

Pengaruh Massage Effleurage Menggunakan Minyak Jahe Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Penenun

Putu Diah Maharani^{*(1)}, Ni Rai Sintya Agustini⁽¹⁾, Dwi Prima Hanis Kusumaningtiyas⁽¹⁾

⁽¹⁾Program Studi Ilmu Kependidikan, Universitas Triatma Mulya

Article Info

Article history:

Received Jun 28th, 2025

Revised Oct 28th, 2025

Accepted Oct 06th, 2025

Keywords:

Effleurage massage

ginger oil

lower back pain

non-pharmacological therapy

ABSTRACT

Introduction: Lower Back Pain (LBP) is a discomfort condition commonly experienced by individuals, especially weavers, causing muscle stiffness and soreness. If not treated properly, this condition may reduce their productivity. This study uses a non-pharmacological approach by examining the effect of effleurage massage with ginger oil on the intensity of low back pain among the Putri Mas group in Batuagung Village. **Methods:** The study used a pre-experimental design with a one group pre-test dan post-test approach. The population consisted of weavers from Putri Mas Group in Batuagung Village. A total of 53 respondent were selected using purposive sampling. The intervention was given by massaging the respondent's back using effleurage technique with ginger oil for 15 minutes per session. Pain intensity before and after the intervention was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). The data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. **Results:** Before the therapy, all weaver experienced lower back pain, mostly in the moderate pain category. After the intervention, all weaver showed a decrease in pain intensity with most of them in the mild pain category. The Wilcoxon Signed Rank Test showed a Z value of -6,783 with a p-value <0,001, which means the result is significant ($p < 0,05$). Therefore, the null hypothesis was rejected and the alternative hypothesis was accepted. **Discussion:** The result showed that effleurage massage using ginger oil had an effect in reducing lower back pain intensity in weavers. Future studies are recommended to include a control group and a larger sample across weaving groups.

Copyright © Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal of Health Technology).
All rights reserved.

Corresponding Author:

Putu Diah Maharani

Program Studi Ilmu Kependidikan, Universitas Triatma Mulya

E-mail: diahmaharani378@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah atau bahasa medis sering disebut Low Back Pain (LBP) merupakan kondisi ketidaknyamanan yang dicirikan dengan sensasi sakit atau nyeri di area punggung bagian bawah. Nyeri punggung bawah sering kali disebabkan oleh gangguan pada sistem muskuloskeletal dan neuromuskular, dimana mempengaruhi sistem otot dan saraf (Hasmar & Faridah, 2023). Nyeri punggung bawah dapat dipicu oleh berbagai faktor, baik faktor individu, pekerjaan ataupun lingkungan. Faktor individu yang berpotensi menimbulkan nyeri punggung bawah meliputi jenis kelamin, usia, indeks massa tubuh, lama masa kerja, kebiasaan merokok, serta pola makan. Faktor pekerjaan mencakup beban kerja, durasi kerja dan posisi tubuh saat bekerja. Sementara itu, faktor lingkungan meliputi tekanan dan getaran (Adinda et al., 2022).

Berdasarkan data WHO (2022), gangguan muskuloskeletal secara global mencapai 1,71 miliar kasus, dengan nyeri punggung bawah menjadi peringkat ketiga terbanyak di dunia. Pada tahun 2022, tercatat 17,3 juta orang sebagai penderita nyeri punggung bawah (Mastuti & Husain, 2023). Pada pengukuran dengan Years Lived with Disability (YLD), faktor utama yang menyebabkan disabilitas secara global adalah nyeri punggung bawah. Pada tahun 2021 menurut data Riset Kesehatan Dasar, Indonesia menjadi peringkat kedua dengan kejadian nyeri punggung bawah setelah influenza sebesar 12.914 kasus atau sekitar 3,71% dari populasi.

Nyeri punggung bawah sering disebut juga sebagai Penyakit Akibat Kerja (PAK) (Rasyidah et al., 2019). Pekerjaan yang berpotensi mengalami nyeri punggung bawah adalah sebagai penenun kain. Aktivitas saat menenun kain dengan posisi duduk membungkuk terlalu lama sambil menarik alat tenun, dilakukan secara berulang-ulang dan karena mempertahankan posisi statis untuk jangka waktu terlalu lama. Penenun cenderung bekerja dalam jangka waktu kurang lebih 3-6 jam perhari. Faktor lain yang menyebabkan penenun berpotensi mengalami nyeri punggung meliputi punggung bungkuk karena rendahnya posisi alat tenun, keterbatasan ruang kerja sehingga gerakan tidak tepat, penggunaan tenaga otot berlebihan dan gerakan berulang saat menenun juga berkontribusi terhadap kondisi ini (Durlov et al., 2014).

Nyeri punggung bawah memang bukan penyakit mematikan tetapi rasa tidak nyaman yang disebabkan oleh nyeri punggung bawah dapat menghambat aktivitas mereka dalam melakukan pekerjaan. Kondisi ini mengakibatkan menurunnya produktivitas saat bekerja, yang membuat penenun sering mengunjungi dokter atau pelayanan kesehatan untuk pengobatan. Keadaan ini mempengaruhi kesejahteraan mereka dan berdampak negatif pada sosio - ekonomi karena banyaknya absen kerja (Siahaan et al., 2022). Nyeri punggung bawah bawah menjadi masalah bagi semua orang karena dapat mempengaruhi aktivitas kerja dan kehidupan bersosial di masyarakat.

Manajemen keperawatan dapat dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah. Manajemen dapat dilakukan dengan metode farmakologi dan non farmakologi. Metode farmakologi seperti mengkonsumsi obat-obatan kelompok NSAID (Non-Steroid Anti-Inflammatory Drugs). Namun, apabila mengkonsumsi obat ini dalam jangka panjang akan berdampak buruk pada hati dan ginjal. Efek samping ringan yang mungkin dirasakan yaitu sesak napas, pusing, mual muntah dan diare (Hadi et al., 2022). Dengan adanya efek samping tersebut peneliti termotivasi untuk mengembangkan penatalaksanaan nyeri punggung bawah tanpa merugikan pasien, dengan cara memberikan massage effleurage menggunakan minyak jahe. Reviewer meminta penjelasan tambahan terkait justifikasi pemilihan metode pre-experimental, telah ditambahkan.

Berdasarkan data studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada penenun di Kelompok Putri Mas Desa Batuagung. Putri Mas merupakan salah satu kelompok tenun terbanyak di Kabupaten Jembrana dengan jumlah anggota 55 orang. Peneliti melakukan wawancara kepada seluruh penenun di kelompok tersebut. Hasil wawancara mengatakan bahwa seluruh penenun mengalami nyeri punggung bawah pada berbagai skala mulai dari nyeri ringan hingga sedang. Sebagian besar penenun mengatakan jika mereka mengalami nyeri punggung bawah, tindakan yang dilakukan untuk meredakannya hanya dengan rebahan atau beristirahat sejenak. Sebagian besar penenun jarang mencari pengobatan baik secara farmakologi atau non-farmakologis. Hal ini dikarenakan, mereka menganggap keluhan nyeri punggung bawah yang dirasakan hanya hal sepele dan dapat hilang sendirinya. Berdasarkan permasalahan tersebut penelitian tentang pengaruh massage effleurage menggunakan minyak jahe terhadap nyeri punggung bawah pada penenun perlu dilakukan.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pre-experimental dengan metode yang digunakan adalah one group pretest-posttest design. Penelitian ini dilaksanakan di rumah penenun Kelompok Putri Mas Desa Batuagung. Populasi dalam penelitian adalah seluruh penenun di Kelompok Putri Mas yang berjumlah 55 orang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 53 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling.

Penelitian ini menggunakan alat ukur Numeric Rating Scale (NRS) yang berskala numerik (0-10) sebagai pengukuran intensitas nyeri punggung bawah pada responden. Pemberian massage effleurage menggunakan minyak jahe dilakukan 1 kali sehari selama 15 menit dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Pelumas yang digunakan untuk massage adalah minyak jahe yang dibuat dengan 50gram jahe dan 100ml minyak pembawa. Tindakan massage effleurage menggunakan minyak jahe dilakukan dengan menempelkan kedua telapak tangan pada punggung bawah responden lalu usap punggung dari bawah hingga keatas secara terus-menerus tanpa terputus selama 15 menit.

Penelitian menggunakan cara menganalisis data dengan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik data melalui statistic deskriptif seperti distribusi frekuensi. Pada konteks penelitian ini, analisis univariat bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik responden serta mengevaluasi kondisi nyeri punggung bawah pada penenun sebelum dan sesudah diberikan intervensi massage effleurage menggunakan minyak jahe. Sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui signifikansi pengaruh massage effleurage menggunakan minyak jahe. Pada penelitian ini menggunakan metode Wilcoxon Signed Rank Test. Pengujian ini akan menggunakan nilai signifikansi $\alpha = < 0,05$. Jika hasil perhitungan menunjukkan nilai p value $\leq 0,05$ artinya H_0 ditolak sehingga terdapat pengaruh massage effleurage menggunakan minyak jahe terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada penenun di Kelompok Putri Mas Desa Batuagung.

3. HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

a. Karakteristik Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Penenun berdasarkan Usia di Kelompok Putri Mas tahun 2025

Usia (Tahun)	Frekuensi	Percentase (%)
≤ 35 tahun	9	17
>35 tahun	44	83

Berdasarkan hasil analisis univariat dari tabel 1 diketahui bahwa jumlah responden sebanyak 53 orang. Mayoritas usia penenun berada pada kategori >35 tahun sebanyak 44 orang (83%) dan kategori ≤ 35 tahun sebanyak 9 orang (17%).

b. Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Penenun di Kelompok Putri Mas tahun 2025 berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Percentase (%)
Laki-laki	0	0
Perempuan	53	100
Total	53	100

Berdasarkan hasil analisis univariat dari tabel 2 diketahui bahwa seluruh penenun berjenis kelamin perempuan sebanyak 53 orang (100%).

c. Skala Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Penenun sebelum diberikan Massage Effleurage Menggunakan Minyak Jahe

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Penenun di Kelompok Putri Mas, Desa Batuagung berdasarkan Intensitas Nyeri Punggung Bawah sebelum Diberikan Massage Effleurage Menggunakan Minyak Jahe

Skala Nyeri	Frekuensi	Percentase (%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	3	5,7
Nyeri sedang	50	94,3
Nyeri berat	0	0
Total	53	100

Berdasarkan tabel 3, dapat dikatakan bahwa sebelum diberikan intervensi massage effleurage menggunakan minyak jahe, responden mengalami nyeri hanya pada skala nyeri ringan dan nyeri sedang. Secara perbandingan jumlah, mayoritas responden memiliki nyeri sedang sebanyak 50 orang (94,3%) dan nyeri ringan memiliki jumlah sebanyak 3 orang (5,7%). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa responden yang mengalami nyeri skala sedang sebelum diberikan massage

effleurage dengan minyak jahe memiliki jumlah yang lebih banyak daripada responden yang mengalami nyeri dengan skala ringan.

- d. Skala Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Penenun setelah diberikan Massage Effleurage Menggunakan Minyak Jahe

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Penenun di Kelompok Putri Mas, Desa Batuagung berdasarkan Intensitas Nyeri Punggung Bawah setelah Diberikan Massage Effleurage Menggunakan Minyak Jahe

Skala Nyeri	Frekuensi	Percentase (%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	49	92,5
Nyeri sedang	4	7,5
Nyeri berat	0	0
Total	53	100

Berdasarkan tabel 4, dapat dikatakan bahwa setelah diberikan intervensi Massage Effleurage menggunakan minyak jahe, responden mengalami nyeri hanya pada skala nyeri ringan dan nyeri sedang. Secara perbandingan jumlah, mayoritas responden memiliki nyeri ringan sebanyak 49 orang (92,5%) dan nyeri ringan memiliki jumlah sebanyak 4 orang (7,5%). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa responden yang mengalami nyeri skala ringan setelah diberikan massage effleurage dengan minyak jahe memiliki jumlah yang lebih banyak daripada responden yang mengalami nyeri dengan skala sedang.

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hasil Analisis Penelitian Pengaruh Massage Effleurage Menggunakan Minyak Jahe Terhadap Intensitas Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Penenun Di Kelompok Putri Mas Desa Batuagung

Massage Effleurage Menggunakan Minyak Jahe	N	Mean	SD	Min	Max	Tingkat Nyeri	p value	Z
Pre test	53	1,94	0,233	1	2		<,001	-6,782
Post test	53	1,08	0,267	1	2			

Berdasarkan tabel diatas, hasil penelitian menunjukkan bahwa uji statistic menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dengan total sampel sebanyak 53 orang memperoleh hasil nilai mean pre-test sebesar 1,94 dan post-test sebesar 1,08. Standar deviasi pre-test sebesar 0,233 dan post-test sebesar 0,267. Nilai minimum dan maksimum pre-test yaitu 1 dan 2. Nilai minimum dan maksimum post-test yaitu 1 dan 2. Hasil nilai Z hitung= -6,782 dengan nilai Z tabel= 1,96 yang berarti Z hitung signifikansi (Asymp. Sig 2-tailed) memperoleh hasil p-value <0,001 yang artinya nilai sig < 0,05 dengan demikian H0 ditolak dan Ha diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian massage effleurage menggunakan minyak jahe terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada penenun di Kelompok Putri Mas Desa Batuagung.

4. PEMBAHASAN

Skala Nyeri Punggung Bawah Sebelum Diberikan Massage Effleurage Menggunakan Minyak Jahe

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi skala nyeri punggung bawah sebelum diberikan massage effleurage menggunakan minyak jahe yang didapatkan melalui hasil ukur nyeri Numeric Rating Scale (NRS), menunjukkan bahwa seluruh penenun mengalami nyeri punggung bawah. Hasil analisis univariat menunjukkan mayoritas penenun berada pada kategori nyeri sedang.

Penelitian oleh Mahfira & Utami (2021) menyatakan bahwa penenun saat bekerja cenderung duduk dalam jangka waktu yang lama dan melakukan gerakan berulang seperti mendorong, menginjak alat tenun jangka waktu yang lama sehingga menyebabkan penenun mengalami nyeri punggung bawah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian, dimana penenun mengatakan bahwa mereka merasakan nyeri punggung bawah disebabkan karena duduk yang terlalu lama.

Penelitian yang dilakukan oleh Ones, Sahdan, & Tira, (2021) menyatakan bahwa penenun dengan sikap kerja yang tidak ergonomic dimana cenderung membungkuk saat bekerja dalam durasi waktu yang

lama (>8 jam) akan menyebabkan nyeri punggung bawah. Hal ini sering dialami penenun, karena proses saat menenun seperti menyusun benang pakan dan lusin memerlukan ketelitian sehingga penenun cenderung menunduk saat bekerja. Menunduk dalam durasi yang cukup lama dapat membuat penenun mengalami nyeri punggung bawah. Hal ini disebabkan karena adanya tekanan berlebihan pada otot dan ligament di punggung bawah yang membuat otot-otot bekerja lebih keras dan terbebani dalam waktu yang lama sehingga menimbulkan kekauan serta rasa nyeri pada area tersebut. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa penenun juga mengatakan mereka cenderung menunduk saat bekerja, diperparah saat mereka sedang mengejar target produksi sehingga mereka menunduk dengan durasi yang lama dan menyebabkan mereka mengalami nyeri punggung bawah. Selain itu, usia juga menjadi faktor pemicu terjadinya nyeri punggung bawah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ones et al (2021) yang menyatakan bahwa penenun dengan usia >35 tahun memiliki resiko tinggi terkena nyeri punggung bawah. Hal tersebut dipengaruhi oleh kondisi dimana terjadi penurunan elastisitas tulang seiring bertambahnya usia serta postur kerja yang tidak ergonomis. Meskipun penenun yang berusia <35 tahun berada dalam kategori tidak berisiko tetapi mereka tetap bisa mengalami keluhan nyeri punggung meskipun proporsinya kecil. Pada dasarnya, keluhan ini disebabkan oleh sikap kerja yang tidak ergonomic, seperti posisi tulang belakang yang tidak ideal saat menenun.

Menurut penelitian Badriyyah, Setyaningsih, & Ekawati, (2021) menyatakan bahwa nyeri punggung bawah atau sering disebut Low back pain (LBP) merupakan gangguan musculoskeletal yang timbul akibat posisi tubuh yang tidak sesuai dengan prinsip ergonomis, aktivitas fisik berlebihan serta gangguan pada tulang belakang. Posisi tubuh statis yang terlalu lama dapat menyebabkan otot bekerja secara terus-menerus tanpa relaksasi, sehingga meningkatkan tekanan pada otot. Tekanan ini kemudian menekan pembuluh darah dalam otot, menyebabkan aliran darah menjadi tidak lancar sehingga suplai oksigen ke otot berkurang dan otot menjadi cepat lelah. Kondisi ini memicu ketegangan pada otot, ligament dan sendi yang menyebabkan nyeri pada punggung bawah. Hal tersebut sejalan dengan penelitian ini, dimana penenun mengatakan saat proses menenun mereka menggunakan alat tradisional tenun bernama cag-cag. Alat tenun cag-cag tersebut terdapat bentangan kayu yang disangga oleh punggung bawah penenun menggunakan sabuk atau tali untuk menciptakan tegangan yang stabil pada benang lungsi. Dengan adanya alat tersebut, penenun mengatakan harus menjaga posisi tubuh tetap tegak selama menenun sehingga penenun merasakan punggung mereka kaku dan pegal-pegal.

Mayoritas penenun sebelum diberikan intervensi berada pada kategori nyeri sedang. Peneliti memiliki sudut pandang bahwa nyeri yang dirasakan penenun sebelum intervensi sebagai besar berhubungan erat dengan faktor pekerjaan mereka. Penenun bekerja dengan posisi duduk membungkuk dalam waktu yang lama dengan beban kerja yang cukup berat. Ditambah lagi, penggunaan alat yang kurang sesuai membuat mereka mempertahankan posisi yang tidak ergonomis secara terus-menerus. Kondisi ini memicu ketegangan otot dan ligament di area punggung bawah, yang jika dibiarkan dapat menimbulkan nyeri berkepanjangan bahkan beresiko merusak jaringan lunak disekitarnya. Oleh karena itu, kondisi ini perlu segera mendapat penanganan untuk mencegah nyeri menjadi lebih serius dan menetap.

Skala Nyeri Punggung Bawah Setelah Diberikan Massage Effleurage Menggunakan Minyak Jahe

Berdasarkan hasil penelitian seluruh penenun mengalami penurunan nyeri setelah diberikan intervensi massage effleurage menggunakan minyak jahe. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas penenun mengalami penurunan dari tingkat nyeri sedang ke nyeri ringan.

Penelitian yang dilakukan oleh Almanika, Ludiana, & Dewi (2022) menyatakan bahwa teknik massage effleurage memberikan efek relaksasi melalui sirkulasi darah yang meningkat sehingga merangsang stimulasi taktil dan menimbulkan perasaan nyaman pada individu. Efek relaksasi akan semakin maksimal jika pijatan dilakukan dengan sentuhan skin to skin dengan penuh perhatian dan empati sehingga mampu meningkatkan relaksasi otot, menenangkan sistem saraf dan membantu meredakan rasa nyeri. Senada dengan hasil penelitian ini, bahwa seluruh penenun menyatakan massage effleurage yang diberikan dengan tekanan ringan dan lembut membuat nyeri yang dirasakan berkurang. Hal ini dibuktikan saat pemberian terapi massage effleurage menggunakan minyak jahe, rata-rata penenun mengatakan bahwa "pijatan geknya enak, terasa dan gak sakit..."

Menurut Mardiani & Resna (2022) menyatakan bahwa massage effleurage bekerja dengan cara memberikan tekanan ringan dan gerakan usapan panjang secara berulang yang mampu merangsang efek relaksasi pada tubuh. Teknik ini efektif dalam menurunkan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah dan memperbaiki kekakuan otot yang disebabkan karena sentuhan pijat yang mampu merangsang produksi endorphin yaitu senyawa alami tubuh yang berperan sebagai analgesic sehingga terjadi penurunan intensitas nyeri.

Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Mutiara & Pratiwi (2017) yang berjudul Pengaruh Jahe Terhadap Nyeri Saat Menstruasi yang menyatakan bahwa kandungan shogaol dan gingerol pada jahe yang

berperan penting dalam mekanisme pengurangan nyeri. Jahe sebagai antiinflamasi dengan mekanisme kerja menghambat aktivitas enzim sikloksigenase (COX), sehingga mencegah terjadinya pembentukan prostaglandin yaitu senyawa yang berperan dalam menimbulkan respon peradangan pada tubuh. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dimana saat diberikan terapi massage effleurage menggunakan minyak jahe penenun memberikan respon dengan mengatakan “minyaknya hangat gek”. Hal tersebut membuktikan bahwa minyak jahe saat diaplikasikan dapat memberikan rasa hangat pada tubuh.

Dengan adanya penurunan tingkat nyeri pada penenun setelah diberikan terapi massage effleurage menggunakan minyak jahe, peneliti memiliki sudut pandang bahwa terapi ini memberikan efek yang positif dalam meredakan nyeri punggung bawah. Massage effleurage yang diberikan dengan sentuhan pijat yang bersifat empatik seperti sentuhan lembut dan tekanan ringan mampu meningkatkan sirkulasi darah yang akan

menimbulkan efek relaksasi pada otot. Efek relaksasi tidak hanya ditimbulkan oleh rasa hangat saja melainkan juga melalui aroma khas minyak jahe yang mampu memberikan sensasi rileks saat diaplikasikan ke area yang nyeri

Pengaruh Massage Effleurage Menggunakan Minyak Jahe

Berdasarkan hasil analisis pengaruh pemberian massage effleurage menggunakan minyak jahe terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada penenun dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan tindakan terapi, mayoritas penenun mengalami penurunan tingkat nyeri nyeri ringan. Hasil penelitian berdasarkan analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari pemberian massage effleurage menggunakan minyak jahe terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada penenun di Kelompok Putri Mas Desa Batuagung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningrum & Solichatin, (2023) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian massage effleurage dan minyak jahe dalam menurunkan intensitas disminore primer pada siswi SMK 2 Malang. Hal ini diketahui dari hasil analisis data bahwa tabel T hitung lebih besar dibandingkan T tabel yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan batas $\alpha = 0,05$.

Penelitian yang dilakukan oleh Ulfaturrohmah & Sukraeny (2024) menyatakan bahwa jahe memiliki berbagai kandungan yang kaya akan manfaat, seperti gingerol dan shogaol merupakan kandungan pada jahe yang menimbulkan rasa panas dan pedas sehingga mampu menghangatkan tubuh, memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik. Hal ini senada dengan hasil penelitian, saat dilakukan posttest seluruh penenun mengatakan saat diberikan terapi massage effleurage menggunakan minyak jahe terdapat sensasi hangat saat diaplikasikan pada tubuh, sehubungan dengan hal tersebut seluruh penenun merasakan adanya pengurangan nyeri sesudah diberikan terapi massage effleurage menggunakan minyak jahe.

Dengan adanya pengaruh tingkat nyeri punggung bawah pada penenun setelah diberikan terapi massage effleurage menggunakan minyak jahe, peneliti memiliki sudut pandang bahwa terapi ini memberikan efek yang positif dalam meredakan nyeri punggung bawah. Dengan adanya kombinasi antara massage effleurage menggunakan minyak jahe sebagai pelumas memberikan manfaat dalam menurunkan nyeri punggung bawah. Hal ini dikarenakan, pijatan dan usapan lembut dengan teknik effleurage mampu melancarkan sirkulasi darah sehingga tubuh merasakan relaksasi. Selain itu, minyak jahe memiliki beberapa kandungan yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti kandungan shogaol dan gingerol yang mampu memberikan rasa hangat dan pedas pada tubuh sehingga mampu menghambat enzim sikloksigenase dalam pembentukan prostaglandin sehingga tidak menimbulkan peradangan pada tubuh dan nyeri punggung bawah berkurang.

5. SIMPULAN & SARAN

Simpulan

Penelitian ini memperoleh hasil bahwa skala nyeri punggung bawah pada penenun sebelum diberikan tindakan massage effleurage menggunakan minyak jahe mayoritas penenun berada pada kategori nyeri sedang. Skala nyeri punggung bawah setelah diberikan tindakan massage effleurage menggunakan minyak jahe mayoritas penenun berada pada kategori nyeri ringan. Berdasarkan hasil analisis data dimana p value $< 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh pemberian massage effleurage menggunakan minyak jahe terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada penenun di Kelompok Putri Mas Desa Batuagung.

Saran

a. Bagi Penenun

Penenun dengan nyeri punggung bawah agar dapat selalu menjaga kesehatan dan memperhatikan kondisi kesehatan saat bekerja. Adanya penelitian ini, penenun dengan nyeri punggung bawah dapat menerapkan terapi massage effleurage menggunakan minyak jahe sebagai alternatif

pengganti obat-obatan. Terapi ini tidak memerlukan keahlian khusus sehingga penenun dapat menerapkannya secara mandiri atau dengan bantuan keluarga.

b. Bagi Keluarga

Dukungan keluarga sangat diperlukan dalam proses peningkatan kesehatan sehingga keluarga dapat turut serta dalam mendukung penenun yang mengalami nyeri punggung bawah, seperti membantu menerapkan terapi effleurage menggunakan minyak jahe dalam meredakan nyeri punggung bawah secara mandiri di rumah.

c. Bagi Tempat Penelitian

Kelompok dapat mempertimbangkan untuk mengadakan pelatihan sederhana mengenai terapi effleurage menggunakan minyak jahe agar dapat diterapkan secara mandiri. Kelompok juga dapat menyusun ulang pengaturan waktu kerja yang lebih ergonomis dan fleksibel untuk mencegah risiko gangguan otot dan sendi akibat aktivitas menenun yang berulang.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan desain penelitian yang lebih kuat dengan menambahkan kelompok control untuk memperolah hasil yang lebih maksimal dan dapat dibandingkan. Perluasan sampel ke wilayah kelompok penenun lain juga diperlukan agar temuan lebih representative. Sebagai tambahan disarankan juga untuk mengamati efek jangka panjang terapi serta mempertimbangkan faktor lains seperti durasi kerja, postur dan aktivitas fisik yang dapat berpengaruh terhadap nyeri punggung bawah.

KEPUSTAKAAN

- Adinda, P., Andayani, N., Dewi, T., & Winaya, N. (2022). Pengaruh Berdiri Lama Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Restoran Di Ubud. *Intisari Sains Medis | Intisari Sains Medis*, 13(2), 623–628. <https://doi.org/10.15562/ism.v13i2.1431>
- Almanika, D., Ludiana, & Dewi, T. (2022). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 50–58.
- Durlov, S., Chakrabarty, S., Chatterjee, A., Das, T., Dev, S., Gangopadhyay, S., ... Sahu, S. (2014). Prevalence of Low Back Pain Among Handloom Weavers in West Bengal, India. *International Journal of Occupational and Environmental Health*, 20(4), 333–339. <https://doi.org/10.1179/2049396714Y.0000000082>
- Hadi, F., Pribadi, F., Saputri, A., Pratiwi, N., & Fadika, U. (2022). Mengagas Pengaruh NSAID Terhadap Keberhasilan Penyembuhan dari Asam Urat (Gout) dan Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas :Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(4), 785–794.
- Hasmar, W., & Faridah. (2023). E-Book William Flexion Exercise on Myogenic Low Back Pain. *Indonesian Journal of Advanced Research (IJAR)*, 2(2), 71–78.
- Mardiani, N., & Resna, M. (2022). Pengaruh Terapi Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 108–114.
- Mastuti, K. A., & Husain, F. (2023). Gambaran Kejadian Low Back Pain pada Karyawan CV. Pacific Garment. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(8), 297–305.
- Mutiara, H., & Pratiwi, L. (2017). Pengaruh Jahe Terhadap Nyeri Saat Menstruasi. *Medical Journal of Lampung University*, 6(1), 51–54.
- Ningrum, N., & Solichatin. (2023). Paduan Effleurage Massage dan Zingiber Officinale Oil dalam Menurunkan Intensitas Dismenore Primer pada Remaja. *Professional Health Journal*, 5(1), 1–8. Retrieved from <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Rasyidah, A., Dayani, H., & Maulani. (2019). Masa Kerja, Sikap Kerja Dan Jenis Kelamin Dengan Keluhan Nyeri Low Back Pain. *REAL in Nursing Journal*, 2(2), 66. <https://doi.org/10.32883/rnj.v2i2.486>
- Siahaan, P., Pane, P., & Rizki, H. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan Udang Di Belawan Sicanang Medan Belawan. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 3(2), 1–9. <https://doi.org/10.34012/jkpi.v3i2.1791>
- Ulfaturrohmah, U., & Sukraeny, N. (2024). Penerapan Swedish Massage Dengan Essential Oil Jahe Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Low Back Pain (LBP). *Holistic Nursing Care Approach*, 4(1), 8. <https://doi.org/10.26714/hnca.v4i1.13064>