

Pengaruh Kompres Hangat Jahe (*Zingiber Offcinale*) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Low Back Pain di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun

Hikmah Murni¹, Rizki Sari Utami Muchtar², Yulianti Wulandari³
^{1,2,3} Universitas Awal Bros

Jl. Abulyatama, Kelurahan Belian, Kecamatan Batam Kota

Email: hikmahmurni88@gmail.com sariutami0784@gmail.com wwuelan@gmail.com

Abstract. *Low back pain (LBP) is pain in the lower back, it is not a disease or diagnosis for a disease but is pain that is felt in the area under pressure, varying in the length of time the pain lasts. Management of lower back pain can be done using non-pharmacological methods, namely by applying warm ginger compresses (*Zingiber Offcinale*). To determine the relationship between the effect of warm ginger compress (*Zingiber Offcinale*) on reducing the pain scale in low back pain patients at Bakti Timah Karimun Hospital. This research uses a quasi-experimental design using a pre and post test approach without control. The sampling technique was a total sampling of 16 respondents. The analysis used is univariate and bivariate analysis using the ANOVA test. It is known that from the first to the sixth day the P value is obtained (first day: 0.007, second day: 0.000, third day: 0.001, fourth day: 0.000, fifth day: 0.001, sixth day: 0.020) < 0.05. There is an effect of warm ginger compress (*Zingiber Offcinale*) on reducing the pain scale in low back pain patients at Bakti Timah Karimun Hospital. Nurses can consider pain management therapy, one of which is by providing warm ginger water compress therapy and for Low Back Pain sufferers, they can apply warm ginger water compresses to reduce the discomfort of back pain.*

Keywords: *Warm Ginger Compress, LBP, Pain*

Abstrak. Low back pain (LBP) merupakan nyeri pada punggung bagian bawah, bukan merupakan penyakit atau diagnosis untuk suatu penyakit namun merupakan nyeri yang dirasakan di area yang tertekan bervariasi lama terjadinya nyeri. Manajemen nyeri punggung bawah dapat dilakukan dengan cara non farmakologi yaitu melakukan kompres hangat jahe (*Zingiber Offcinale*). Untuk mengetahui hubungan Pengaruh Kompres Hangat Jahe (*Zingiber Offcinale*) terhadap penurunan skala nyeri pada pasien low back pain di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun. Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment menggunakan pendekatan pre and post test without control. Teknik pengambilan sampel yaitu Total sampling sebanyak 16 responden. Analisa yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji ANOVA. Diketahui hari pertama sampai dengan hari keenam diperoleh P Value (Hari kesatu : 0,007, hari kedua : 0,000, hari ketiga : 0,001, hari keempat : 0,000, hari kelima : 0,001, hari keenam : 0,020) < 0,05. Terdapat Pengaruh Kompres Hangat Jahe (*Zingiber Offcinale*) terhadap penurunan skala nyeri pada pasien low back pain di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun. Perawat dapat mempertimbangkan terapi penanganan nyeri yang salah satunya dengan memberikan terapi kompres air jahe hangat dan bagi penderita Low Back Pain dapat menerapkan kompres air jahe hangat untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung.

Kata Kunci : Kompres Hangat Jahe, LBP, Nyeri

LATAR BELAKANG

Low Back Pain (LBP) merupakan nyeri pada punggung bagian bawah, bukan merupakan penyakit atau diagnosis untuk suatu penyakit namun merupakan nyeri yang dirasakan di area yang tertekan bervariasi lama terjadinya nyeri. *Low Back Pain (LBP)* adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan di daerah antara vertebra thorakal 12 sampai dengan bagian bawah pinggul atau lubang dubur yang timbul akibat adanya potensi kerusakan ataupun adanya kerusakan jaringan antara

lain : dermis pembulug darah, fasia, muskulus, tendon, cartilage, tulang, ligament, intra artikuler meniscus, dan bursa (WHO, 2019)

LBP merupakan nyeri yang dirasakan pada area punggung bawah dengan gejala utama rasa nyeri pada area tulang punggung bawah dan sekitarnya (Dewangga & Umi 2018). Nyeri Punggung bawah (*Low Back Pain*) disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya usia, jenis kelamin, ergonomi, beban kebiasaan merokok dan masa kerja (Rahmawati, 2021).

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa prevalensi LBP sekitar 60-80% dan menjadi penyebab utama ketidakhadiran pekerja untuk bekerja serta penyebab jutaan hilangnya hari kerja tiap tahun (WHO, 2019). LBP sudah menjadi endemik di Inggris dan Amerika Serikat. Hasil survey menyebutkan bahwa 17,3 juta orang Inggris mengalami LBP dan dari jumlah tersebut diketahui bahwa sebanyak 1,1 juta orang mengalami kelumpuhan akibat LBP (Septiawan, 2018).

Dari data epidemiologi mengenai *Low Back Pain* (LBP) di Indonesia, tidak diketahui secara pasti, namun diperkirakan penderita *Low Back Pain* (LBP) di Indonesia bervariasi antara 7,6- 37% dari jumlah penduduk yang ada di Indonesia (Lailani 2018). 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 mencapai 67.977 orang, dengan usia penderita paling banyak yaitu 15-54 tahun. (Risksdas, 2018).

Dari total kunjungan pelayanan rawat jalan dan rawat inap Rumah Sakit Bakti Timah, prevalensi pasien dengan diagnosa *low back pain* pada tahun 2020 berjumlah 13,8% dari total 171 kunjungan pasien, adapun kenaikan jumlah pasien ditahun 2021 sebanyak 281 kunjungan atau 2,45% dan terus meningkat pada tahun 2022 tercatat 356 kasus. Kasus ini merupakan kasus tertinggi ketiga setelah hipertensi (Rekam Medis Rumah Sakit Bakti Timah, 2022).

Data yang digunakan dalam penelitian ini diambil di bulan yang paling tinggi jumlah kasus *low back pain*. Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas di Poli Rawat Jalan dan Rawat Inap Rumah Sakit Bakti Timah bahwa dampak yang dialami oleh pasien dengan keluhan *low back pain* ini diantaranya kesulitan beraktivitas normal sehingga memerlukan istirahat dari pekerjaannya. Jika hal tersebut terus terjadi, maka akan menimbulkan dampak yang lebih serius. Penderita akan membatasi gerak karena

nyeri yang timbul, yang bisa mengakibatkan masalah yang lebih serius seperti kekakuan, kelemahan otot, dan juga postur tubuh yang tidak baik.

KAJIAN TEORITIS

Upaya untuk menanggulangi keluhan LBP dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dilakukan melalui pemberian analgesik dan terapi non farmakologis diberikan melalui tehnik relaksasi, tehnik massase/ pijatan, distraksi, kompres dingin, terapi kompres hangat . Salah satu intervensi non farmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri yaitu dengan memanfaatkan parutan jahe (*zingiber officinale*) untuk mengurangi nyeri pada rempah, minyak atsiri, pemberi aroma pada masakan, bahkan dapat menjadi obat. Secara tradisional, manfaat jahe (*zingiber officinale*) adalah sebagai bahan obat berbagai penyakit untuk mengobati rematik, storke, sakit gigi , diabetes, sakit otot, sakit tenggorokan, kram, hipertensi, mual, demam, nyeri, dan dapat mengobati infeksi (Syapitri, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Srivastava menjelaskan bahwa jahe lebih unggul dari obat antiinflamasi non steroid (NSAID) seperti tylenol atau advil karena NSAID hanya bekerja pada satu tingkat yaitu menghalangi pembentukan senyawa peradangan. Sedangkan jahe dapat menghalangi pembentukan senyawa peradangan prostaglandin dan leukotrien dan juga memiliki efek antioksidan yang memecah peradangan (Berta, dkk, 2020).

Terapi jahe 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 bebrapa 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 memiliki pengaruh terhadap nyeri karena memiliki peran yang sama seperti ibu profen dan asam mefenamat sebagai pereda rasa nyeri (Athallah, 2021). Sifat hangat dari jahe mampu meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot sehingga proses inflamasi nyeri berkurang (Kodiyah & Erni, 2021).

Menurut penelitian (Yuniarti, Windartik, & Akbar, 2017) yang menggunakan kompres jahe untuk mengurangi skala nyeri pada pasien asam urat didapatkan bahwa pada kelompok intervensi didapatkan penurunan skala nyeri yang signifikan yang

semula memiliki skala 4-6 dan 7-9 setelah dilakukan intervensi skala berubah menjadi 1-3 dan 4-6. Kompres jahe merah tersebut menurunkan nyeri dengan cara membantu menurunkan kadar prostaglandin dan kadar leukotrien (mediator inflamasi).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini akan dilakukan menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik *non -probability sampling (purposive sampling)* yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoadmojo,2018). Metode penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperiment* dengan kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan *pretest dan post test*. Penelitian eksperimen atau percobaan merupakan suatu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan (eksperimen), yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu atau eksperimen tersebut (Notoatmodjo 2018). Populasi yang akan digunakan pada penelitian ini adalah seluruh pasien yang mengalami LBP di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun. Populasi yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk dalam kriteria eksklusi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien *Low Back Pain* yang termasuk dalam karakteristik inklusi di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun yang berjumlah 16 Orang. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi intensitas nyeri pretest dan posttest dengan skal intensitas nyeri numerik (1-10). Adapun waktu pemberian intervensi selama 15-20 menit. Teknik analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan *One Way ANOVA*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	f	%
-------------------------	---	---

Usia			
	35 - 40 Tahun	2	12,5
	41 - 45 Tahun	6	37,5
	46 - 50 Tahun	7	43,8
	51 - 60 Tahun	1	6,2
Jenis Kelamin			
	Laki-Laki	11	68,8
	Perempuan	5	31,2
Pekerjaan			
	Swasta	3	18,8
	Wiraswasta	11	68,7
	Ibu Rumah Tangga	2	12,5

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa mayoritas usia responden 46-50 tahun yaitu sebanyak 7 responden (43,8%), Sedangkan Jenis Kelamin mayoritas responden dengan jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 11 responden (68,8%) dan Mayoritas Pekerjaan responden wiraswasta yaitu sebanyak 11 responden (68,7%).

Tabel 2 Gambaran Tingkat Nyeri Low Back Pain Sebelum Kompres Air Jahe Hangat Di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun

Hari	Mean	SD	95% CI
Hari ke-1	6,38	0,957	5,86 - 6,89
Hari ke-2	5,85	0,816	5,06 - 5,94
Hari ke-3	5,75	0,683	5,39 - 6,11
Hari ke-4	5,06	0,672	4,65 - 5,47
Hari ke-5	4,44	0,512	4,16 - 4,71
Hari ke-6	3,81	0,434	3,37 - 4,26
	5,21	0,679	4,74 - 5,56

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa dari hari kedua sebelum dilakukan kompres air jahe hangat dapat dilihat penurunan skala nyeri yang dapat dilihat terdapat rata-rata nyeri hari pertama dengan rata-rata nyeri 6,38 sampai hari keenam dengan rata-rata 3,81 dilihat terdapat penurunan nyeri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri yang terjadi.

Tabel 3 Gambaran Tingkat Nyeri Low Back Pain Setelah Kompres Air Jahe Hangat Di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun

Hari	Mean	Standar Deviasi	95% CI
Hari ke-1	5,38	0,957	4,86 - 5,89
Hari ke-2	4,84	0,727	4,06 - 4,83

Pengaruh Kompres Hangat Jahe (Zingiber Officinale) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Low Back Pain di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun

Hari ke-3	4,75	0,683	4,39 - 5,11
Hari ke-4			
Hari ke-5	4,13	0,619	3,74 - 4,51
Hari ke-6	3,31	0,479	3,06 - 3,57
	3,25	0,477	2,94- 3,56

Berdasarkan 3 terlihat bahwa dari hari kedua sesudah dilakukan kompres air jahe hangat dapat dilihat penurunan skala nyeri yang dapat dilihat terdapat rata-rata nyeri hari pertama dengan rata-rata nyeri 6,38 sampai hari keenam dengan rata-rata 3,81 dilihat terdapat penurunan nyeri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri yang terjadi.

Tabel 4 Efektifitas Kompres Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri

Low Back Pain Di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun

Variabel	n	Mean	P Value
Hari Pertama	16	6,38	0,007
Hari Kedua	16	5,80	0,000
Hari Ketiga	16	5,75	0,001
Hari Keempat	16	5,06	0,000
Hari Kelima	16	4,44	0,001
Hari Keenam	16	3,81	0,020

Berdasarkan Tabel 4 terlihat bahwa ANOVA hari pertama diperoleh P Value sebesar 0,007, hari kedua diperoleh P Value sebesar 0,000, hari ketiga diperoleh P Value sebesar 0,001, hari keempat diperoleh P Value sebesar 0,000, hari kelima diperoleh P Value sebesar 0,001 dan hari keenam diperoleh P Value sebesar 0,020 dimana p value < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Nyeri Pasien Low Back Pain Sebelum Dilakukan Kompres Hangat Jahe (Zingiber Officinale) Di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun.

Pada tabel 2 didapatkan hasil mengenai tingkat nyeri Low Back Pain menunjukkan bahwa nyeri sebelum dilakukan kompres hangat jahe adalah 5,21 dengan standart deviasi 0,679. Pada umumnya nyeri adalah perasaan tidak nyaman yang sangat

subjektif dan hanya orang yang mengalaminya yang dapat menjelaskan dan mengevaluasi perasaan tersebut (Mafikasari,A & Kartikasari,2015). LBP lebih sering terjadi pada pekerja yang sehari-harinya melakukan kegiatan mengangkat, memindahkan, mendorong atau menarik benda berat. LBP merupakan rasa nyeri yang terjadi di daerah punggung bagian bawah dan dapat menjalar ke kaki terutama bagian belakang dan samping luar. Keluhan utama nyeri pinggang akibat body mechanic atau sikap kerja yang salah dapat berupa pegal di pinggang yang sudah bertahun-tahun, pinggang terasa kaku, sulit digerakkan, dan terus-menerus lelah ini disebabkan oleh postur pemanen yang salah (Adegboye, 2019).

Berdasarkan tabel 1 didapatkan uji karakteristik yang dilakukan oleh peneliti bahwa seluruh responden berusia diatas 35 tahun. Hal ini sesuai dengan teori bahwa meningkatnya usia akan terjadi degenerasi pada tulang dan hal tersebut mulai terjadi pada saat seseorang berusia 3 tahun dengan berupa kerusakan jaringan, penggantian jaringan menjadi jaringan parut dan pengurangan cairan. Sehingga akan menyebabkan stabilitas pada tulang dan otot menjadi berkurang (Bilondatu, 2018). Prevalensi meningkat terus menerus dan mencapai puncaknya antara usia 35 hingga 55 tahun. Semakin bertambahnya usia seseorang, risiko untuk menderita low back pain akan semakin meningkat karena terjadinya kelainan pada diskus intervertebralis pada usia tua (WHO, 2018).

Berdasarkan tabel 1 didapatkan uji karakteristik yang dilakukan oleh peneliti bahwa mayoritas jenis kelamin responden yang mengalami Low Back Pain adalah jenis kelamin laki-laki dengan jumlah 17 responden (70,9%) . Hal ini bertolak belakang dengan teori bahwa secara fisiologis kemampuan otot wanita lebih rendah dari pada pria. Pada wanita keluhan ini sering terjadi misalnya pada saat mengalami siklus menstruasi, selain itu proses menopause juga dapat menyebabkan kepadatan tulang berkurang akibat penurunan hormon estrogen sehingga memungkinkan terjadinya nyeri pinggang (Prasticha dkk, 2019). Berdasarkan tabel 1 didapatkan uji karakteristik yang dilakukan oleh peneliti bahwa mayoritas pekerjaan responden yang mengalami Low Back Pain adalah wiraswasta dengan jumlah 11 responden (45,8%). Hal ini sesuai dengan teori bahwa Beban kerja merupakan sejumlah kegiatan yang harus diselesaikan oleh individu atau kelompok, selama periode waktu tertentu dalam keadaan normal. Pekerjaan atau Gerakan yang menggunakan tenaga besar akan memberikan beban mekanik yang besar terhadap otot, tendon, ligamen, dan sendi. Beban yang berat akan

menyebabkan iritasi, inflamasi, kelelahan otot, kerusakan otot, tendon, dan jaringan lainnya (Harrianto, 2017). Dijelaskan juga bahwa Durasi terdiri dari durasi singkat jika < 1 jam per hari, durasi sedang yaitu 1-2 jam per hari, dan durasi lama yaitu > 2 jam per hari. Selama berkontraksi otot memerlukan oksigen, jika gerakan berulang-ulang dari otot menjadi terlalu cepat sehingga oksigen belum mencapai jaringan maka akan terjadi kelelahan otot (Straker, 2019). Semakin lama masa bekerja atau semakin lama seseorang terpajan faktor risiko maka semakin besar pula risiko untuk mengalami low back pain dikarenakan nyeri punggung merupakan penyakit kronis yang membutuhkan waktu lama untuk berkembang dan menimbulkan manifestasi klinis (Umami et al., 2018).

2. Tingkat nyeri pasien Low Back Pain sesudah dilakukan Kompres Hangat Jahe (Zingiber Officinale) di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun.

Pada tabel 3 didapatkan hasil mengenai tingkat nyeri Low Back Pain menunjukkan bahwa nyeri sesudah dilakukan kompres hangat jahe adalah 4,28 dengan standart deviasi 0,657. Peneliti melakukan pre test yaitu pengukuran tingkat nyeri sebelum dilakukan intervensi. Selanjutnya memberikan intervensi kepada responden dengan memberikan kompres air jahe hangat. Disini jahe diiris-iris dengan berat 100 gr kemudian direbus hingga mendidih dengan air 250 ml, kemudian kompreskan kepada responden selama 15-20 menit. Tahap akhir penelitian ini adalah dilakukan pengukuran tingkat nyeri untuk menentukan apakah ada pengaruh pemberian kompres air jahe hangat terhadap nyeri punggung belakang. Menurut Andarmoyo tahun 2013, manajemen nyeri adalah suatu tindakan untuk mengurangi nyeri. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri adalah dengan menggunakan metode non farmakologi yang salah satunya dengan kompres jahe. Kompres air jahe merupakan penatalaksanaan non farmakologis dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan untuk mengatasi keluhan nyeri punggung belakang, salah satu penatalaksanaan yang dapat dilakukan yaitu memberikan kompres air hangat atau dingin (Perry,2021). Jahe mengandung zingiberol dan kurkuminoid yang bermanfaat mengurangi peradangan pada sendi (Margono, 2016).

3. Pengaruh kompres hangat jahe (Zingiber Officinale) terhadap tingkat nyeri Low Back Pain di Rumah Sakit Bakti Timah Karimun.

Berdasarkan tabel 4 hasil uji One Way ANOVA diperoleh hari pertama diperoleh P Value sebesar 0,007, hari kedua diperoleh P Value sebesar 0,000, hari

ketiga diperoleh P Value sebesar 0,001, hari keempat diperoleh P Value sebesar 0,000, hari kelima diperoleh P Value sebesar 0,001 dan hari keenam diperoleh P Value sebesar 0,020. Dimana P Value $< 0,05$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cristinawati (2017) yang mengatakan bahwa kompres hangat jahe bisa mengurangi nyeri punggung belakang dengan p value = 0,000 ($p < 0,05$). Low Back Pain ini merupakan salah satu nyeri neuropati sensorik. Nyeri neuropati sensorik adalah salah satu jenis nyeri neuropatik perifer yang terjadi ketika terjadi gangguan pada saraf yang mengirim sinyal sensasi seperti sensasi sentuhan, suhu atau nyeri (Andarmoyo, 2013).

Penelitian ini juga didukung oleh Ika dkk (2021) Dengan menggunakan uji one sampel t-Test diperoleh nilai p value = 0.000 ($p < 0.05$). Dapat disimpulkan bahwa “Ada pengaruh pemberian rebusan air jahe terhadap low back pain (LBP) pada pekerja pembuat batu bata di Kecamatan Beringin tahun 2021. Berdasarkan tindakan yang dilakukan terapi kompres jahe efektif mengurangi nyeri punggung karena minyak atsiri jahe yang bersifat hangat yang mampu meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot sehingga nyeri dapat berkurang.

Dampak nyeri punggung adalah gangguan saat tidur, kehilangan konsentrasi, nafsu makan berkurang dan kesulitan melakukan aktivitas santai lainnya. Salah satu cara mengurangi nyeri punggung adalah dengan kompres jahe, kompres jahe dapat mengurangi nyeri punggung yang mereka alami. Pengobatan merupakan faktor utama keberhasilan terapi. Berdasarkan penelitian Perry (2010) menjelaskan terapi dengan menggunakan kompres hangat dengan jahe ini berkerja menstimulasi reseptor tidak nyeri (non-nosiseptor) dalam reseptor yang sama seperti cedera. Kompres jahe juga lebih efektif dibandingkan dengan kompres sereh karena kandungan minyak atsiri jahe lebih tinggi (1-3%) dari pada kandungan minyak atsiri pada serai yaitu 0,4%.

Kompres jahe memiliki manfaat yaitu mengurangi nyeri karena jahe memiliki sifat hangat. Sifat hangat meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgetik dan relaksasi otot sehingga nyeri berkurang (Oresye B, Haryuni S, 2020). Komponen utama jahe segar adalah gingerol. Pada suhu tinggi gingerol akan berubah menjadi shogaol yang memiliki efek panas dan pedas dibanding gingerol. Sehingga jahe juga dapat digunakan untuk mengobati penyakit, jahe juga banyak mempunyai khasiat seperti antihelmantik, antirematik dan peluruh masuk angin. Jahe mempunyai efek untuk menurunkan sensasi nyeri juga meningkatkan proses penyembuhan jaringan yang

mengalami kerusakan, penggunaan panas pada jahe selain memberikan reaksi fisiologis juga meningkatkan respon anti inflamasi (Misrah,2009).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Usia responden pasien Low Back Pain mayoritas berusia 46- 50 tahun (43,8%), usia 35-40 tahun (12,5%), usia 41-45 tahun (37,5%) dan usia 51-60 tahun (6,2%)
2. Jenis kelamin pasien Low Back Pain dengan jenis kelamin laki-laki (68,8%) dan perempuan (31,2%).
3. Pekerjaan pasien Low Back Pain mayoritas sebagai wiraswasta (68,7%), swasta (18,8%) dan ibu rumah tangga (12,5%).
4. Rata-rata nyeri sebelum dilakukan kompres air jahe hangat adalah 5,21 dengan standart deviasi 0,679.
5. Rata-rata nyeri sesudah dilakukan kompres air jahe hangat adalah 4,28 dengan standart deviasi 0,657.
6. Hasil ANOVA hari pertama diperoleh P Value sebesar 0,007, hari kedua diperoleh P Value sebesar 0,000, hari ketiga diperoleh P Value sebesar 0,001, hari keempat diperoleh P Value sebesar 0,000, hari kelima diperoleh P Value sebesar 0,001 dan hari keenam diperoleh P Value sebesar 0,020 dimana p value < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak.

Saran

1. Bagi Penderita Low Back Pain
Diharapkan bagi penderita Low Back Pain dapat menerapkan kompres air jahe hangat untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung.
2. Bagi Perawat
Perawat dapat mempertimbangkan terapi penanganan nyeri yang salah satunya dengan memberikan terapi kompres air jahe hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada pasien Low Back Pain.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak subjek penelitian seperti memperbanyak jumlah responden, menambah waktu pemberian kompres jahe hangat serta dapat mengontrol aktivitas responden, menggunakan analisis penelitian lebih lanjut.

DAFTAR REFERENSI

- 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
- Berta, Haryuni, Jayani. (2020). Pengaruh Air Jahe Terhadap Low Back Pain Pada Pekerja Sawit. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri*.
- Bilondatu, F. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Low Back Pain Pada Operator Pt. Terminal Petikemas Makassar Tahun 2018. Bontrup, C., Taylor, W. R., Fliesser, M., Visscher, R., Green, T., Wippert, P. M., & Zemp,
- Cristinawati., Ida Ariyati., Sri Wahyuni., (2017). Pengaruh Kompres Hangat Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Tahun 2017. Jurusan Kebidanan ; Poltekkes Kemenkes Semarang. http://repository.poltekkesmg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=13606&keywords=Rahmawati,2021).
- 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*.
- Hanna, F., Daas, R. N., El-Shareif, T. J., Al-Marridi, H. H., Al-Rojoub, Z. M., & Adegbeye, O. A. (2019). The Relationship Between Sedentary Behavior, Back Pain, and Psychosocial Correlates Among University Employees. *Frontiers in public health*, 7, 80.
- 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
- Lailani, M.T. (2018). Hubungan Antara Peningkatan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah Pada Pasien Rawat Jalan di Poli klinik Saraf RSUD Dokter Soedarso Pontianak. *Jurnal Mahasiswa PSPD Universitas Tanjung pura*, 1(1): 1-15.
- Mafikasari, A., & Kartikasari, R. I. (2015). Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, Vol. 07, No. 02.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Oresye, B., Haryuni, S. and Jayani, I. 2020. Pengaruh Air Jahe Terhadap Low Back Pain Pada Pekerja Sawit. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*. 1, 2 (Mar. 2020), 125–130. DOI:<https://doi.org/10.30737/jumakes.v1i2.758.Perry,2021>).
- Prasticha, F. P., & Sulistyani, S. N. 2019. Hubungan IMT, Jenis Kelamin dan Frekuensi Fisioterapi terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Low Back Pain di RS. Orthopedi Prof Dr. R. Soeharso Surakarta (Doctoral ertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- RISKESDAS. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: RISKESDAS

- 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
- Septiawan, H. (2018). Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Bangunan di PT Mikroland Property Development Semarang Tahun 2018. Tesis.
- Umami, A, R., Hartanti, R, I, and Dewi, A 2014, "Hubungan antara Karakteristik Responden dan Sikap Kerja Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Pekerja Batik Tulis (The Relationship Among Respondent Characteristic and Awkward Posture with Low Back Pain in Batik Workers)", Pustaka Kesehatan, 2(1), hlm. 72–78.
- WHO. (2019). Low Back Pain. www.who.int/mediacentre/.
- World Health Organization. (2019). Musculoskeletal Condition. <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/musculoskeletalconditions>.
- Yuniarti, E.V., Windartik, E& Akbar, A. (2017). Effect of Red Ginger Compress To Decrease Scale Of Pain Gout Arthritis Patients. International Journal of Scientific & Technology Research Volume 6, Issue 10, October 2017. P 133 –