

Received: 20 December 2021 :: Accepted: 30 December 2021 :: Published: 31 December 2021

SOSIALISASI TERAPI JAHE (*ZINGIBER OFFICINALE*) TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS KELUHAN LOW BACK PAIN

**Rosita Ginting^{1*}, Irmayani², Anggi Isnani Parinduri², Fadlilah Widyaningsih²,
Ade Fitri Khairani²**

¹Program Studi Keperawatan, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara – Indonesia

*email korespondensi author: rosita.ginting38@gmail.com

DOI 10.35451/jpk.v1i2.927

Abstrak

Perlindungan atas keselamatan setiap tenaga kerja dalam melakukan pekerjaan berhak didapatkan para pekerja. Pemenuhan standar kesehatan kerja dan menjamin lingkungan kerja yang sehat wajib diketahui para pengelola di tempat kerja. Upaya kesehatan kerja diterapkan untuk melindungi para pekerja agar hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan dan penyakit akibat kerja yang tercantum pada UU RI No. 36 tahun 2009. Salah satu keluhan kesehatan yang banyak terjadi pada pekerja yaitu nyeri punggung bawah (*low back pain*). *Low Back Pain* merupakan masalah kesehatan dunia yang sangat umum, menyebabkan pembatasan aktifitas serta hilangnya kehadiran kerja. *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. 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 penderita yang mengalami nyeri *low back pain*. Kegiatan PKM ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi terapi jahe (*zingiber officinale*) untuk menurunkan intensitas keluhan LBP pada supir angkot di wilayah Lubuk Pakam. Metode yang digunakan pada kegiatan PKM ini menggunakan teknik ceramah dengan media yang digunakan yaitu PPT, LCD, proyektor dan leaflet. Sasaran pada kegiatan ini adalah supir angkot di wilayah Lubuk Pakam yang berjumlah 48 orang. Terdapat peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan sosialisasi tentang terapi jahe sebesar 45,9%. Terapi jahe efektif untuk menurunkan nyeri LBP yang diraskan oleh supir angkot di wilayah Lubuk Pakam.

Kata kunci: *Low Back Pain, Terapi Jahe, Penurunan Nyeri*

Abstract

Protection for the safety of every worker in carrying out their work is entitled to be obtained by workers. Compliance with occupational health standards and ensuring a healthy work environment must be known by managers in the workplace. Occupational health efforts are implemented to protect workers to live healthy and free from health problems and occupational diseases as stated in Law No. RI. 36 of 2009. One of the most common health complaints among workers is low back pain. Low Back Pain is a very common world health problem, causing activity restrictions and loss of work attendance. The World Health Organization (WHO) states that the prevalence of LBP is around 60-80% and is the main cause of worker absenteeism

Received: 20 December 2021 :: Accepted: 30 December 2021 :: Published: 31 December 2021

from work and the cause of millions of lost working days each year. Efforts to overcome LBP complaints can be done through pharmacological and non-pharmacological therapies. Pharmacological therapy is carried out through the provision of analgesics and non-pharmacological therapy is given through relaxation techniques, massage/massage techniques, distraction, cold compresses, warm compresses therapy. One of the non-pharmacological interventions that can be done independently is by using grated ginger (*zingiber officinale*) to reduce pain in patients with low back pain. This PKM activity aims to provide socialization of ginger therapy (*zingiber officinale*) to reduce the intensity of LBP complaints to angkot drivers in the Lubuk Pakam area. The method used in this PKM activity uses a lecture technique with the media used, namely PPT, LCD, projector and leaflet. The target of this activity is angkot drivers in the Lubuk Pakam area, totaling 48 people. There was an increase in participants' knowledge before and after being given socialization about ginger therapy by 45.9%. Ginger therapy is effective for reducing LBP pain felt by angkot drivers in the Lubuk Pakam area.

Keywords: *Low Back Pain, Ginger Therapy, Pain Reduction*

1. Pendahuluan

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah (NPB) merupakan masalah kesehatan dunia yang sangat umum, yang menyebabkan pembatasan aktifitas serta hilangnya kehadiran kerja (Patrjaningrum, 2015). *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, 2016). 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, 2013).

Prevalensi LBP di Jepang dan Amerika Serikat sekitar 39-83%. LBP termasuk penyebab masalah kesehatan yang dapat menimbulkan kecacatan sekitar 20% dimana pasien LBP akan mengalami gejala selama 3 bulan bahkan lebih serta selanjutnya terdiagnosa menjadi LBP kronis (Agung, dkk, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Andini tahun 2015 menyebutkan bahwa 11% tenaga kerja dengan keluhan LBP mengalami gangguan aktivitas kerja sampai dengan 4 minggu. Dijelaskan juga bahwa lebih dari 50% penderita LBP mengalami penurunan aktivitas selama seminggu

dan 5% mengalami gangguan aktivitas lebih dari 6 bulan.

UU No. 1 tahun 1970 menyebutkan bahwa pekerjaan yang berbahaya dan memiliki resiko dapat mengancam kesehatan dan keselamatan para pekerja. Perlindungan atas keselamatan setiap tenaga kerja dalam melakukan pekerjaan berhak didapatkan para pekerja. Pemenuhan standar kesehatan kerja dan menjamin lingkungan kerja yang sehat wajib diketahui para pengelola di tempat kerja. Upaya kesehatan kerja diterapkan untuk melindungi para pekerja agar hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan dan penyakit akibat kerja yang tercantum pada UU RI No. 36 tahun 2009.

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 penderita yang mengalami nyeri *low back pain*. Jahe (*zingiber officinale*) mempunyai manfaat yang sangat beragam, antara lain sebagai rempah

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 J (*zingiber officinale*) 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). Hasil penelitian menjelaskan bahwa kompresan parutan jahe yang diletakkan pada bagian tertentu dapat mengurangi rasa nyeri dari nyeri sedang ke nyeri ringan dan dari nyeri berat ke nyeri sedang.

Berdasarkan identifikasi pada supir angkot di wilayah Lubuk Pakam diketahui adanya keluhan LBP setelah menyetir. Neri yang mereka keluhkan disebabkan beberapa faktor yang meliputi durasi waktu yang lama pada saat menyetir karna kemacetan yang biasanya terjadi pada waktu pagi dan sore, posisi duduk yang tidak ergonomis seperti membungkuk dan terlalu menghadap kedepan serta kurangnya waktu mereka saat beristirahat, sebagian sopir angkot yang narik rata rata bisa mencapai empat trip, dimana satu trip pulang pergi bisa mencapai jarak 25 Km. Jika penumpang ramai bahkan lebih dari jam operasional maka waktu yang mereka gunakan untuk bersirahat pun menjadi berkurang. Berdasarkan identifikasi yang dilakukan maka penting dilakukan pengabdian masyarakat (PKM) ini sebagai sosialisasi kepada supir angkot untuk menggunakan terapi jahe sebagai alternatif penurunan keluhan LBP setelah menyetir.

2. Metode

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini metode yang digunakan yaitu teknik ceramah dengan cara memberikan edukasi tentang pemberian terapi jahe untuk mengatasi keluhan LBP yang dirasakan oleh supir angkot di wilayah Lubuk Pakam. Media yang digunakan yaitu power point, LCD dan proyektor serta *leaflet*. Sasaran pada kegiatan ini yaitu seluruh supir angkot yang berada di wilayah Lubuk Pakam. PKM ini dilakukan pada bulan Oktober 2021. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukam melalui 3 tahap yang meliputi tahap pra kegiatan, implementasi kegiatan dan evaluasi kegiatan. 1) tahap pra kegiatan dilakukan melalui identifikasi untuk mengetahui keluhan kesehatan yang dirasakan supir angkot, 2) tahap implementasi yaitu pelaksanaan kegiatan sosialisasi/ edukasi melalui pemberian penyuluhan kepada supir angkot tentang LBP, cara mengatasi LBP, manfaat terapi jahe dan cara melakukan terapi jahe. Sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan pre test terlebih dahulu untuk mengetahui gambaran pengetahuan supir angkot terhadap materi yang akan disampaikan, 3) tahap evaluasi yaitu tahap untuk menilai pengetahuan supir angkot tentang materi yang telah disampaikan. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui gambaran pengetahuan supir angkot terhadap materi yang disampaikan dengan menggunakan kuesioner yang telah dipersiapkan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan PKM dilaksanakan pada tanggal 14 Oktober 2021. Ada sebanyak 48 orang yang mengikuti kegiatan ini. Secara keseluruhan peserta menyambut baik kegiatan ini. Para pesertai sangat senang dan antusias. Mereka merasakan manfaat dari kegiatan yang dilaksanakan. Secara rinci, hasil dari kegiatan PkM yang telah dilaksanakan dijelaskan sebagai berikut:

Received: 20 December 2021 :: Accepted: 30 December 2021 :: Published: 31 December 2021

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Umur Peserta yang mengikuti kegiatan PKM

Umur (Tahun)	n	%
20-29	1	2,1
30-39	7	14,6
40-49	23	47,9
>= 50	17	35,4
Total	48	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa umur peserta yang mengikuti kegiatan PKM berada pada kategori umur 40-49 tahun sebanyak 23 orang (47,9%).

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Peserta tentang terapi Jahe (*Zingiber Officinale*) Sebelum Pemberian Sosialisasi

Pengetahuan	n	%
Kurang	30	62,5
Sedang	10	20,8
Baik	8	16,7
Total	48	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas pengetahuan pekerja sebelum mendapatkan sosialisasi tentang terapi jahe (*zinger officinale*) mayoritas peserta memiliki pengetahuan kurang sebanyak 30 orang (62,5%).

Tabel 3. Distribusi Pengetahuan Peserta tentang terapi Jahe (*Zingiber Officinale*) Sesudah Pemberian Sosialisasi

Pengetahuan	n	%
Sedang	32	66,7
Baik	16	33,3
Total	48	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas pengetahuan pekerja sesudah mendapatkan sosialisasi tentang terapi jahe (*zinger officinale*) mayoritas peserta memiliki pengetahuan sedang sebanyak 32 orang (66,7%).

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang terapi jahe untuk mengurangi keluhan LBP sebelum dan sesudah mendapatkan sosialisasi sebesar 45,9%. Pengetahuan merupakan sesuatu yang didapatkan dari hasil daya tahu yang nantinya dapat berbentuk sebuah informasi. Proses dari daya tahu tersebut seperti melihat, mendengar, merasakan, dan berfikir yang menjadi dasar manusia

dalam bersikap dan bertindak. Sebagian penginderaan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan terdiri dari tingkat pendidikan, informasi, sosial budaya, agama, lingkungan, pengalaman dan umur (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan masyarakat tentang konsep sehat sakit yang benar membuat masyarakat mengerti bagaimana memberdayakan diri untuk hidup sehat dan kebiasaan mereka untuk mempergunakan fasilitas kesehatan yang ada. Pengetahuan merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan untuk mengurangi keluhan kesehatan yang dirasakan oleh seseorang. Penggunaan media yang menarik pada saat penyampaian materi juga memiliki peranan penting dalam proses peningkatan pengetahuan seseorang untuk memahami sesuatu yang disampaikan.

4. Kesimpulan

Terdapat peningkatan pengetahuan tentang terapi jahe untuk mengurangi keluhan LBP sebelum dan sesudah mendapatkan sosialisasi sebesar 45,9%. Dari sosialisasi yang telah dilakukan, terapi jahe efektif untuk mengurangi keluhan nyeri LBP yang dirasakan supir angkot di wilayah Lubuk Pakam.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Mandor angkutan umum di wilayah Lubuk Pakam dan semua pihak yang telah mendukung kegiatan PKM ini yang tidak dapat disebutkan.

6. Daftar Pustaka

- Agung, dkk. (2017). *Hubungan Masa Kerja, Posisi kerja dan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Low Back Pain Pada Tenaga Kerja Bongkar Muat*. Universitas Muhammadiyah Semarang: Semarang
- Berta, Haryuni, Jayani. (2020). *Pengaruh Air Jahe Terhadap Low Back Pain Pada Pekerja*

Received: 20 December 2021 :: Accepted: 30 December 2021 :: Published: 31 December 2021

- Sawit. Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri.
- Notoatmodjo, S. (2012). Ilmu Perilaku Kesehatan, Jakarta : Rineka Cipta
- Petrianingrum, M, Oktalianisah, E, Surahman, E. (2015). Prevalensi dan Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah di Lingkungan Kerja Anestesiologi Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung. Jurnal Anestesi Perioperatif. Volume 3 No. 1.
<http://journal.fk.unpad.ac.id/index.php/jap/article/view/379>
- Presiden RI. (1970). Undang-undang No. 1 tentang Keselamatan Kerja.
- Presiden RI. (2009). Undang-undang No. 36 tentang Kesehatan.
- Syapitri, H. (2018). Kompres Jahe Berkhasiat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Penderita Rheumathoid Arthritis. Jurnal Mutiara Ners USM-Indonesia. Vol 1 No.1. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/NERS/article/view/932>
- Septiawan, H. (2013). Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Bangunan di PT Mikroland Property Development Semarang Tahun 2012. Tesis. <http://lib.unnes.ac.id/18801/>
- World Health Organization. (2016). *Musculoskeletal Condition*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>.