

**PENGARUH *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP
PENURUNAN NYERI *LOW BACK PAIN MYOGENIC*
PADA PENJAHIT GARMEN SHITATEX
DI KECAMATAN BUARAN**

Puji Fitriana, Wahyu Ersila, Sugiharto
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Jln. Raya Ambokembang No.8 Kedungwuni Pekalongan Indonesia
Email : anafitriana762@gmail.com

ABSTRAK

Menjahit merupakan salah satu pekerjaan yang mempunyai resiko terkena *Low Back Pain* (LBP) *Myogenic* dengan prevalensi sebesar 41,6%-76,7%. *Low Back Pain Myogenic* adalah nyeri disekitar punggung bawah yang disebabkan oleh gangguan pada *musculoskeletal vertebra thoracal* 12 sampai pinggul bagian bawah. Intervensi yang dapat mengurangi spasme otot pada kasus *Low Back Pain Myogenic* adalah *Short Wave Diathermy* (SWD), *Micro Wave Diathermy* (MWD), *Infra Red*, dan *Massage*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri *Low Back Pain Myogenic* pada penjahit garmen shitatex di Kecamatan Buaran. Metode penelitian ini menggunakan *quasi experiment* tipe *one group pre test and post test*. Sampel dari penelitian ini berjumlah 20 responden menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah *Visual Analogue Scale* (VAS). Hasil analisa data yang digunakan pada penelitian ini *paired sample t test* dengan hasil *p value* ($0,000 < 0,05$), hal ini berarti ada pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri *Low Back Pain Myogenic* pada penjahit garmen shitatex di Kecamatan Buaran. Tindakan *massage effleurage* dapat digunakan untuk mengurangi nyeri *Low Back Pain Myogenic*. Saran dari penelitian diharapkan peneliti lain dapat melakukan penelitian terkait menggunakan metode lain untuk menurunkan nyeri LBP *Myogenic*.

Kata Kunci : *Low Back Pain Myogenic*, *Massage Effleurage* dan Penjahit

Kepustakaan : 25 (2009-2019)

PENDAHULUAN

Low Back Pain (LBP) merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi di Indonesia. LBP merupakan penyakit

nomor dua pada manusia setelah influenza (Tunjung, 2009). Data jumlah penderita LBP di Indonesia belum diketahui secara pasti, namun

diperkirakan penderita LBP di Indonesia bervariasi antara 7,6% sampai 37% dari jumlah penduduk yang ada di Indonesia (Lailani, 2013). Prevalensi LBP pada pekerja di Indonesia sampai saat ini belum pernah dilaporkan secara keseluruhan. Berdasarkan jumlah kunjungan pasien ke beberapa rumah sakit di Indonesia diketahui berkisar antara 3-17% (Sari, 2009).

LBP merupakan nyeri yang bersumber dari satu titik yaitu nyeri punggung bagian bawah dengan jangkauan yang luas seperti sistem otot, tulang dan saraf. Dimana nyeri itu tidak hanya menetap di satu tempat tetapi mampu menjalar ke bagian tubuh yang

lain yaitu tungkai. Penyebab nyeri punggung bawah adalah duduk terlalu lama, sikap duduk yang salah dan aktivitas yang berlebihan. Pekerjaan

yang dapat menyebabkan nyeri punggung bawah salah satunya adalah menjahit. Pada saat menjahit pekerja sering tidak memperhatikan posisi duduk dan duduk yang terlalu lama sehingga, dapat menyebabkan terjadinya spasme dan beban otot yang statis (Wijayanti, 2017, hh. 1-2) .

Penyebab LBP *Myogenic* yang sering ditemukan dan mengakibatkan nyeri adalah kekakuan dan spasme otot punggung bagian bawah, karena aktivitas tubuh yang kurang baik dan gerakan yang berlebihan atau *overstretch*. Aktivitas sehari-hari yang berkaitan dengan faktor statik dan dinamik dapat membebani kerja otot untuk mempertahankan postur tubuh (Febriana, 2015)

Modalitas fisioterapi yang dapat mengurangi spasme otot pada kasus LBP adalah *Short Wave Diathermy* (SWD), *Micro Wave Diathermy*

(MWD), *Infra Red*, *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS) dan *Neuromuscular Taping* (NMT). Terapi latihan yang dapat diberikan antara lain *stretching*, *back exercise*, *william flexion*, *Mc. Kenzi* dan *massage* (Desvitayani, 2015). Wiyoto (2011, h. 6) menyatakan bahwa *massage* bermanfaat untuk mengurangi nyeri punggung bagian bawah stadium sub akut dan kronik.

Masagge effleurange merupakan suatu gerakan dengan menggunakan seluruh permukaan telapak tangan melekat pada bagian tubuh yang akan dituju. Bentuk telapak tangan dan jari-jari mengikuti dengan bagian tubuh yang akan dilakukan tindakan *massage*. Gerakan tangan saat melakukan *massage* harus dengan dorongan serta tekanan yang halus menuju kearah jantung. Jika untuk bagian dada atau perut gerakan boleh

saja mengarah kesamping (Wiyoto 2011, h.32).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experiment design* menggunakan tipe *one-group pretest-posttest design*. *One-group pretest-posttest design* merupakan jenis rancangan dimana tidak adanya kelompok pembanding (kontrol), namun sudah dilakukannya observasi yang pertama terlebih dahulu sebelum melakukan intervensi (*pretest*) dan pada saat sesudah dilakukannya intervensi yang dijadikan sebagai nilai akhir (*posttest*) (Notoatmodjo, 2018, h. 57).

1. Populasi

Populasi adalah jumlah keseluruhan anggota dari suatu himpunan yang ingin diketahui oleh peneliti mengenai karakteristiknya berdasarkan inferensi atau generalisasi

(Supardi dan Rustika 2013, h. 63).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua karyawan yang bekerja sebagai penjahit di Garmen Shitatex pada tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 130 karyawan.

2. Sampel

Sampel merupakan sebuah gugus atau sejumlah bagian tertentu dari anggota himpunan yang dipilih dengan cara tertentu supaya mewakili populasi tersebut (Supardi dan Rustika 2013, h. 64). Pada penelitian eksperimen sederhana, yang tidak menggunakan kelompok kontrol minimal jumlah responden yang dapat diambil adalah 10-20 responden (Sugiyono 2010, h. 74). Maka dari itu peneliti menggunakan 20 penjahit Garmen Shitatex yang mengalami Nyeri *LBP* (*LBP*) *myogenic* dengan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah peneliti tetapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Bab ini membahas hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 12 sampai 26 juli 2019 di Garmen Shitatex Kecamatan Buaran. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 20 responden yang diberikan tindakan *massage effleurage*. Rata-rata usia responden dalam penelitian ini 29,15 dengan Standar Deviasi 7,39 . Semua responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan.

Hasil penelitian ini meliputi analisa univariat dan analisa bivariat.

1. Analisa Univariat

Analisa Univariat dalam penelitian ini adalah memberikan informasi tingkat skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan tindakan *Massage Effleurage* pada

penjahit garmen Shitalex
Kecamatan Buaran.

nilai mean 2,94 dan standar
deviasi 0,63.

a. Deskripsi *Low Back Pain*

(LBP) *Myogenic* pada penjahit
sebelum dilakukan *Massage*
Effleurage

Hasil menunjukkan bahwa
penjahit garmen sebelum
dilakukan *Massage Effleurage*
didapatkan skor terendah 3
dan skor tertinggi 5,17 nilai
mean 3,82 dan standar deviasi
0,66.

b. Deskripsi *Low Back Pain*

(LBP) *Myogenic* pada penjahit
setelah dilakukan *Massage*
Effleurage.

Hasil menunjukkan bahwa
penjahit garmen sebelum
dilakukan *Massage Effleurage*
didapatkan skor terendah
2,17 dan skor tertinggi 4,17

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan
untuk mengetahui pengaruh
massage effleurage terhadap
penurunan nyeri *Low Back Pain*
(LBP) *Myogenic* pada penjahit
garmen shitalex di Kecamatan
Buaran. Uji normalitas pada
penelitian ini menggunakan uji
Shapiro Wilk. Dari uji normalitas
data dihasilkan bahwa data sebelum
dilakukan *massage effleurage*
berdistribusi normal ($0,087 > 0,05$)
dan data sesudah dilakukan
massage effleurage berdistribusi
normal ($0,071 > 0,05$). Dari hasil
diatas menunjukkan data
berdistribusi normal maka,
menggunakan uji *paired simple T-*
test.

3. Nilai rata-rata LBP *Myogenic pre test* sebesar 3,82 dan nilai rata-rata *post test* sebesar 2,94. Rentang nyeri pada responden yaitu 0,81-0,96 dengan nilai T 29,8 nilai p value < 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian *Massage Effleurage* dapat menurunkan tingkat nyeri pada penderita LBP *Myogenic*.

Pembahasan

1. Deskripsi *Low Back Pain* (LBP) *Myogenic* pada penjahit garmen shitatex di Kecamatan Buaran sebelum dilakukan *massage effleurage*.
Hasil penelitian tingkat nyeri *Low Back Pain* (LBP) *Myogenic* sebelum dilakukan tindakan *massage effleurage* pada penjahit menunjukkan bahwa nilai minimum 3, nilai

maksimum 5,17 nilai mean 3,82 dan standar deviasi 0,66.

Posisi pada saat menjahit sikap duduk yang lebih condong ke depan dengan badan membungkuk secara terus menerus dan bertahan dalam posisi statis dengan jangka waktu 7 jam. Dari sikap duduk yang tidak sesuai dengan ergonomi dapat menyebabkan kerja otot perut menurun dan tulang belakang melengkung sehingga dapat menimbulkan ketegangan otot. Ketegangan otot yang dirasakan dapat menimbulkan nyeri *Low Back Pain* (LBP) *Myogenic* (Saputri, 2016, h. 4).

2. Deskripsi *Low Back Pain* (LBP) *Myogenic* pada penjahit garmen shitatex di Kecamatan

Buaran setelah dilakukan
Massage Effleurage.

Hasil penelitian mengenai
Low Back Pain (LBP) Myogenic pada penjahit
garmen shitatex di Kecamatan
Buaran sebelum dilakukan
massage effleurage
menunjukkan nilai mean 3,82.
Sedangkan nilai mean setelah
dilakukan *massage effleurage*
menunjukkan 2,94. Maka dapat
disimpulkan terjadi penurunan
nyeri sebesar 0,88 setelah
diberikan intervensi. Hasil
tersebut menunjukkan bahwa
ada penurunan nyeri *Low Back
Pain (LBP) Myogenic* setelah
dilakukan *Massage Effleurage*
sebanyak 6 kali tindakan
selama 2 minggu dapat
menurunkan nyeri *Low Back
Pain (LBP) Myogenic*.

Menurut Tamang (2019, h.41)
massage effleurage dapat
menjadi salah satu alternatif
intervensi untuk menurunkan
rasa sakit. Bentuk pijatan
lembut yang melibatkan
gerakan telapak tangan dan
ujung jari dilakukan dengan
irama ringan. *Massage
effleurage* bekerja sebagai
pompa mekanik dalam tubuh
untuk mendorong vena dan
limfatik yang dapat
melancarkan sirkulasi darah.
Sehingga *effleurage* efektif
dalam mengurangi rasa sakit.

3. Pengaruh *Massage Effleurage*
terhadap penurunan nyeri *Low
Back Pain (LBP) Myogenic*
pada penjahit garmen shitatex
di Kecamatan Buaran.

Berdasarkan hasil dari
analisa bivariat dengan uji

wilcoxon didapatkan nilai p value 0,000 sehingga H_0 ditolak, yang berarti ada pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri *Low Back Pain* (LBP) *Myogenic* pada penjahit garmen shiatex di Kecamatan Buaran. Proses penurunan nyeri dari *massage effleurage* adalah meningkatkan sirkulasi darah dan merileksasikan otot-otot punggung sehingga nyeri berkurang (Trisnowiyanto, 2014, hh.7-8). Berdasarkan teori *gate control*, stimulasi pada serabut saraf dapat menstransmisi stimulus yang dapat mengeblok impuls nyeri. Jika reseptor sentuhan (A beta Fibers) distimulasi dapat memblok transmisi dan durasi impuls nyeri. Hal ini memiliki

implikasi untuk penggunaan sentuhan dan *massage* untuk pasien yang mengalami nyeri (Purbosari, 2019, h.19). .

SIMPULAN

1. Tingkat nyeri *Low Back Pain* (LBP) *Myogenic* pada penjahit garmen shiatex di Kecamatan Buaran sebelum dilakukan *massage effleurage* menunjukkan bahwa nilai minimum 3, nilai maksimum 5,17 nilai mean 3,82 dan standar deviasi 0,66.
2. Tingkat nyeri *Low Back Pain* (LBP) *Myogenic* pada penjahit garmen shiatex di Kecamatan Buaran setelah dilakukan *massage effleurage* menunjukkan bahwa nilai minimum 2,17 nilai maksimum 4,17 nilai mean 2,94 dan standar deviasi 0,63.
3. Hasil yang didapatkan dari uji *paired simple T- test p value*

adalah ($0,000 < 0,05$), ada pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan nyeri *Low Back Pain* (LBP) *Myogenic* pada penjahit garmen *shitstex* di Kecamatan Buaran.

SARAN

1. Bagi profesi fisioterapi
Diharapkan penelitian ini dapat diaplikasikan khususnya pada kasus *musculoskeletal* upaya untuk penurunan *Low Back Pain* (LBP).
2. Bagi peneliti lain
Diharapkan dapat melakukan penelitian terkait dengan metode non farmakologi lain untuk menurunkan nyeri *Low Back Pain* (LBP) *Myogenic*.

3. Pekerja garmen

Diharapkan untuk pekerja garmen dapat mengaplikasikan metode non-farmakologi dalam hal ini adalah *massage effleurage* untuk mengurangi nyeri *Low Back Pain Myogenic*.

DAFTAR PUSTAKA

- Batbual, B. (2010). *Hypnosis Hypnobirthing: Nyeri Persalinan dan Berbagai Metode Penanganannya*. Yogyakarta : Gosyen Publishing.
- Dahlan, S. (2014). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat Dilengkapi Aplikasi Menggunakan SPSS Edisi 6*. Jakarta : Salemba Medika.
- Febriana, D. (2015). 'Pengaruh Penambahan *Dynamic Neuromuscular Stabilization* setelah diberikan *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulazation* Terhadap Nyeri pada kasus *Low Back Pain Myogenic*', Skripsi S.Ft,

Universitas Muhammadiyah
Surakarta.

Imania, R. (2014). *Anatomi Tubuh Manusia*. Yogyakarta.

Khasanah, & Fetrisia. (2014). 'Pengaruh Massage Effleurage terhadap penurunan nyeri intensitas skala Nyeri Disminore pada siswi kelas IX MTSn 1 Bukittinggi', Jurnal Kesehatan Vol 5, STIKES Prima Nusantara Bukittinggi.

Lailani. (2013). 'Hubungan antara peningkatan Indeks Massa Tubuh dengan kejadian Nyeri Punggung Bawah pada pasien rawat jalan', Skripsi S.Ked, Universitas Tanjungpura.

Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.

Noor, H. (2018). 'Analisis praktik klinik Keperawatan pada pasien Cronic Kidney Disease (CKD) dengan intervensi Inovasi Pijat Es Batu terhadap penurunan rasa nyeri di Ruang Hemodialisa RSUD Abdul Wahab Sjahrini Samarida', S.Kep.,Ns, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Rohmah, I. Y. (2019). 'Pengaruh Kompres Hangat dan Exercise terhadap nyeri punggung bawah pada

tukang becak di Pabelan Sukoharjo', Skripsi S.Ft Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Saputri, O. D. (2016). 'Pengaruh Core Stability Exercise dan Mc Kenzie Exercise terhadap peningkatan aktivitas fungsional pada penjahit dengan keluhan nyeri punggung bawah miogenik di Desa Tambong Kabupaten Klaten', Skripsi S.Ft Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Sari, W. N. (2013). 'Hubungan sikap kerja duduk dengan keluhan Subyektif Nyeri Punggung Bawah pada pekerja pembuat terasi di Tambak Rejo Tanjung Mas Semarang'.

Savitri. I.W. (2015). 'Hubungan antara Aktivitas Membatik dengan Gangguan Sistem Musculoskeletal pada Pengrajin Batik Tulis' Medika Muda

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung , CV.Trans Info Media.

Supardi, S. & Rustika. (2013). *Buku Ajar Metodologi Riset Keperawatan*, Jakarta, CV Trans Info Media.

- Swariningrum, N.I. (2019) '*Efektivitas Massage Effleurage dan Deep Breathing Exercise terhadap Penurunan Disminore Primer pada Mahasantri Putri Pesma Kh. Mas Mansyur UMS*', Skripsi S.Ft Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Syaifuddin. (2012). *Anatomi Fisiologi Edisi 4*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- Trisnowiyanto, B. (2014). *Keterampilan Dasar Massage*. Yogyakarta : Nuha Medika Yogyakarta.
- Widiarti, 2016, *Buku Ajar Pengukuran dan Pemeriksaan Fisioterapi*. Yogyakarta : Deepublish.
- Widjaya, Aswar, & Langan. (2014). '*Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Low Back Pain pada pekerja Furniture*' Sarjana Kedokteran Fakultas UHO.
- Wijayanti, F. (2017). '*Hubungan posisi duduk dan lama duduk terhadap kejadian Low Back Pain (LBP) pada penjahit konveksi di Kelurahan Way Halim Bandar Lampung*', Skripsi S.Ked, Universitas Lampung.
- Wiyoto, B. T. (2011). *Remedial Massage*. Yogyakarta : Nuha Medika Yogyakarta
- Zakiah, A. (2015). *Nyeri: Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik Keperawatan Berbasis*
- Bukti. Jakarta : Selatan Salemba Medika