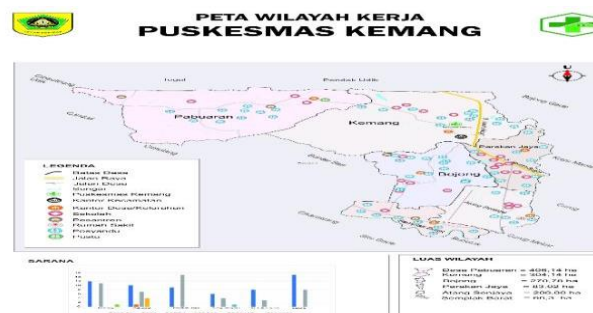


BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kemang dengan jumlah responden yang direncanakan adalah 3 responden, akan tetapi pada saat dilakukan intervensi penulis mendapatkan 2 responden yang sesuai dengan kriteria dan bersedia mengikuti studi kasus. Pada perencanaan studi kasus dilakukan 4x pertemuan tetapi penulis melakukan 5x pertemuan dengan sistem 3x pertemuan tatap muka dan 2x pertemuan daring berdurasi 15-25 menit, hal ini dikarenakan penulis mengikuti jadwal dari responden yang bisa dilakukan studi kasus. Intervensi secara tatap muka dilakukan pada tanggal 4, 5 dan 8 April 2022 di rumah responden yaitu di desa Bojong, Kemang dan desa Pabuaran, Kemang, Kemang sedangkan intervensi secara daring dilakukan pada tanggal 6 dan 7 April melalui videocall whatsapp. Berikut adalah hasil dan pembahasan mengenai penelitian secara jelas.

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian



Gambar 2. 2 Peta Wilayah Kerja Puskesmas Kemang

Penelitian studi kasus ini dilakukan di puskesmas kemang, Bogor dengan alamat jalan Kemang Kiara RT 04/RW 06 Kemang, Kecamatan Kemang Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Puskesmas Kemang terdiri dari dua lantai, lantai 2 untuk ruang Kepala UPT, tempat pertemuan dan ruang administrasi mushola dan kamar mandi sedangkan lantai 1 dipergunakan untuk pelayanan BP Umum, KIA, BP Gigi, ruang tindakan, loket obat, Gudang, ruang pendaftaran, ruang tunggu pasien dan kamar mandi. Puskesmas Kemang hanya mempunyai luas tanah 290 m² dan luas bangunan 180 m² dan Puskesmas Kemang luas wilayah kerja 1,255.814 ha dengan sasaran penduduk wilayah puskesmas kemang yaitu 71.949 jiwa serta cakupan wilayah tersebut meliputi desa kemang, desa pabuaran, desa parakan jaya, kelurahan atang sanjaya, desa semplak barat dan desa bojong. Data pada bulan April 2022 tercatat Jumlah ibu hamil yaitu sebanyak 436 jiwa, ibu post partum sebanyak 214 jiwa dan bayi baru lahir sebanyak 214 jiwa dengan bayi laki-laki sebanyak 114 jiwa dan bayi perempuan sebanyak 100 jiwa. Sumber Daya Manusia yang ada pada Puskesmas Kemang yaitu Pegawai Negeri Sipil (PNS) berjumlah 20 orang, Pegawai tidak tetap (PTT) berjumlah 6 orang, Pegawai Rekrutmen berjumlah 4 orang, 1 BLUD Jumlah Pegawai pegawai sukwan 5 orang hingga jumlah seluruh pegawai di Puskesmas Kemang sebanyak 36 orang.

B. Gambaran Umum Responden

Responden dalam penelitian studi kasus ini berjumlah 2 orang, pengumpulan data dilakukan dengan cara mengisi kuesioner data demografi, kuesioner karakteristik nyeri punggung *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan PQRST dan wawancara terhadap kedua responden yaitu Ny. K dan Ny. S. Ny. K berusia 35 tahun dengan G3P2A0 yang beralamat di desa bojong, kemang, pendidikan terakhir SMP, pekerjaan ibu rumah tangga, usia kehamilan 35 minggu. Saat dilakukan pengkajian Ny. K mengeluh nyeri seluruh badan khususnya dari punggung sampai dengan bokong bagian bawah dengan P: saat terlalu banyak beraktivitas, Q: seperti di tekan, R: punggung sampai ke bokong bawah, S: 4/10, T: nyeri terus menerus. Karakteristik nyeri punggung dengan metode *Oswestry disability index for low back pain* (ODI FLBP) dengan rentang nilai 0 -20 % tidak nyeri punggung bawah, 21% - 40 % nyeri ringan, 41 % - 60 % nyeri sedang 61 % - 80 % nyeri berat dan 81 % - 100 % nyeri sangat berat dan skor total ODI FLBP Ny. K yaitu 40 % (Nyeri Sedang).

Ny. S berusia 40 tahun dengan G3P2A0 yang beralamat di desa Pabuaran, Kemang, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan ibu rumah tangga, usia kehamilan 36 minggu. Saat dilakukan pengkajian Ny. S mengeluh nyeri punggung sampai dengan kaki dengan P: saat terlalu banyak beraktivitas, Q: seperti di tekan, R: punggung sampai dengan kaki, S: 5/10, T: nyeri terus menerus dan skor total ODI FLBP Ny. S yaitu 44 % (Nyeri Sedang).

C. Hasil Studi Kasus

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 4 April 2022 sampai dengan 9 April 2022. Ny. K berusia 35 tahun saat dilakukan pengkajian, responden mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang dengan skala nyeri 4/10. Karakteristik nyeri punggung pada Ny. K diukur menggunakan *Oswestry disability index for low back pain* dengan hasil jika melakukan aktifitas nyeri bertambah, Ny. K dapat mengangkat beban berat tetapi menyebabkan nyeri punggung yang sakit sekali, nyeri mencegah Ny. K dari duduk lebih dari 1 jam, tidak bisa berdiri lebih dari ½ jam karena meningkatkan rasa nyeri, tidur malam berkurang 2/4 jam karena nyeri, rasa sakit bertambah jika berpergian atau terlalu banyak melakukan aktifitas.

Ny. S berusia 40 tahun saat dilakukan pengkajian, responden mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang dengan skala nyeri 5/10. Karakteristik nyeri punggung pada Ny. S diukur menggunakan *Oswestry disability index for low back pain* dengan hasil jika melakukan aktifitas nyeri bertambah, nyeri mencegah Ny. S mengangkat beban berat di lantai, nyeri akan bertambah jika Ny. S berjalan lebih dari 1 km, nyeri mencegah Ny. K dari duduk lebih dari 1 jam, tidak bisa berdiri lebih dari ½ jam karena meningkatkan rasa nyeri, tidur malam berkurang 2/4 jam karena nyeri, rasa sakit bertambah jika berpergian atau terlalu banyak melakukan aktifitas.

Setelah melakukan wawancara, mengisi kuesioner dan observasi pada Ny. K dan Ny. S, penulis melakukan kompres air jahe dan mempertahankan postur tubuh yang benar dan ergonomis selama 1 minggu dilakukan 5 x yaitu

3x pertemuan tatap muka dan 2x pertemuan melalui daring videocall whatsapp dengan durasi 15-20 menit.

Tabel 4. 1

Hasil Studi Kasus Sebelum Dilakukan Kompres Air Jahe Dan Mempertahankan Postur Tubuh Yang Benar Dan Ergonomis Pada Ny. K Dan Ny. S Di Puskesmas Kemang (*Numeric Rating Scale dan Oswestry Disability Indeks Low Back Pain*)

No	Responden	Skala Nyeri Sebelum dilakukan intervensi		Keterangan
		NRS	Total Skor ODI FLBP	
1.	Ny. K	4/10	42 %	Nyeri Sedang
2.	Ny. S	5/10	44 %	Nyeri Sedang

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa karakteristik dan intensitas nyeri punggung yang dirasakan diukur menggunakan kuesioner *Numeric rating scale* (NRS) dengan metode PQRST dan *Oswestry disability index for low back pain*(*ODI FLBP*) sebelum dilakukan kompres air jahe dan mempertahankan postur tubuh yang benar dan ergonomis pada Ny. K dengan total skor ODI FLBP 40 % nyeri sedang dengan skala nyeri NRS 4/10 sedangkan Ny. S yaitu total skor ODI FLBP 44 % nyeri sedang dengan skala nyeri NRS 5/10.

Proses penerapan kompres air jahe dan mempertahankan postur tubuh yang benar dilakukan sebanyak 5x dengan durasi 15-25 menit di rumah responden dengan hasil setiap dilakukan intervensi yaitu responden merasa nyaman dan hangat karena dilakukan kompres air jahe, rasa hangat tetap ada walaupun sudah selesai dilakukan kompres air jahe dan di tambah dengan mempertahankan postur tubuh yang benar mulai dari cara berdiri yang baik,

cara duduk yang baik, cara bangun dari tidur dan mengambil barang yang jatuh di lakukan sehingga mengurangi nyeri yang di rasakan responden serta meningkatkan rasa nyaman.

Tabel 4. 2

Hasil Studi Kasus Sesudah Dilakukan Kompres Air Jahe Dan Mempertahankan Postur Tubuh Yang Benar Dan Ergonomis Pada Ny. K Dan Ny. S Di Puskesmas Kemang (*Numeric Rating Scale dan Oswestry Disability Indeks Low Back Pain*)

No	Responden	Skala Nyeri Sesudah dilakukan intervensi		Keterangan
		NRS	ODI LBP	
1.	Ny. K	1/10	14 %	(NRS:Nyeri Ringan, ODI FLBP: Tidak Nyeri Punggung Bawah)
2.	Ny. S	2/10	22 %	(NRS:Nyeri Ringan, ODI FLBP: Nyeri Ringan)

Berdasarkan tabel 4.2 di atas didapatkan hasil tingkat nyeri yang dialami responden setelah dilakukan penerapan kompres air jahe dan mempertahankan postur tubuh yang benar dan ergonomis berkurang dengan nilai pada Ny. K total skor ODI FLBP 14% (tidak nyeri punggung bawah) skala nyeri NRS 1/10 atau nyeri ringan, Ny. S total skor ODI FLBP 22 % skala nyeri NRS 2/10 atau nyeri ringan.

Prosedur kompres air jahe di lakukan dengan cara merebus 5 rimpang atau ruas jahe yang di iris tipis-tipis kedalam 1 liter air sampai dengan air jahe tersebut berubah warna menjadi keruh, air jahe dapat di gunakan saat sudah hangat. Kompres air jahe di lakukan dengan cara menaruh waslap kedalam air jahe kemudian diperas samai dengan lembab selanjutnya di kompreskan pada

punggung ibu hamil yang mengalami nyeri. Untuk mempertahankan postur tubuh yang benar dan ergonomis pada ibu hamil terdapat 4 cara yang dapat dilakukan yaitu cara berdiri yang benar dengan cara berdiri tegak, punggung dan wajah menghadap kedepan dan tidak menunduk atau membungkung kemudian cara duduk yang benar dengan cara ibu hamil duduk dengan posisi tegak dan kaki tidak boleh menggantung karena mengakibatkan bengkak pada kaki. Selanjutnya cara bangun dari tidur dengan cara menekuk kedua kaki dan miringkan badan ibu kemudian tangan kanan sebagai penahan badan dan tangan kiri sebagai bantuan untuk bangun dari tidur dan kemudian duduk selama 1-2 menit dan yang terakhir yaitu mengambil barang yang jatuh dengan cara ibu hamil jongkok terlebih dahulu kemudian ambil barang yang jatuh selanjutnya berdiri secara perlahan.

Tabel 4. 3

Hasil Studi Kasus Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres Air Jahe Dan Mempertahankan Postur Tubuh Yang Benar Dan Ergonomis Pada Ny. K Dan Ny. S Di Puskesmas Kemang (*Numeric Rating Scale*)

No	Responden	Skala Nyeri (NRS)		Keterangan
		Sebelum dilakukan intervensi	Sesudah dilakukan intervensi	
1.	Ny. K	4/10	1/10	Menurun 3 skala
2.	Ny. S	5/10	2/10	Menurun 3 skala

Hasil Studi Kasus Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres Air Jahe Dan Mempertahankan Postur Tubuh Yang Benar Dan Ergonomis Pada Ny. K Dan Ny. S Di Puskesmas Kemang (*Oswestry Disability Indeks Low Back Pain*)

No	Responden	Skala Nyeri (ODI FLBP)		Keterangan
		Sebelum dilakukan intervensi	Sesudah dilakukan intervensi	
1.	Ny. K	40 %	14 %	Menurun 26 %
2.	Ny. S	44 %	22 %	Menurun 22 %

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan pengukuran menggunakan kuesioner *Numeric rating scale* (NRS) dengan metode PQRST dan *Oswestry disability index for low back pain (ODI FLBP)* didapatkan hasil bahwa ada perubahan nyeri punggung pada hari pertama sampai dengan hari kelima Ny. K mengalami penurunan nyeri punggung dengan skala nyeri sebelum dilakukan penerapan adalah 4/10 atau nyeri sedang menjadi 1/10 atau nyeri ringan dan total skor ODI FLBP 40 % (nyeri sedang) menjadi 14 % (Tidak nyeri punggung bawah). Pada Ny. S terjadi perubahan nyeri punggung pada hari pertama sampai dengan hari kelima dengan mengalami penurunan nyeri punggung dengan skala nyeri sebelum dilakukan penerapan adalah 5/10 atau nyeri sedang menjadi 2/10 atau nyeri ringan dan total skor ODI FLBP 44 % (Nyeri Sedang) menjadi 22 % (Nyeri ringan). Sesuai dengan pengukuran tersebut maka dapat disimpulkan terdapat penurunan skala nyeri pada responden Ny. K dan Ny. S dengan selisih 3 skala dan selisih total Skor ODI FLBP Ny. K yaitu 26 % dan Ny. S yaitu 22 %.

D. Pembahasan

Kompres air jahe dan mempertahankan postur tubuh yang benar dan ergonomis dilakukan mulai tanggal 4 April 2022 dengan 3x pertemuan secara tatap muka di rumah responden yaitu di desa Bojong, Kemang dan desa Pabuaran, Kemang serta 2x pertemuan melalui vidiocall whatsapp, setiap pertemuan 15-25 menit. Responden terdiri dari ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan jumlah 2 responden. Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan data hasil penelitian dan membandingkan dengan konsep teori dari penelitian sebelumnya.

1. Hasil Pengukuran Karakteristik Dan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ny. K Dan Ny. S Sebelum Dilakukan Kompres Air Jahe Dan Mempertahankan Postur Tubuh Yang Benar Dan Ergonomis

Saat dilakukan pengkajian Ny. K mengeluh nyeri pada punggung sampai dengan bokong bawah, nyeri mengganggu aktivitas sehari-hari dan mengganggu tidur pada malam hari karena nyeri punggung yang dirasakan tersebut serta Ny. K tidak bisa melakukan aktifitas terlalu banyak, berdiri terlalu lama karena meningkatkan rasa nyeri dan nyeri dirasakan terus menerus. Pada Ny. S mengeluh nyeri punggung sampai dengan kaki, nyeri terus menerus walaupun beristirahat dan akan bertambah saat melakukan banyak aktifitas serta berdiri terlalu lama, nyeri mengganggu tidur Ny. S pada malam hari.

Pengkajian di atas dilakukan pengukuran intensitas dan karakteristik nyeri menggunakan kuesioner *Numeric rating scale* (NRS)

dengan metode PQRST dan *Oswestry disability index for low back pain (ODI FLBP)* dari kuesioner tersebut didapatkan bahwa responden mengalami nyeri punggung sedang. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung merupakan fisiologis yaitu adaptasi perubahan musculoskeletal tetapi dapat berubah menjadi patologis apabila tidak di tangani dengan segera.

Kaitannya kekuatan skala nyeri dan usia kehamilan, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Misalnya, peningkatan beban menyebabkan lordosis, sehingga semakin tua usia kehamilan, semakin kuat skala nyeri. Ketika seorang ibu hamil mencoba untuk menyesuaikan berat perut dan dadanya, Lordosis berkembang dan nyeri punggung bawah meningkat seiring dengan perkembangan kehamilan (Johnson, 2014, Kusumawati, 2019). Sebagian besar nyeri punggung bawah disebabkan oleh perubahan postur ibu hamil pada akhir kehamilan karena perut yang membesar menggerakkan pusat gravitasi ke depan. Hal ini diimbangi dengan lordosis yang berlebihan, dan postur ini menyebabkan kram pada otot-otot punggung (Purwaningsih dan Fatmawati, 2010 dalam Kusumawati, 2019).

Menurut Varney (2007) dalam Puspitasari dan Ernawati (2019) keparahan nyeri punggung umumnya semakin tinggi seiring paritas. Selain faktor paritas, risiko nyeri punggung dalam kehamilan semakin tinggi pada wanita yg sebelumnya mengalami nyeri punggung dan obesitas ketika bertambahnya usia kehamilan. Nyeri punggung ini terutama akan semakin

bertambah pada ibu hamil yg telah pernah hamil sebelumnya (multigravida) terlebih dalam grande multigravida lantaran adanya kelemahan otot-otot abdomen sebagai akibatnya gagal menopang uterus. Hal ini akan mengakibatkan uterus mengendur dan lengkung punggung semakin memanjang sehingga berujung dalam peningkatan nyeri punggung.

Kegiatan yang menyebabkan terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil yaitu banyaknya aktifitas rumah tangga seperti mencuci, menyetrika atau menyiapkan makanan yang dilakukan dalam posisi duduk atau dilakukan dengan berdiri dalam waktu yang lama termasuk jika ibu hamil harus mengangkat benda berat maka terjadi ketegangan pada otot panggul, semua gerakan berputar sambil mengangkat merupakan gerakan yang berbahaya dan tidak boleh dilakukan karena dapat mengakibatkan peningkatan nyeri punggung (Diane, M Fraser 2009 dalam Puspitasari dan Ernawati, 2019).

2. Hasil pengukuran Karakteristik Dan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ny. K Dan Ny. S Sesudah Dilakukan Kompres Air Jahe Dan Mempertahankan Postur Tubuh Yang Benar Dan Ergonomis

Setelah dilakukan kompres air jahe dan mempertahankan postur tubuh yang benar dan ergonomis didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan skala nyeri yang dialami oleh ke-dua responden, pada Ny. K

dan Ny. S terdapat penurunan tingkat nyeri hingga 3 skala dan penurunan total skor ODI FLBP pada Ny. K yaitu 26 % dan Ny. S yaitu 22 %.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati (2019) kompres jahe mengandung zingiberol dan kurkuminoid yang dapat mengurangi peradangan nyeri sendi dengan memberikan rasa hangat pada daerah yang di kompres. Manfaat mengompres jahe yaitu dapat mengurangi nyeri karena sifat jahe yang hangat. Sifat hangat ini melancarkan aliran darah yang akan berefek analgesik dan merelaksasikan otot sehingga proses inflamasi atau nyeri yang dirasakan berkurang. Kompres air jahe bekerja lebih cepat dengan cara menstimulasi reseptor tidak nyeri (non-nosiseptor) seperti pada cedera, menghilangkan rasa nyeri/sakit, merangsang peristaltik usus, pengeluaran getah radang menjadi lancar, serta memberikan ketenangan dan kenyamanan karena kulit kontak langsung dengan bagian-bagian reseptor nyeri yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh minyak atsiri.

Untuk mengurangi dan mencegah keluhan nyeri punggung dan membentuk aktivitas sehari-hari yang aman selama kehamilan maka ibu hamil perlu mekanika tubuh (body mekanik) yang benar. Mekanika tubuh (body mekanik) pada ibu hamil yaitu posisi tubuh yang baik untuk menyesuaikan perubahan tubuh pada ibu hamil terutama tulang punggung yang lordosis. Mekanika tubuh (body mekanik) pada ibu hamil meliputi cara berdiri yang benar, posisi tidur, posisi mengikat beban, dan posisi jongkok (Pusdiknakes: 2005 dalam Puspitasari dan Ernawati, 2019). Body

mekanik akan memfasilitasi pergerakan tubuh yang memungkinkan mobilisasi fisik tanpa terjadi ketegangan otot dan penggunaan kekuatan otot yang berlebihan. Oleh karena itu mekanika tubuh yang tepat mengurangi risiko cedera musculoskeletal termasuk daerah vertebra yang akan menyebabkan nyeri punggung atau nyeri tulang belakang puspitasari dan ernawati, 2019).

3. Perbandingan Hasil pengukuran Karakteristik dan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ny. K Dan Ny. S Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres Air Jahe dan Mempertahankan Postur Tubuh Yang Benar Dan Ergonomis

Setelah dilakukan penerapan kompres air jahe dan mempertahankan postur tubuh yang benar dan ergonomis didapatkan perbandingan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilaksanakannya penerapan. Pada Ny. K terdapat penurunan tingkat nyeri dimana pada saat sebelum dilakukan penerapan skala nyeri 4/10 atau nyeri sedang dan saat setelah dilakukan penerapan skala nyeri menjadi 1/10 atau nyeri ringan dan total skor ODI FLBP 40 % (Nyeri Sedang) menjadi 14 % (Tidak nyeri punggung bawah), pada Ny. S mengalami penurunan tingkat nyeri dimana sebelum penerapan skala nyeri 5/10 dan setelah penerapan skala nyeri menjadi 2/10 atau nyeri ringan dan total skor ODI FLBP 44 % (Nyeri Sedang) menjadi 22 % (Nyeri ringan).

Hasil penelitian ini di buktikan dalam penelitian Margono (2016) dengan judul Pengaruh Terapi Zinger Officinale terhadap Intensitas Nyeri

Low Back Pain menyatakan terapi jahe dapat menurunkan intensitas nyeri punggung bawah dari hasil penelitian yang didapat bahwa terapi kompres jahe efektif mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III karena minyak atsiri dari jahe bersifat hangat yang mampu meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot sehingga nyeri dapat berkurang.

Postur tubuh yang benar berpengaruh terhadap nyeri punggung karena berkaitan dengan pola aktivitas sehari-hari. Postur tubuh yang tepat akan mempertahankan tubuh dan mengurangi resiko cedera musculoskeletal ketika ibu hamil melakukan aktivitas selama kehamilan (Puspitasari dan Ernawati, 2019).

E. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam melakukan studi kasus, peneliti menyadari masih terdapat beberapa keterbatasan sehingga memungkinkan hasil yang di harapkan belum optimal. Kekurangan tersebut yaitu waktu penelitian yang terbatas sehingga membatasi peneliti untuk lebih memaksimalkan pencarian data responden dan hasil penurunan skala nyeri responden kurang maksimal karena waktu penelitian hanya selama 1 minggu.