

## PENGARUH TERAPI *SLOW STROKE BACK MASSAGE* DENGAN MINYAK ESSENSIAL LAVENDER TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI *LOW BACK PAIN*

<sup>1</sup>A.A.Ayu Emi Primayanthi, <sup>2</sup>Abdul Azis, <sup>3</sup>Luh Mira Puspita  
<sup>1,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana  
<sup>2</sup>Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Bali  
Email: emmy.yanthi@gmail.com

### ABSTRACT

Low Back Pain is pain that is felt in the lower back region. This pain can be local or radicular or both and felt among the bottom corner of the ribs to fold under the buttocks are in the lumbar region. Pain management is usually the pharmacological and non-pharmacological therapies. Cutaneous stimulation, distraction, relaxation, guided imagery, and hypnosis are examples of non-pharmacological interventions that are often used in nursing to manage pain, one of them with a slow-stroke back massage therapy combined with lavender essential oil. This study aims to determine the therapeutic effect of slow stroke back massage with lavender essential oil to decrease the intensity of pain in low back pain at Latu Usadha nursing clinics. This research uses a pre-experimental study using one group pre-test and post-test design without control conducted on 24 respondents selected by incidental sampling technique. Data collected by interview using VAS pain scale were performed before and after the intervention. Data using Shapiro Wilk normality test and then the data is processed by using the Wilcoxon test. Results obtained is  $p = 0.000$  means there is a therapeutic effect of slow stroke back massage with lavender essential oil to decrease pain in low back pain. Therapy SSBM with lavender oil can reduce pain in low back pain.

**Keywords** : Lavender Essential Oil, Low Back Pain, Slow Stroke Back Massage

### PENDAHULUAN

*Low Back Pain* adalah rasa nyeri yang dirasakan di daerah punggung bawah antara sudut bawah kosta (tulang rusuk) sampai lumbosakral (sekitar tulang ekor) yakni daerah L1-L5 dan S1-S5. Nyeri juga bisa menjalar ke daerah lain seperti punggung bagian atas dan pangkal paha. Nyeri ini bisa akut, subakut dan kronis berdasarkan durasi timbulnya keluhan (Meliala L, 2005).

Penyebab yang paling sering ditemukan yang dapat mengakibatkan LBP adalah kekakuan dan spasme otot punggung oleh karena aktivitas tubuh yang kurang baik serta tegangnya postur tubuh. *Low back pain* diklasifikasikan menjadi nyeri punggung bawah viserogenik, nyeri punggung bawah vaskular, nyeri punggung bawah neurogenik, nyeri punggung bawah spondilogenik. Menurut penelitian WHO

di Amerika prevalensi gangguan LBP berkisar 15-20% dari populasi umum. Pada kelompok usia bekerja sekitar 50% mengaku pernah mengalami keluhan LBP setiap tahunnya (Panduwinata, 2014). Menurut *National Health Insurance Swedia*, LBP ditemukan pada 53% pekerja ringan dan 64% pekerja berat (Meliala dkk, 2005). Data mengenai jumlah penderita LBP di RSUD dr. Soedarso Pontianak didapatkan bahwa pada tahun 2010 sebanyak 189 kasus, tahun 2011 sebanyak 63 kasus dan tahun 2012 sebanyak 959 kasus (Tuti, 2013).

Angka kejadian LBP di Bali berdasarkan data yang diperoleh dari poliklinik Rehabilitasi Medik Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar, jumlah pasien LBP yang menjalani rawat jalan dua tahun terakhir sebanyak 152 pasien daripada tahun 2010 yakni sebanyak 249 pasien. Jumlah pasien LBP

yang datang ke tempat praktek fisioterapi perseorangan dua tahun terakhir berjumlah 270 pasien (Endah, 2013).

Adanya nyeri membuat penderita seringkali takut untuk bergerak sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan dapat menurunkan produktifitas. Penanganan nyeri dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Intervensi nonfarmakologis merupakan intervensi yang cocok untuk pasien yang merasa cemas terhadap efek samping yang ditimbulkan oleh terapi farmakologi. Stimulasi kutaneus, distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing dan hipnosis adalah contoh intervensi nonfarmakologis yang sering digunakan dalam keperawatan untuk mengelola nyeri (Potter & Perry, 2005).

Stimulasi kutaneus adalah stimulasi kulit untuk menghilangkan nyeri dengan melakukan massase dan sentuhan, salah satunya dengan *Slow Stroke Back Massage (SSBM)*. Selain untuk menghilangkan nyeri terapi *SSBM* juga dapat menghilangkan rasa cemas dan memberikan efek menenangkan apabila dikombinasikan dengan wangi-wangian seperti aromaterapi. Aromaterapi lavender merupakan salah satu aromaterapi yang paling digemari. Bunga lavender yang berbentuk kecil dan berwarna ungu ini dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang setelah beraktivitas (Wahyuni, 2014).

Minyak esensial lavender paling umum digunakan untuk masase karena kandungan aldehid yang bersifat iritatif bagi kulit hanya 2% serta tidak bersifat toksik. Kandungan ester pada bunga lavender bekerja dengan lembut di kulit dan memberikan efek menenangkan (Price, 2006).

Berdasarkan hasil wawancara dengan pemilik klinik didapatkan data

bahwa pasien yang sama terkadang datang kembali dengan keluhan yang sama tetapi dengan skala nyeri yang berbeda sehingga terapi yang biasanya diberikan beragam namun belum pernah dilakukan terapi *Slow Stroke Back Massage* dengan minyak esensial lavender.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *slow stroke back massage* dengan minyak esensial lavender terhadap penurunan intensitas nyeri pada *low back pain* di Klinik Praktek Perawat Latu Usadha.

## **METODE PENELITIAN**

### **Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pre-test and post-test design without control*. Pada desain ini dilakukan *pretest* sebelum diberi terapi *SSBM* dengan minyak esensial lavender dan *posttest* setelah diberi terapi *SSBM* dengan minyak esensial lavender.

### **Populasi dan Sampel**

Pada penelitian ini populasi yang diteliti adalah semua pasien dengan keluhan nyeri punggung bawah yang datang ke Klinik Praktik Perawat Latu Usadha Abiansemal, Badung. Populasi dan sampel pada penelitian ini yakni sebesar 24 pasien. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *insidental sampling*.

### **Instrument Penelitian**

Data yang dikumpulkan adalah jenis data primer, yaitu lembar wawancara yang menuliskan nama responden, umur responden, jenis kelamin responden, pekerjaan responden, skala nyeri sebelum diberikan terapi *SSBM* dengan minyak esensial lavender, dan skala nyeri setelah diberikan terapi *SSBM* dengan minyak esensial lavender.

## Prosedur Pengumpulan dan Analisis Data

Prosedur pengumpulan data dimulai dengan mengumpulkan sampel yang datang dengan keluhan *low back pain* di Klinik Praktik Perawat Latu Usadha Abiansemal, Badung. Pasien dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Pasien yang akan dijadikan sampel sebelumnya diberikan penjelasan terlebih dahulu, setelah pasien menandatangani *inform consent* maka pasien akan dijadikan sampel. Peneliti mendapatkan sampel sebanyak 24 responden.

Peneliti melakukan wawancara kepada sampel untuk pengambilan data tentang identitas sampel (nama, umur, jenis kelamin, dan pekerjaan) dan skala nyeri responden sebelum diberikannya terapi *SSBM* dengan minyak esensial lavender, selanjutnya peneliti memberikan intervensi selama 10 menit setelah pemberian intervensi selesai peneliti kembali melakukan wawancara kepada responden untuk pengambilan data tentang skala nyeri pasien setelah diberikannya terapi *SSBM* dengan minyak esensial lavender.

Setelah data hasil pengukuran intensitas nyeri *low back pain* sebelum dan setelah diberikan terapi *SSBM* dengan minyak esensial lavender terkumpul, dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro wilk* karena sampel kurang dari 50 responden kemudian dilanjutkan analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dikarenakan data tidak berdistribusi normal. Hasil diterima apabila nilai  $p < 0,05$ .

## HASIL PENELITIAN

Karakteristik pasien yang mengalami *low back pain* dalam penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berumur 35-40 tahun sebanyak 7

responden (29,2%), berjenis kelamin laki-laki yakni sebanyak 17 responden (70,8%), dan paling banyak bekerja sebagai petani yakni sebanyak 6 responden (25%).

Hasil pengamatan nyeri sebelum diberikan terapi *SSBM* dengan minyak esensial lavender adalah skala nyeri 5 yakni sebanyak 13 responden (54,2%). Rata-rata skala nyeri yang dirasakan pasien sebelum diberikan terapi *SSBM* dengan minyak esensial lavender adalah 4,83 dengan nilai tengah yakni 5.

Hasil pengamatan nyeri setelah diberikan terapi *SSBM* dengan minyak esensial lavender adalah skala nyeri 2 yakni sebanyak 10 responden (41,7%) dan terbanyak kedua adalah skala nyeri 3 sebanyak 9 responden (37,5%). Rata-rata skala nyeri yang dirasakan pasien setelah diberikan terapi *SSBM* dengan minyak esensial lavender adalah 2,67 dengan nilai tengah yakni 2,5.

Hasil uji normalitas data menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga untuk menganalisa pengaruh terapi *SSBM* dengan minyak esensial lavender terhadap nyeri *low back pain* digunakan uji statistik non parametrik yaitu uji *Wilcoxon* yang diolah dengan menggunakan program komputer. Hasil analisa data skala nyeri sebelum dan sesudah terapi *SSBM* dengan minyak esensial lavender menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Hipotesis pada penelitian ini menggunakan hipotesis *1-tailed* atau hipotesis satu arah sehingga nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* dibagi dua untuk memperoleh hasil *Sig. (1-tailed)* (Widhiarso, 2001) sehingga diperoleh nilai  $p = 0,000$  yang memiliki nilai lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  yang menunjukkan terapi *SSBM* dengan minyak esensial lavender terhadap nyeri *low back pain*

secara signifikan dapat menurunkan nyeri pada pasien dengan *low back pain*.

## PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa rata-rata nyeri sebelum diberikan terapi adalah 4,83 dan skala nyeri yang paling banyak dialami oleh responden adalah skala nyeri 5 sedangkan setelah diberikan terapi didapatkan bahwa rata-rata nyeri setelah diberikan terapi adalah 2,67 dan skala nyeri yang paling banyak dialami oleh responden adalah skala nyeri 2. menunjukkan bahwa adanya perbedaan signifikan antara nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi *SSBM* dengan minyak essential lavender.

Berdasarkan uraian diatas didapatkan bahwa terapi *SSBM* dengan minyak lavender efektif menurunkan intensitas nyeri pada pasien *low back pain* sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa ada manajemen terapi nonfarmakologi untuk mengurangi intensitas nyeri. Stimulasi kutaneus, distraksi, relaksasi, imajinasi terbimbing dan hipnosis adalah contoh intervensi nonfarmakologis yang sering digunakan dalam keperawatan untuk mengelola nyeri. Stimulasi kutaneus adalah stimulasi kulit untuk menghilangkan nyeri dengan melakukan massase dan sentuhan, salah satunya dengan *Slow Stroke Back Massage (SSBM)*. Mekanisme dari *SSBM* ini dengan usapan yang perlahan memberikan sensasi hangat dengan mengakibatkan vasodilatasi pada pembuluh darah lokal. Peningkatan peredaran darah karena vasodilatasi pembuluh darah pada area yang diusap sehingga aktivitas sel meningkat dan akan mengurangi rasa sakit karena spasme otot berkurang (Potter & Perry, 2006).

Teori *gate control* mengatakan bahwa stimulasi kulit mengaktifkan transmisi serabut saraf sensoris A-Beta

yang lebih besar dan lebih cepat. Proses ini menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta-A yang berdiameter kecil sehingga gerbang sinaps menutup transmisi implus nyeri Sistem kontrol desenden juga akan bereaksi dengan melepaskan endorfin yang merupakan morfin alami tubuh sehingga memblok transmisi nyeri dan persepsi nyeri tidak terjadi (Potter & Perry, 2006).

Minyak lavender dengan kandungan linalool-nya adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pemijatan pada kulit. Aromaterapi yang digunakan melalui cara inhalasi atau dihirup akan masuk ke sistem limbik dimana nantinya aroma akan diproses sehingga kita dapat mencium baunya. Pada saat kita menghirup suatu aroma, komponen kimia akan masuk ke bulbus olfaktorius kemudian ke sistem limbik pada otak. Sistem limbik sebagai pusat nyeri, senang, marah, depresi, dan berbagai emosi lainnya (Dewi, 2013).

Terapi *SSBM* dengan minyak essential lavender bermanfaat untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien dengan *low back pain*. Keuntungan lain dari stimulus kutaneus *SSBM* adalah tindakan ini dapat dilakukan di rumah, sehingga memungkinkan pasien dan keluarga melakukan upaya dalam mengontrol nyeri (Potter & Perry, 2006).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian terapi *SSBM* dengan minyak essential lavender dapat menurunkan intensitas nyeri *low back pain* dengan rata-rata skala nyeri sebelum diberikan terapi 4,83 dan rata-rata skala nyeri setelah diberikan terapi 2,67. Hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai  $p=0,000$  yang berarti ada pengaruh terapi *SSBM* dengan minyak essential lavender

terhadap penurunan intensitas nyeri *low back pain* di Praktek Perawat Latu Usadha Abiansemal ,Badung.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terapi *SSBM* dengan minyak essensial lavender efektif menurunkan nyeri *low back pain*, maka diharapkan perawat dapat melaksanakan intervensi terapi *SSBM* dengan minyak essensial lavender sebagai salah satu terapi nonfarmakologis pada pasien *low back pain* khususnya nyeri punggung bawah yang disebabkan oleh ketegangan dan kekakuan otot. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri, menambah jumlah sampel dan melibatkan kelompok kontrol agar hasil penelitian yang didapat lebih akurat. Terapi *SSBM* dengan minyak essensial lavender diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu cara menangani nyeri punggung bawah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, A.P. (2013). *Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi*.  
<http://ojs.unud.ac.id/index.php/eu>  
[m/article/viewFile/4871/3657](http://ojs.unud.ac.id/index.php/eu/m/article/viewFile/4871/3657),  
diakses 10 November 2014
- Endah, K. (2013). *Penambahan Terapi Latihan Mc.Kenzie Pada Intervensi Short Wave Diathermi (SWD), Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS), dan Massage Untuk Dapat Lebih Menurunkan Nyeri Pinggang Pada Kasus Low Back Pain*. Skripsi tidak diterbitkan. Program Studi Fisioterapi Universitas Udayana
- Meliala L, Pinzon R. (2005). *Breakthrough in Management of Acute Pain, dalam Mahama J, Runtuwene Th, Siwi-K R.C dkk, Naskah Lengkap Pertemuan Ilmiah Nasional I Kelompok Studi Nyeri Perdossi*, Manado: 142–153.
- Panduwinata, W. (2014). Peranan Magnetic Resonance Imaging dalam Diagnosis Nyeri Punggung Bawah Kronik. *CDK-215/ vol. 41 no. 4, th. 2014*
- Potter, P.A. & Perry, A.G. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi Keempat. Jakarta: EGC
- Price, S.A. (2006). *Patofisiologi edisi 6. Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Tuti, M.L. (2013). *Hubungan Peningkatan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Low Back Pain Pada Pasien Rawat Jalan Di Poliklinik Saraf RSUD dr. Soedarso Pontianak*. Skripsi tidak diterbitkan. Pontianak: Universitas Tanjungpura
- Wahyuni. (2014). *Pengaruh Massase Ekstremitas Dengan Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Grendeng Purwokerto*. Skripsi tidak diterbitkan. FKIK-UNSOED
- Widhiarso, W. (2001). *Membaca T-tes*. Fakultas Psikologi UGM. [http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/membaca\\_t-tes.pdf](http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/membaca_t-tes.pdf), diakses 10 Mei 2015