

HUBUNGAN PENGGUNAAN *SELF PRESCRIBE COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE* DENGAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA PENGERAJIN DI DESA BATUAN

Komang Taranita Shanti¹, Made Pasek Kardiwinata², Made Rini Damayanti S.³

^{1,3} Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

² Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh pengerajin akibat posisi duduk saat bekerja. Posisi kerja yang statis dan masa kerja yang lama dapat menimbulkan nyeri punggung pada pengerajin. Nyeri punggung yang dialami seseorang akan menimbulkan kerugian berupa aktivitas sehari-hari menjadi terganggu, produktivitas menurun, kualitas hidup menurun serta menimbulkan ketidaknyamanan. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk menangani nyeri punggung yaitu melalui terapi non farmakologis, salah satunya yaitu penggunaan *Self-prescribe Complementary And Alternative Medicine* (CAM). *Self-prescribe* CAM merupakan terapi komplementer dan alternatif yang aman digunakan sendiri tanpa melibatkan praktisi CAM. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan *Self-prescribe* CAM dengan intensitas nyeri punggung pada pengerajin di Desa Batuan. *Self-prescribe* CAM yang diteliti dalam penelitian ini meliputi obat herbal, vitamin, mineral dan suplemen, meditasi, yoga, dan aromaterapi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *observational analitik* dengan pendekatan *crosssectional*. Dengan teknik *purposive sampling* peneliti mendapatkan sampel 78 responden yang benar diteliti. Dalam penelitian ini responden mengisi kuisioner tentang penggunaan *Self-prescribe* CAM dan dilakukan pengkajian intensitas nyeri. Data dianalisis menggunakan uji *chi square* dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil analisa data didapatkan nilai *p value* lebih kecil daripada α (0,05), artinya ada hubungan penggunaan *Self-prescribe Complementary And Alternative Medicine* dengan intensitas nyeri punggung pada pengerajin di Desa Batuan. Berdasarkan hasil penelitian diatas disarankan kepada perawat dan tenaga kesehatan lain untuk mempertimbangkan penggunaan obat herbal, vitamin, mineral dan suplemen, meditasi, yoga sebagai terapi alternatif dalam mengatasi nyeri punggung.

Kata kunci: Pengerajin, *Self-prescribe Complementary And Alternative Medicine*, nyeri punggung

ABSTRACT

Back pain is one of the problems faced by craftsmen due to a sitting position while working. Static working position and long periods of time at work can cause back pain to craftsmen. Back pain a person experiences will disrupt daily activities, decrease productivity, decrease quality of life, and cause discomfort. This study aimed to determine the association of the use of *Self-prescribe Complementary and Alternative Medicine* (CAM) to the intensity of back pain of the craftsmen in the village of Batuan. *Self-prescribe* CAM is a complementary and alternative therapy safe to be used independently. *Self-prescribe* CAM examined in this study included herbal remedies, vitamins, minerals and supplements, meditation, and yoga. This research was a quantitative research with analytic observational design and cross sectional approach to 78 craftsmen selected as a sample through a purposive sampling. In this study, respondents filled out the questionnaire on the use of *self-prescribe* CAM and made assessments of pain intensity. The data were analyzed using chi square test with 95% confidence level. The results of the data analysis obtained p value smaller than α (0.05), meaning that there was a relationship of the use of *Self-prescribe Complementary and Alternative Medicine* to the intensity of back pain of craftsmen in the village of Batuan. Based on the research results, to reduce back pain, it is suggested for the public to use therapies such as herbal remedies, vitamins, minerals and supplements, meditation, yoga as an alternative therapy to deal with complaints of back pain.

Keywords: Craftsmen, *Self-prescribe*, Back pain

PENDAHULUAN

Kementrian Perindustrian Republik Indonesia (2014) menyatakan bahwa pertumbuhan industri kerajinan Indonesia mencapai angka tujuh persen. Yogyakarta, Bandung, Jakarta, Solo, dan Bali merupakan sejumlah daerah dimana sektor industri kerajinannya berkembang.

International Labour Organization (2013) menyatakan bahwa pengaturan cara kerja dan kesehatan dapat mempengaruhi kelancaran suatu pekerjaan. Pekerjaan dapat berjalan dengan lancar jika sikap bekerja diatur sedemikian rupa sehingga tidak menimbulkan masalah kesehatan seperti ketegangan otot, kelelahan yang berlebihan atau gangguan kesehatan yang lain.

Sikap kerja yang biasa diterapkan pengerajin yaitu dengan posisi duduk. Koesyanto (2013) menyatakan bahwa pengerajin tenun sarung bekerja dengan posisi duduk terus menerus di atas kursi selama delapan jam kerja. Sikap kerja yang statis dapat menimbulkan masalah kesehatan pada pengerajin. Pekerja yang melakukan suatu pekerjaan

dengan posisi duduk dalam jangka waktu yang lama pada kursi yang kurang ergonomis juga dapat menyebabkan masalah kesehatan (Laura, 2005; Swinkels, 2006; Hurwitz, 2005).

Nyeri punggung merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh pengerajin akibat posisi duduk saat bekerja. Soewarno (2005) menemukan bahwa 100% pengerajin ukiran kelongsong peluru di Desa Kamasan Klungkung yang bekerja dengan posisi kerja duduk dan membungkuk mengalami keluhan pada punggung.

Pendekatan non-farmakologis merupakan pengobatan yang efektif untuk rasa nyeri yang ringan dan memiliki sedikit efek samping. Penduduk Indonesia hampir 50% telah menggunakan terapi komplementer (Hermanto & Subroto, 2007).

Self-prescribe Complementary and Alternative Medicine (CAM) merupakan salah satu terapi komplementer dan alternatif yang aman digunakan sendiri tanpa melibatkan praktisi *Complementary and Alternative Medicine*. Beberapa

terapi *self-prescribe* (vitamin, mineral, obat-obatan herbal, yoga, dan meditasi) biasa dilakukan para wanita Australia yang menderita nyeri punggung. Murthy (2013) menemukan *self-prescribe* yang banyak digunakan oleh wanita untuk mengatasi nyeri punggung yaitu sebesar 59,2% menggunakan suplemen, 45,2% vitamin dan mineral, 14,3% yoga dan meditasi, 13,1% obat herbal dan 8,6% minyak aromaterapi.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Desa Batuan tanggal 14 Agustus 2015 melalui observasi didapatkan data bahwa sikap kerja yang biasa dilakukan dari setiap pengerajin relatif sama yaitu dengan posisi duduk. Dari 10 pengerajin yang diwawancarai tujuh pengerajin sering mengeluh sakit pada leher, punggung, dan pinggang dengan skala nyeri yang bervariasi mulai dari ringan hingga sedang, yang dialami setelah selesai bekerja atau saat duduk yang terlalu lama saat membuat suatu kerajinan. Pengerajin juga mengatakan untuk mengatasi rasa sakitnya itu pengerajin lebih banyak memilih penatalaksanaan non farmakologi

seperti beristirahat atau relaksasi, berolahraga seperti senam, atau mengoleskan minyak aromaterapi di tempat sakit yang dirasakan.

Berdasarkan data tersebut peneliti ingin mengetahui hubungan penggunaan *Self-prescribe* CAM dengan intensitas nyeri punggung yang dirasakan oleh pengerajin.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini menggunakan *cross sectional* analitik untuk mengetahui hubungan penggunaan *Self-prescribe Complementary and Alternative Medicine* dengan intensitas nyeri punggung pada pengerajin di Desa Batuan.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah pengerajin yang mengalami nyeri punggung di Desa Batuan. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan besar sampel penelitian yaitu 78 pengerajin.

Instrumen penelitian

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Numeric*

Rating Scale (NRS) untuk variabel dependen serta kuesioner *Self-prescribe Complementary and Alternative Medicine* untuk variabel independen.

Prosedur Pengumpulan dan Analisis Data

Sampel yang berjumlah 78 pengerajin dikunjungi ke tempat kerjanya masing-masing, peneliti membagikan *inform consent* kepada responden sekaligus menjelaskan maksud dan tujuan penelitian. Sebelum diberikan kuesioner peneliti langsung mengkaji intensitas nyeri yang dirasakan oleh pengerajin terlebih dahulu. Kemudian peneliti menyerahkan kuesioner dan menjelaskan cara pengisian kuesioner.

Untuk menguji dua variabel dengan skala nominal, maka digunakan uji *Chi Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($p \leq 0,05$).

HASIL PENELITIAN

Hasil analisa univariat karakteristik responden, intensitas nyeri dan frekuensi penggunaan *Self-prescribe Complementary And Alternative*

Medicine dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1.1 Karakteristik Berdasarkan Usia Pengerajin di Desa Batuan.

Umur Responden (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
25 – 30 tahun	12	15.4
31 – 36 tahun	8	10.3
37 – 42 tahun	27	34.6
43 – 48 tahun	17	21.8
49 – 54 tahun	5	6.4
55 – 60 tahun	7	9.0
61 – 65 tahun	2	2.6
Total	78	100

Tabel 1.1 menunjukkan bahwa karakteristik berdasarkan usia responden dalam penelitian ini sebagian besar responden berada pada rentan umur 37 – 42 tahun yaitu sebanyak 34 responden dengan persentase 34,6 %.

Tabel 1.2 Karakteristik Berdasarkan Masa Kerja Pengerajin di Desa Batuan.

Variabel	Rerata	Median	Modus	Min	Maks
Masa Kerja	19.10	15.00	4	4	53

Tabel 1.2 menunjukkan karakteristik berdasarkan masa kerja responden, dalam penelitian ini rata-rata masa kerja pengerajin yaitu 19,10 tahun.

Tabel 1.3 Karakteristik Berdasarkan Lama Posisi Duduk Pengerajin di Desa Batuan.

Lama Posisi Duduk (Jam)	Frekuensi	Persentase (%)
6	3	3.8
7	7	9.0

8	67	85.9
10	1	1.3
Total	78	100.0

Tabel 1.3 menunjukkan karakteristik berdasarkan lama posisi duduk responden, dalam penelitian ini sebagian besar responden bekerja dengan posisi duduk selama 8 jam.

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Pada Pengerajin di Desa Batuan

Kategori Nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan (1-3)	35	35.7
Sedang (4-6)	37	37.8
Berat (7-9)	6	6.1
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1,4 dapat dilihat bahwa mayoritas nyeri yang dialami pengerajin dengan intensitas nyeri sedang (37,8%).

Tabel 1.6 Hubungan penggunaan *Self-prescribe Complementary And Alternative Medicine* dengan intensitas nyeri punggung pada pengerajin

No	Self –prescribe CAM	Intensitas Nyeri	
		Ringan	Sedang – Berat
1	Obat Herbal		
	Ya	64,71%	35,29%
	Tidak	29,55%	70,45%
OR= 4,3718 ; p = 0,004			
2	vitamin, mineral, suplemen		
	Ya	70,59%	29,41%
	Tidak	37,70%	62,30%
OR= 3,9652; p = 0,032			
3	Meditasi		
	Ya	72,00%	28,00%
	Tidak	32,08%	67,92%
OR= 5,4454; p = 0,002			
4	Yoga		
	Ya	68,18%	31,82%
	Tidak	35,71%	64,29%
OR= 3,8571; p = 0,019			

Tabel 1.5 Distribusi Frekuensi Penggunaan *Self-prescribe Complementary And Alternative Medicine* Pada Pengerajin

No	Jenis CAM	<i>Self-prescribe</i>			
		Ya		Tidak	
		N	%	N	%
1	Obat herbal	34	43.6	44	56.4
2	Vitamin, mineral, suplement	17	21.8	61	78.2
3	Meditasi	25	32.1	53	67.9
4	Yoga	22	28.2	56	71.8

Berdasarkan Tabel 1.5 didapatkan gambaran distribusi penggunaan *Self-prescribe Complementary And Alternative Medicine* yang digunakan pengerajin di Desa Batuan. Frekuensi dari penggunaan *Self-prescribe Complementary And Alternative Medicine* tertinggi adalah obat herbal sebanyak 34 responden (43,6%).

Hasil analisa bivariat dari penggunaan *Self-prescribe Complementary And Alternative Medicine* dengan intensitas nyeri punggung pada pengerajin dapat dilihat pada tabel 6.1

PEMBAHASAN

Nyeri punggung adalah nyeri yang dirasakan di bagian punggung yang berasal dari otot, persarafan, tulang, sendi atau struktur lain di daerah tulang belakang. Nyeri punggung merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh pengerajin. Studi di Indonesia menyatakan bahwa usia, masa kerja dan sikap kerja berhubungan dengan kejadian nyeri punggung (Koesyanto, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa sebagian besar responden yang mengalami nyeri punggung berada pada rentan umur 37 – 42 tahun yaitu sebanyak 34,6%. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Pratiwi (2009) yang menyebutkan bahwa kejadian dari nyeri punggung bawah tertinggi pada umur 35-55 tahun. Pertambahan usia seseorang akan diikuti penurunan kapasitas fisik dan kemampuan fungsional.

Peningkatkan resiko terjadinya nyeri punggung dapat terjadi pada usia 40 tahun keatas (Olvania, Saftarina, & Wintoko, 2013) Berdasarkan masa kerja pengerajin, didapatkan hasil bahwa rata-rata pengerajin sudah bekerja selama 19,10 tahun. Koesyanto (2013) bahwa daya tahan otot dan tulang akan menurun dikarenakan masa kerja seseorang, jika semakin lama seseorang kerja maka dapat menyebabkan terjadinya penurunan daya tahan otot dan tulang. Hendra dan Rahardjo (2009) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa pekerja dengan masa kerja lebih dari empat tahun mempunyai risiko gangguan muskuloskeletal 2,78 kali lebih besar dibandingkan dengan pekerja dengan masa kerja kurang dari empat tahun. Hasil penelitian didapatkan data bahwa 85,9% responden bekerja selama delapan jam perhari dengan posisi duduk statis. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Sumekar (2010) yang menemukan bahwa bekerja dengan posisi duduk lama memiliki resiko 18,49 kali lebih besar terjadinya nyeri punggung.

Proporsi yang menggunakan obat herbal dari data di atas dapat

disimpulkan bahwa responden yang menggunakan obat herbal lebih banyak mengalami nyeri ringan (64,71%) sedangkan yang tidak menggunakan obat herbal yang mengalami nyeri ringan (29,55%) dengan *odd ratio* 4,3718 yang berarti penggunaan obat herbal dapat menurunkan intensitas nyeri menjadi nyeri ringan. Hasil dari uji statistik dengan menggunakan uji *chi square*, didapatkan nilai signifikansi (*p*) adalah 0,004, sehingga dapat diartikan terdapat adanya hubungan antara penggunaan obat herbal dengan intensitas nyeri punggung pada pengerajin di Desa Batuan. Obat herbal yang biasa dan banyak dikonsumsi oleh para pengerajin berdasarkan hasil kuesioner yaitu dengan penggunaan kunyit. Potter dan Perry (2005) juga menyatakan bahwa ekstrak kunyit putih merupakan salah satu teknik yang dapat mengurangi intensitas nyeri karena stimulus yang dikeluarkan menyebabkan rasa hangat pada tubuh dan dapat melepaskan endorfin sehingga dapat memblok transmisi nyeri.

Proporsi yang menggunakan vitamin, mineral dan suplemen dari

data di atas dapat disimpulkan bahwa responden yang menggunakan vitamin, mineral dan suplemen lebih banyak mengalami nyeri ringan (70,59%) sedangkan yang tidak menggunakan vitamin, mineral dan suplemen yang mengalami nyeri ringan (37,70%) dengan *odd ratio* 3,9652 yang dapat diartikan bahwa penggunaan dari vitamin, mineral dan suplemen dapat menurunkan intensitas nyeri menjadi nyeri ringan. Hasil dari uji *chi square* didapatkan nilai signifikansi (*p*) adalah 0,021, sehingga dapat diartikan terdapat adanya hubungan antara penggunaan vitamin, mineral, suplemen dengan intensitas nyeri punggung pada pengerajin di Desa Batuan. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin dan mineral yang esensial akan mempengaruhi punggung dan ruas-ruas tulang belakang tetap sehat (Akoso & Akoso, 2009).

Proporsi yang melakukan meditasi dari data di atas dapat disimpulkan bahwa responden yang melakukan meditasi lebih banyak mengalami nyeri ringan (72,00%) sedangkan yang tidak melakukan

meditasi yang mengalami nyeri ringan (32,08%) dengan *odd rasio* 5,4454 yang dapat diartikan bahwa melakukan meditasi dapat menurunkan intensitas nyeri menjadi nyeri ringan dengan nilai signifikansi (p) adalah 0,004, sehingga dapat diartikan terdapat adanya hubungan antara penggunaan meditasi dengan intensitas nyeri punggung pada pengerajin di Desa Batuan.

Hasil pengisian kuesioner ditemukan data bahwa responden mengartikan meditasi sebagai suatu relaksasi yang dilakukan dengan menarik napas dalam yang sebageaian besar dilakukan kurang lebih selama lima menit. Tan (2007) menyatakan bahwa efek meditasi menyebabkan perubahan perilaku dalam menghadapi nyeri menjadi reaksi lebih adaptif. Smeltzer dan Bare (2002) dalam bukunya menyebutkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu terapi yang dilakukan dengan cara menarik nafas dalam dengan lambat serta menahan inspirasi secara maksimal dan menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik relaksasi napas dalam mampu merangsang tubuh untuk mengeluarkan *opioid endogen*

yaitu *endorphin* dan *enkefalin* yang berfungsi sebagai analgesik.

Proporsi yang melakukan yoga dari data di atas dapat disimpulkan bahwa responden yang melakukan yoga lebih banyak mengalami nyeri ringan (68,18%) sedangkan yang tidak melakukan yoga yang mengalami nyeri ringan (35,71%) dengan *odd rasio* 3,8571 yang dapat diartikan bahwa melakukan yoga dapat menurunkan intensitas nyeri menjadi nyeri ringan dengan nilai signifikansi (p) adalah 0,035, sehingga dapat diartikan terdapat adanya hubungan antara penggunaan yoga dengan intensitas nyeri punggung pada pengerajin di Desa Batuan. Hal ini sesuai dengan penelitian Sindhu (2010) yang menyatakan bahwa melakukan yoga minimal 10 menit mampu mengubah pola penerimaan rasa sakit ke fase yang lebih menenangkan dengan merangsang tubuh untuk melepaskan *opioid endogen* (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri). Yoga merupakan teknik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan nyeri (Anurogo & Wulandari, 2010).

SIMPULAN DAN SARAN

Penggunaan *Self-Prescribe Complementary And Alternative Medicine* dapat menurunkan intensitas nyeri pada responden menjadi nyeri ringan. Peneliti selanjutnya diharapkan agar melakukan penelitian dengan desain experimental terutama pada variabel *Self-Prescribe Complementary And Alternative Medicine* terhadap intensitas nyeri sehingga dapat digunakan sebagai model untuk praktek keperawatan mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, D. (2015). *Perbandingan Efektivitas Pemberian Minuman Kunyit Asam Dan Minuman Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Siswi Di Sma Negeri 3 Gorontalo Utara*.
- Akoso, B.T & Akoso, G.H.E. (2009). *Bebas Sakit Punggung*. Yogyakarta : Kanisius.
- Anurogo, D., Wulandari, A. (2010), *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*, Yogyakarta : Penerbit Andi
- Hendra dan Rahardjo, S. (2009). *Risiko Ergonomi Dan Keluhan Muskuloskeletal Disorder Pada Pekerja Panen Kelapa Sawit. Prosiding Seminar Nasional Ergonomi IX Semarang*. 17-18 November 2009.
- Hermanto dan Subroto. (2007). *Pilih Jamu dan Herbal tanpa Efek Samping*. Jakarta : PT Elek Media Komputindo.
- International Labour Organization. (2013). *International Labour Organization for Company*. Bandung : Rajawali.
- Kementrian Perindustrian Republik Indonesia. (2014). *Menperin : Industri Kreatif Tumbuh 7% Per Tahun*. (<http://www.kemenperin.go.id>. Diakses 25 November 2015).
- Koesyanto, H. (2013). *Masa kerja dan sikap kerja duduk terhadap nyeri punggung*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol.9 No.1.9-14. (<http://journal.unnes.ac.id> diakses 7 Oktober 2015).
- Laura, P. (2005). *Estimating the global burden of low back pain attributable to combined occupational exposures*. *American Journal of Industrial Medicine*, 48(6): 459–469.
- Murthy, V., Sibbritt, D., Adams, J., Broom, A., Kirby, E., & Refshauge, K. M. (2014). *Self-prescribed complementary and alternative medicine use for back pain amongst a range of care options : Results from a nationally representative sample of 1310 women aged 60-65 years*. *Complementary Therapies in Medicine*, 22(1),133-40. (Online). (doi:<http://dx.doi.org> diakses 5 September 2015)..
- Potter dan Perry. (2005). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Pratiwi, M., Setyaningsih, Y., Kurniawan, B., dan Martini. (2009). *Beberapa Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Penjual Jamu Gendong*. *Jurnal Promosi Kesehatan* 4(1).
- Sindhu, P. (2010). *Panduan lengkap yoga*. Jakarta: Kaifa.

- Soewarno, A. (2005). *Perbaikan lingkungan kerja pada pengerajin ukiran kelongsongan peluru dengan menyesuaikan tinggi meja kerja Desa Kamasan, Klungkung*. Jurnal Permukiman Natak 3 (2).
- Smeltzer, Suzanne C. dan Bare, Brenda G. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth*. EGC :Jakarta.
- Sumekar, Dyah Wulan dan Natalia, D. (2010). *Nyeri Punggung pada Operator Komputer Akibat Posisi dan Lama Duduk*. MKB 42(3).
- Swinkels, M. (2006). *Fear - avoidance beliefs, disability, and participation in workers and nonworkers with acute low back pain*. Clinical Journal of Pain, 22(1): 45-54.
- Tan, G., Craine, M. H., Bair, M. J., Garcia, M. K. (2007). Efficacy of selected complementary and alternative medicine interventions for chronic pain. *Journal of Rehabilitation Research and Development*, 44(2), 195-222. (<http://search.proquest.com> diakses tanggal 13 November 2015).