengurangi rasa nyeri (Depkes RI, 2011). Sedangkan menurut Brunner & Suddarth (2002) nyeri merupakan suatu kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan akibat dari rusaknya jaringan pada tubuh. Rasa nyeri muncul karena respon psikis dan reflek fisik. Kualitas rasa nyeri fisik dinyatakan seperti tusukan, nyeri terbakar, rasa sakit, denyutan, sensasi tajam, rasa mual dan kram. Peningkatan system saraf simpatik timbul sebagai respon terhadap nyeri dan dapat mengakibatkan perubahan tekanan darah, denyut nadi, pernafasan, dan warna kulit. Serangan mual muntah dan keringat berlebihan juga sering terjadi (Yanti, 2008).

Menurut Rakel (2002) *Low Back Pain* (LBP) adalah nyeri punggung bawah yang berasal dari tulang belakang, otot, saraf atau struktur lain pada daerah tersebut. Dengan demikian LBP merupakan gangguan muskuloskeletal yang pada daerah punggung bawah yang disebabkan oleh berbagai penyakit

dan aktivitas tubuh yang kurang baik. Menurut Depkes (2005) masalah kesehatan di Indonesia tahun 2005 menunjukkan bahwa sekitar 40,5 % penyakit yang diderita pekerja berhubungan dengan pekerjaannya, umumnya berupa penyakit muskuloskeletal (16%). Dalam penelitian ini didapatkan responden dengan pekerjaan sebagai petani disawah. Sehingga dalam aktivitasnya menggunakan kerja otot dan tulang. Penderita LBP akan beresiko mempengaruhi produktivitas, efisiensi kerja dan meningkatkan resiko kecelakaan kerja. Oleh karena itu perlu adanya penanganan secara serius.

Tanama Jahe (*Zingiber officinale*) mempunyai kegunaan yang cukup beragam, antara lain sebagai rempah, minyak atsiri, pemberi aroma, ataupun sebagai obat (Bartley dan Jacobs 2000). Menurut Stoilova (2007) komponen kimia jahe memiliki kandungan kimia seperti gingerol, shogaol dan zingerone yang bermanfaat memberi efek farmakologi dan fisiologi seperti antioksidan, antiinflamasi, analgesik, antikarsinogenik, non-toksik dan non-mutagenik meskipun pada konsentrasi tinggi. Menurut penelitian Akoachere (2002) menunjukkan bahwa mengkonsumsi bahan segar dan olahan jahe setiap hari akan menurunkan sakit otot dan mencegah salah otot akibat olah raga.

Pada penelitian ini dalam melakukan pengkajian nyeri menggunakan skala numerik yang digunakan dalam mengukur skala nyeri baik sebelum ataupun sesudah intervensi. Disamping itu juga responden dilakukan anamnesa intensitas nyeri yang dirasakan responden. Hasil pengkajian ditemukan respondeng yang mengalami LBP dengan intensitas sering dengan skala 7-8 dengan waktu timbul tidak menentu. Dari informasi responden didapatkan intervensi yang dilakukan

hanyalah istirahat namun nyeri akan timbul kembali setelah melakukan aktivitas kembali. Responden menyatakan nyeri punggung bawah ini sangat mengganggu dan merasa tidak nyaman namun belum melakukan terapi dengan menggunakan bahan tradisional.

Dari literatur yang didapatkan banyak manfaat jahe sebagai terapi penyembuhan salah satunya nyeri. Dalam penelitian ini, peneliti memanfaatkan jahe dengan cara dilakukan pemanasan dan kemudian dilakukan tumbukan. Hasil dari tumbukan tersebut dioleskan pada bagian punggung bawah yang sakit selama 20 menit dilakukan dua kali dalam sehari. Saat dilakukan intervensi responden menyatakan ada kehangatan pada bagian yang dioleskan. Hal tersebut juga rasa nyeri semakin berkurang. Dari evaluasi selama dua minggu menunjukkan pemberian *Zingiber officinale* dapat menurunkan intensitas nyeri LBP.

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, manfaat yang maksimal akan dicapai dalam waktu 20 menit sesudah aflikasi panas (Susanti, 2010). Disamping itu efek kompres hangat dapat merelaksasikan otot, menghambat terjadinya inflamasi, memberi perasaan nyaman, merangsang pengeluaran endorphins dan menghambat transmisi impuls nyeri ke otak.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan:

Pemberian terapi jahe (*Zingiber Officinale*) dapat menjadi salah satu terapi komplementer dalam pemberian asuhan keperawatan pasien *Low Back Pain*. Penelitian ini menunjukkan

bahwa jahe dapat menurunkan intensitas nyeri.

Saran

Tenaga kesehatan terutama perawat dapat mempelajari dan memilih terapi komplementer jahe (*Zingiber Officinale*) sebagai intervensi keperawatan pada pasien *Low Back Pain*. Penelitian lanjut dapat dilakukan dengan berbagai variasi sediaan *Zingiber Officinale* dalam mengatasi keluhan nyeri muskuloskeletal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akoachere J.F., R.N. Ndip dan E.B. Chenwi. 2002. Antibacterial effect of *Zingiber officinale* and *Garcinia kola* on respiratory tract pathogens. *East Afr. Med. J.* 79: 588-592
- Bartley, J. dan A. Jacobs. 2000. Effects of drying on flavour compounds in Australian-grown ginger (*Zingiber officinale*). *Journal of the Science of Food and Agriculture.* 80:209–215
- DepKes RI, 2006. Profil Kesehatan 2005. Jakarta
- DepKes RI, 2011. Profil Kesehatan 2010. Jakarta
- O'Regan P et al. 2010. Complementary Therapies: A Challenge for Nursing Practice. *Nursing Standards* 24(21):35-39.
- Stoilova, I, A. Krastanov, A. Stoyanova, P. Denev dan S. Gargova. 2007. Antioxidant activity of a ginger extract (*Zingiber officinale*). *Food Chemistry.* 102: 764–770
- Susanti (2014). *Pengaruh Kompres Hangat Jahe Terhadap Intensitas Skala Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batu Sangkar 2014*. *Jurnal Fakultas Kesehatan*

Dan MIPA Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat  
Winnick TA. 2006. Medical Doctors and Complementary and Alternative Medicine: The Context of Holistic Practice Health. Available from [www.biomedcentral.com](http://www.biomedcentral.com)

### **ACKNOWLEDGEMENT**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Responden Posyandu Margomulyo Di Desa Ngrancah Kecamatan Grabag.
2. Bidan Desa Ngrancah yang telah memfasilitasi penelitian
3. Dosen Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan saran dalam penelitian
4. Keluarga yang telah memberikan motivasi kepada peneliti