EVALUASI TERAPI KOMPRES ES DALAM PENURUNAN INTENSITASNYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PEKERJA KERAWANG DI DESA MONGOLATO KECAMATAN TELAGA

Oleh;
Rona Febriyona [1)], Harismayanti [2)], Tiara Malanua[3)]

[1)] Dosen Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email:ronafebriyonaumgo@gmail.ac.id
[2)] Dosen Universitas Muhammadiyah Gorontalo,Email: harismayantiumgo@gmail.ac.id
[3)] Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: malamuayaya@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Penelitian sebelumnya telah melakukan intervensi terapi kompres es untuk menurunkan intensitas nyeri punggung bawah, akan tetapi masih di perlukan evaluasi dengan jenis evaluasi sumatif Penelitian ini bertujuan Untuk Mengevaluasi Pemberian Terapi Kompres Es Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pengrajin Kerawang Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi. Pengambilan sampel di lakukan dengan tehnik *snowball sampling.*

Hasil: Hasil menunjakan bahwa para pengrajin telah melakukan proses terapi kompres es pada bagian punggung bawah, dengan manfaat yang dirasakan adanya penurunan tingkat nyeri pada para pengrajin namun pada beberapa pengrajin terdapat efek samping berupa bagian yang dilakukan kompres menjadi kemerahan

Kesimpulan: Manfaat yang dirasakan adanya penurunan tingkat nyeri pada para pengrajin namun pada beberapa pengrajin terdapat efek samping berupa bagian yang dilakukan kompres menjadi kemerahan.

Kata kunci : Evaluasi, Nyeri Punggung Bawah, Kompres es

EVALUATION OF ICE COMPRESS THERAPY IN REDUCING LOWER BACK PAIN INTENSITY INCARRIAGE WORKERS IN MONGOLATO VILLAGE TELAGA DISTRICT

By;
Rona Febriyona [1)], Harismayanti [2)], Tiara Malanua [3)]

[1)] Lecturer at Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: ronafebriyonaumgo@gmail.ac.id
[2)] Lecturer at Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: harismayantiumgo@gmail.ac.id
[3)] Student at Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Email: malamuayaya @gmail.com

ABSTRACT

Background; *Previous studies have conducted ice compress therapy interventions to reduce the intensity of lower back pain, but evaluation with a summative evaluation type is still needed. This study aims to evaluate the provision of ice compress therapy in reducing pain intensity in Kerawang craftsmen in Mongolato Village, Telaga District*

Method; *This study uses a qualitative approach with a phenomenological study approach. Sampling was carried out using the snowball sampling technique*

Result; *The results showed that the craftsmen had carried out the ice compress therapy process on the lower back, with the benefits felt as a decrease in pain levels in the craftsmen, but in some craftsmen there were side effects in the form of the part that was compressed becoming red*

Conclusion*; benefits felt as a decrease in pain levels in the craftsmen, but in some craftsmen there were side effects in the form of the part that was compressed becoming red*

Keyword: *Evaluation, Lower Back Pain, Ice Compress*

PENDAHULUAN

Sulaman Karawo merupakan ekspresi budaya tradisional yang diwariskan secara turun-temurun, dihargai karena nilai seni yang tinggi, dan berperan penting dalam memperkenalkan keindahan serta keunikan Gorontalo. Dalam sektor pariwisata, keberadaan sulaman Karawo membantu melestarikan budaya lokal sekaligus meningkatkan ekonomi dan kesejahteraan masyarakat, khususnya bagi pengrajin dan pelaku usaha lokal. Selain itu, sulaman Karawo juga memperkuat identitas daerah dan menambah keberagaman budaya Indonesia

Proses pembuatan kerawang ini membutuhkan waktu yang lama, dengan motif sulaman yang beragam sehingga para pekerja harus mengerjakannya dengan sangat teliti. Pengrajin biasanya mengerjakan sulaman dengan posisi duduk. Dikarenakan banyaknya pesanan, pengrajin dapat menghabiskan waktu berjam-jam duduk dalam mengerjakan sulaman kerawang. Hal ini dapat mempengaruhi masalah Kesehatan yang menyebabkan nyeri pada punggung bagian bawah.

Nyeri Punggung Bawah (NPB) merupakan masalah kesehatan yang sering dihadapi para pekerja perkantoran atau kebanyakan duduk, membuat seseorang merasa terganggu dan tidak nyaman sehingga bisa mengganggu produktivitas kerja (Rahmawaty & Kurniawidjaja, 2022a)

Menurut WHO pada tahun 2020, lebih dari 1,71 miliar orang di seluruh dunia mengalami gangguan muskuloskeletal, dengan nyeri punggung bawah sebagai penyebab utama kecacatan di 160 negara. Dari 204 negara yang diteliti, sebanyak 134 negara memerlukan layanan rehabilitasi untuk menangani kondisi ini. Nyeri punggung bawah merupakan beban penyakit terbesar secara global, memengaruhi sekitar 568 juta orang dan menyebabkan 64 juta tahun hidup dengan kecacatan (YLD) (Rahmawaty & Kurniawidjaja, 2022b)

Pada tahun 2020, sebanyak 619 juta orang di seluruh dunia mengalami nyeri punggung bawah (dengan interval ketidakpastian antara 554 hingga 694 juta). Diperkirakan jumlah ini akan meningkat menjadi 843 juta kasus pada tahun 2050 (dengan perkiraan antara 759 hingga 933 juta). Hal ini menjadikan nyeri punggung bawah tetap menjadi penyebab utama YLD (Years Lived with Disability) di seluruh dunia. Dengan demikian, pada tahun 2020, terdapat lebih dari setengah miliar kasus nyeri punggung bawah yang umum terjadi secara global, dan diperkirakan jumlahnya akan meningkat menjadi lebih dari 800 juta orang pada tahun 2050. (Ferreira et al., 2023)

Berdasarkan data di Indonesia, prevalensi gangguan nyeri punggung bawah mencapai 18%. Menurut laporan dari PERDOSSI (Perhimpunan Dokter Saraf Indonesia), pada tahun 2021 terdapat sekitar 4.456 kasus nyeri, dengan 1.598 di antaranya mengalami nyeri khusus di bagian punggung bawah. Jumlah penderita nyeri punggung bawah terus meningkat dari tahun ke tahun, sehingga penerapan terapi kompres es diharapkan dapat membantu mengurangi nyeri punggung bawah pada pekerja di Kerawang.

Provinsi Gorontalo, yang merupakan provinsi ke-32 di Indonesia, dikenal dengan kerajinan sulaman Karawo. Seni budaya ini tidak hanya berfungsi sebagai hiasan dalam atraksi pariwisata, tetapi juga sebagai cinderamata khas daerah dan daya tarik wisata. Para pengrajin sulaman Karawo di Gorontalo, terutama di desa Mongolato, Kecamatan Telaga, sering mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Hal ini disebabkan oleh waktu kerja yang lama dalam posisi duduk yang tidak teratur saat mengerjakan sulam Karawo. Para pengrajin seringkali bekerja tanpa jeda karena harus mengejar target pemesanan yang terus meningkat.

Secara garis besar ada dua manajemen untuk mengatasi nyeri yaitu manajemen farmakologi dan manajemen nonfarmakologi. Manajemen farmakologi merupakan manajemen kolaborasi antara dokter dengan perawat yang menekankan pada pemberian obat yang mampu menghilangkan sensasi nyeri, sedangkan manajemen nonfarmakologi merupakan manajemen untuk menghilangkan nyeri dengan menggunakan teknik manajemen nyeri meliputi, stimulus dan massage kutaneus, terapi es dan panas (pemberian kompres dingin atau panas), stimulus saraf elektris transkutan, distraksi, imajinasi terbimbing, hipnotis, dan teknik relasasi.

Tehnik non farmakologis terapi Kompres dingin dapat dilakukan di punggung bawah, dan perut bawah dengan menggunakan kantong es (hot/cold pack). Kompres dilakukan sekitar 10-15 menit dengan suhu antara 13-16 °C. Kompres dingin akan membuat baal daerah yang dikompres dengan memperlambat transmisi dari impulsimpuls lainnya melalui neuron-neuron sensorik. Kompres dingin juga dapat mengurangi pembengkakan dan menyejukkan bagi kulit (Panjaitan et al., 2020).

Penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa terapi kompres es dapat menurunkan intensitas nyeri punggung bawah. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni Lestari, 2021.) menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari pemberian terapi kompres es terhadap pengurangan nyeri punggung bawah.

Berdasarkan temuan ini, evaluasi

menjadi penting untuk memastikan efektivitas penerapan terapi kompres. Evaluasi ini dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu evaluasi formatif dan evaluasi sumatif. Evaluasi formatif dilakukan selama proses intervensi untuk menjaga perkembangan secara berkelanjutan, sedangkan evaluasi sumatif dilakukan setelah intervensi untuk menilai efektivitasnya secara keseluruhan (Giandari Maulani et al., 2023). Dengan menggunakan pendekatan evaluasi sumatif, kita dapat menilai seberapa efektif terapi kompres es dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah secara menyeluruh

Keberhasilan terapi kompres es dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah dapat dinilai melalui evaluasi sumatif yang mencakup tiga aspek utama. Pertama, aspek kognit**if** yang mengukur pengetahuan pengrajin Kerawang tentang manfaat dan penggunaan terapi kompres es dalam mengurangi nyeri punggung bawah. Kedua, aspek afektif , yang memancarkan sikap, penerimaan, dan pandangan pengrajin terhadap terapi ini, apakah mereka merasa terapi tersebut efektif dan bermanfaat. Ketiga, aspek psikomotorik , yang berkaitan dengan kemampuan praktis pengrajin dalam melakukan terapi kompres es setelah diberikan instruksi atau pelatihan. Evaluasi ini memberikan gambaran menyeluruh tentang pemahaman, penerimaan, dan keterampilan dalam menerapkan terapi kompres es. (Sholihan et al., 2024)

Aspek-aspek ini dapat diukur dengan dua metode tes dan non-tes . Metode tes dilakukan dengan memberikan deretan pertanyaan dalam bentuk kuesioner untuk menyebarkan pengetahuan dan pengalaman partisipan terkait terapi kompres es. Sementara itu, metode non-tes meliputi wawancara dan observasi langsung terhadap partisipan, yang dinilai lebih efektif karena dapat menangkap jawaban yang lebih mendalam dan autentik. Metode tes memiliki kelemahan karena dapat menghasilkan jawaban yang tidak sepenuhnya mencerminkan kepribadian atau pengalaman peserta nyata, dan rawan manipulasi. Oleh karena itu, metode non-tes, dengan wawancara terbuka, lebih disarankan untuk mendapatkan respon yang lebih jujur dan mendalam. (Lulu Yuliani, 2022)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan para pekerja kerawang di desa mongolato kecamatan telaga mereka mengatakan bahwa saat bekerja menyulam kerawang dengan waktu yang lama sekitar 3-4 jam dan dengan posisi duduk, mereka sering mengalami sakit pada bagian punggung bawah dan 16 pengrajin mengatakan sudah pernah diajarkan tehnik untuk

mengurangi nyeri punggung bawah dengan cara pemberian terapi kompres es pada area yang sakit. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik meneliti tentang Evaluasi Pemberian Terapi Kompres Es

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi. Studi fenomenologi bertujuan untuk mengetahui dunia dari sudut pandang orang yang mengalaminya secara langsung atau berkaitan dengan sifat-sifat alami pengalaman manusia. Peneliti telah mengkaji secara mendalam mengenai Evaluasi Pemberian Terapi Kompres Es Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Kerawang Di Desa Mengolato Kecamatan Telaga

HASIL

4.2.3 Karakteristik Partisipan

Karakteristik Partisipan dalam penelitian ini disajikan dalam tabel di bawah ini

tabel 4. 1 Karakteristik Responden

No	Kode Partisipan	Umur	Jam Kerja	Pendidikan
1	P1	47	9 Jam	**SMP**
2	P2	39	9 Jam	**SMA**
3	P3	48	7 Jam	**SMA**
4	P4	50	5 Jam	**SMA**
5	P5	45	8 Jam	**SMP**
6	P6	43	7 Jam	**SMP**
7	P7	47	6 Jam	**SMA**

Sumber: Data Primer (2024)

Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Pengrajin Kerawang Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga

Penelitian ini melibatkan 7 orang partisipan, partisipan sendiri adalah pengrajin yang merasakan gejala sakit pinggang bagian bawah dan telah melakukan intervesi berupa kompres air es

4.2.2 Temuan Penelitian

1. Pelaksanaan Terapi

Peneliti melakukan wawancara untuk mengkaji tentang pelaksanaan terapi kompres es pengetahuan partisipan tentang kompres es dengan menanyakan pemahaman partisipan hingga intensitas pelaksanaan terapi.

a. Pemahaman partisipan tentang Kompres Es

Partisipan dalam penelitian ini mengunakan kompres es sebagai salah satu cara untuk mengatasi permasalahan sakit punggung yang diderita sehingga perlu ditanyakan tentang pemahaman partisipan tentang Kompres Es itu sendiri.

"Kalau pemahaman saya tentang Kompres air Es itu dia dapat meredakan nyeri pada bagian yang di kompres, karena dengan melakaukan kompres air Es dapat membuat otot tidak tegang" ***(Partisipan 1)***

"Kompres air Es dapat menguranggi nyeri karena aktifitas duduk teralalu lama dan membuat otot tegang" ***(Partisipan 2)***

"Yang saya tau tentang kompres Air Es itu dapat menguranggi nyeri untuk bagian yang sakit karena otot tegang dan termasuk untuk saya yang sering duduk dalam waktu yang lama" ***(Partisipan 3)***

"Kompres Air Es itu dapat meringankan sakit punggung karena duduk terlalu lama" ***(Partisipan 4)***

"Kompres Es dapat meredakan nyeri karena membuat otot tidak tegang kalau otot tegang itu biasanya karna duduk terlalu lama" ***(Partisipan 5)***

"Yang saya tau kompres es itu dilakukan dibagian yang sakit karna otot itu kerema karna lama tidak bergerak" ***(Partisipan 6)***

"Kalau yang saya pahami itu kompres es dikompres dibagian yang sakit supaya otot tidak tegang" ***(Partisipan 7)***

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada kelima responden mengenai pemahaman dan pelaksanaan Kompres air Es para responden memahami kompres Es dapat menurunkan nyeri yang disebabkan otot pada bagian punggung tegang dan melakukan kompres pada saat merasakan sakit dan setelah melakukan aktifitas pembuatan karawo.

b. Intensitas Pelaksanaan Terapi

Partisipan ditanyai tentang seberapa sering melakukan kompres es atau lama saat melaksanakan kompres es.

"saya melakukan terapi ini selama 10 menit sampai rasa nyeri berkurang" ***(Partisipan 1)***

"Ketika saya merasa nyeri saya langsung melakukan terapi kompres es ayng saya lakukan selama 5-10 menit" ***(Partisipan 2)***

"Saya biasa melakukan terapi ini satu kali sehari ketika saya selesai bekerja dan biasanya saya melakukan nya selama 10 menit" ***(Partisipan 3)***

"Saya melakukan terapi ini 1x sehari selama 10 menit" ***(Partisipan 4)***

"Ketika rasa nyeri muncul saya akan melakukan terapi ini selama 5-10 menit ***(Partisipan 5)***

"Kalau nyerinya mucul saya melakukan kompres untuk waktunya itu saya tidak menentu sampai dengan nyerinya itu reda" ***(Partisipan 6)***

"Untuk kompresnya itu kurang lebih 10 menitan yang penting nyerinya suda reda ***(Partisipan 7)***

Hasil wawancara yanh dilakukan para partisipan rata-rata melakukan kompres dengan rata-rata dengan waktu yang kurang lebih sama yaitu 10 menit setiap satu hari kalau nyeri yang dirasakan muncul namun pada partsipan 6 waktu yag dilakukan tidak menentu sampai dengan nyeri yang dirasakan agak reda.

2. Nyeri

Salah satu hal utama dalam penelitiian ini adalah nyeri yang dirasakan oleh para partisipan sehingga peneliti perlu menanyakan tentang nyeri yang dirasakan, mulai dari penyebab nyeri, intensitas hingga perubuhan tingkat nyeri yang dirasakan.

a. Penyebab nyeri punggung bawah

Partisipan ditanyai tentang intensitas nyeri dan frekuensi nyeri punggung bawah yang diderita oleh partisipan berdasarkan hasil wawancara pada partisipan: Duduk terlalu lama, Dirasakan seperti berat

"Karena terlalu lama duduk waktu saya berkeja sehingga punggung terasa nyeri" ***(Partisipan 1)***

*"Nyeri seperti memikul beban terjadi sekali sehari kalau saya duduk terlalu lama"(****Partisipan 2)***

"Nyeri itu dirasakan kalau saya duduk terlalu lama" ***(Partisian 3)***

"*Nyeri kalau saya duduk terlalu lama atau diam terlalu lama"* ***(Partisipan 4)***

"Nyeri itu kalau saya duduk terlalu lama" ***(Parisipan 5)***

"Nyeri kalau saya tidak bergerak atau tidak bergerak lama" ***(Partisipan 6)***

"*Nyerinya itu kalau saya dalam posisi duduk yang lama"* ***(Partisipan 7)***

Berdarkan hasil wawancara tersebut intensitas nyeri yang dirasakan para partisipan karena duduk terlalu lama dan kerena tidak bergerak atau tidak melakukan aktivitas dengan waktu yang lama juga pada praktiknya para partisipan merupakan pekerja/pengrajin yang berkerja dengan duduk dalam waktu yang cukup lama.

b. Intensitas dan frekuensi nyeri punggung bawah

Rata-rata partisipan mengalami sakit punggung dikarenakan hal yang sama yaitu duduk terlalu lama maka peneliti mesara perlu ditanyakan tentang intensitas dan frekuensi nyeri yang dirasakan partisipan.

"Nyerinya itu muncul 1x dalam sehari" ***(Partisipan 1)***

"Nyeri itu cukup lama tapi hanya 1x sehari setehal duduk lama"

(Partisipan 2)

"Nyeri itu biasanya muncul 1x dalam sehari kalau terlalulama duduk"

(Partisian 3)

"*Nyerinya itu muncul dan terasa kalau saya duduk diam atau tidak banyak bergerak dan dirasakan 1x sehari"* ***(Partisipan 4)***

"Nyeri saya itu setiap duduk terlalu lama muncul kurang lebih 1x sehari tapi biasanya 2x kalau saya biarkan" ***(Parisipan 5)***

"Kalau munculnya itu kadang Cuma 1x kadang juga sampai 2x dalam sehari"

(Partisipan 6)

"Untuk munculnya itu 1x setiap hari kalau saya tidak merubah posisi atau bergerak ***(Partisipan 7)***

Berdarkan hasil wawancara tersebut intensitas nyeri yang dirasakan para partisipan dirasakan selama sekali sampai dengan duakali dalam sehari pada partisipan 7 mengatakan bahwa kalau pada nyeri yang pertama tidak di biarkan maka akan muncul nyeri yang kedua.

c. Perubahan tingkat nyeri setelah melakukan kompres es

Para partisipan telah melakukan kompres dan merasakan manfaat dari kompres yang dilakukan pada bagian punggung bawah namun perlu ditanyakan secara spesifik tingkat nyeri yang dirasakan oleh para partisipan setalah melakukan kompres es.

"Setelah melakukan terapi ini nyeri berkurang yang tadinya nyeri sedang berkurang menjadi agak nyeri ringan" ***(Partisipan 1)***

"Nyeri yang rasa rasakan berkurang menjadi lebih ringan" ***(Partisipan 2)***

"Setelah melakukan terapi ini nyeri yang saya rasakan menurun" ***(Partisipan 3)***

"Nyeri yang saya rasa setelah melakukan terapi nyerinya agak reda" ***(Partisipan 4)***

"Nyeri yang saya rasakan setelah melakukan terapi agak berkurang" ***(Partisipan 5)***

"Nyeri yang dirasakan itu agak reda atau agak ringan" ***(Partisipan 6)***

"Nyerinya agak berkurang dan agak reda sudah tidak terlalu mengganggu" ***(Partisipan 7)***

Para partisipan setlah dilakukan wawancara mengatakan bahwa tingkat nyeri yang dirasakan agak menurun kemudian para partisipan juga mengatakan bahwa rasa sakit yang merakan rasakan menjadi agak ringan sehingga sudah tidak mengganggu aktifitas partisipan.

3. Efek Samping

Efek samping menajdi salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan suatu tindakan bahkan tindakan terapeutik sekalipun hal tersebut dilakukan untuk melihat ataupun menghindari hal yang tidak di inginkan terjadi pada pasien ataupun penerima asuhan.

a. Efek samping

Para partisipan telah melakukan kompres es sehingga para Partisipan ditanyai tentang efek samping dari kompres es yang dilakukan.

"Alhamdulillah selama saya melakukan terapi ini tidak ada efek samping yang saya rasakan" ***(Partisipan 1)***

"Selama saya melakukan terapi ini kulit yang terkena kompres es menjadi sedikit kemerahan" ***(Partisipan 2)***

"Alhamdulillah selama saya melakukan terapi ini tidak ada efek samping yang saya rasakan" ***(Partisipan 3)***

"Saya tidak merasakan efek samping dari terapi ini" ***(Partisipan 4)***

"Selama saya melakukan terapi ini tidak ada efek samping yang dirasakan mungkin bagianyang di kompes itu kemerahan" ***(Partisipan 5)***

"Untuk efek samping yang dirasakan dalam terapi ini tidak ada sejauh ini selama saya melakukan terapi" ***(Partisipan 6)***

"Kalau efeknya mungkin bagian yang di kompres itu agak kemerahan" ***(Partisipan 7)***

Para beberapa responden mengatakan tidak merasakan efek samping yang berarti saat melakukan terapi kompres es namun responden 5 dan 7 merasakan bagian yang di kompres merasa berwarna kemerahan.

b. Perasaan setelah kompres

Partisipan ditanyai tentang parasaan setelah melakukan terapi kompres es yang telah dilakukan oleh para partisipan.

"Terasa lega karena rasa nyeri pada bagian punggung berkurang" ***(Partisipan 1)***

"Setelah melakukan terapi ini nyeri yang saya rasa seperti memikul beban berat terasa hilang dan membuat saya nyaman untuk berkeja" ***(Parrtisipan 2)***

"Saya merasa lebih nyaman karena nyeri punggung saya berkurang" ***(Partisipan 3)***

"saya merasa lega karena nyeri yang saya rasakan berkurang" ***(Partisipan 4)***

"saya merasa nyaman karena kram pada punggung saya menurun" ***(Partisipan 5)***

"Saya rasa agak reda sehingga rasa merasa agak lega" ***(Partisipan 6)***

"Saya merasa nyaman setalah melakukan kompres es karna nyerinyakan agak reda" ***(Partisipan 7)***

Partisipan mengatakan bahwa setelah melakukan kompres es rata-rata partisipan merasa nyaman karena nyeri yang dirasakan agak reda dan berkurang.

Perubahan Fisik setelah terapi kompres es

Perubahan fisik merupakan salah satu hal perlu diperhatikan dalam pelaksanaan kompres hal ini juga menjadi salah satu indikator keberhasilan kompres karena jika aktifitas fisik partisipan tidak terganggu maka terapi dapat dikatakan berhasil.

a. Perubahan fisik

Para partisipan yang telah rutin melakukan kompres es ditanyai tentang manfaat fisik setelah melakukan kompres es.

"dengan terapi ini saya merasa lega karena tidak lagi merasakan nyeri punggung dan bisa kembali berkerja" ***(Partisipan 1)***

"saya merasa lebih nyaman untuk berkeja kembali karena nyeri telah berkurang" ***(Partisipan 2)***

"saya sudah tidak lagi merasakn nyeri punggung karena melakukan terapi ini" ***(Partisipan 3)***

"Saya merasa sehat karena biasanya saya sering merasa nyeri dan itu menganggu bagi saya" ***(Partisipan 4)***

"Saya menjadi nyaman dan merasa sehat karena nyeri punggung menurun dan bisa melakukan kembali pekerjaan saya" ***(Partisipan 5)***

"Saya rasakan enakan karena nyerinyakan agak menghilang jadi saya bisa melakukan aktivitas kembali" ***(Partisipan 6)***

"Saya merasa bisa melakukan aktivitas kembali karena nyeri yang saya rasakan sudah reda" ***(Partisipan 7)***

Manfaat fisik yang para partisipan rasakan setelah melakukan kompres adalah tidak merasakan nyeri sehingga para partisipan bisa melakukan aktifitas secara normal dan sudah tidak terganggu.

b. Manfaat terapi kompres es

Partisipan tanya tentang manfaat yang dirasakan setelah melakukan kompres Es pada bagian punggung bawah.

"Sangat bermanfaat karena setelah melakukan terapi kompres es nyeri yang dirasakan berkurang" ***(Partisipan 1)***

"Terapi ini sangat membantu saya dalam berkerja karena ketika nyeri itu timbul saya tinggal melakukan terapi kompres es" ***(Partisipan 2)***

"Terapi ini sangat bermanfaat bagi saya karena dapat menurunkan rasa nyeri punggung" ***(Partisipan 3)***

"Terapi ini sangat bermanfaat bagi saya sebagai pekerja karawo karena saya sering merasa nyeri pada punggung" ***(Partisipan 4)***

"Bagi saya terapi ini sangat bermanfaat menurunkan nyeri punggung tanpa harus mengonsumsi obat" ***(Partisipan 5)***

"Bermanfaat bagi saya yang sering sakit punggung karena ada cara untuk meringankan sakitnya" ***(Partisipan 6)***

"Kalau manfaatnya untuk saya alhamdulillah nyeri yang saya rasakan dapat berkurang" ***(Partisipan 7)***

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada responden mengatakan bahwa terapi kompres es berpengaruh baik kepada para responden dan dapat menurunkan rasa nyeri yang dirasakan terlebih para partisipan merupan pengraji yang semuanya sudah merasakan nyeri di

bagian punggung kalau duduk terlalu lama.

c. Efektivitas pelaksanaan kompres es

Setelah melakukan kompres dengan hasil yang dirasakan oleh para partisipan sehingga peerlu ditanyakan tentang evektivitas pelaksanaan kompres itu sendiri.

"Dengan terapi ini alhamdulillah nyeri yang saya rasakan bisa teratasi tanpa mengonsumsi obat" ***(Partisipan 1)***

"Terapi ini sangat membantu saya karena dapat mengatasi nyeri punggung ketika saya bekerja" ***(Partisipan 2)***

"Menurut saya terapi ini sangat bagus untuk saya karena kebiasaan saya yang sering duduk terlalu lama" ***(Partisipan 3)***

"Terapi ini sangat efektif untuk saya karena membantu saya mengatasi nyeri pada punggung saya" ***(Partisipan 4)***

"Terapi ini sangat bermanfaat karena efektif untuk menurunkan nyeri di punggung saya" ***(Partisipan 5)***

"Saya rasa terapi ini sanggat bermanfaat dan efektif untuk meredakan nyeri di punggung bawah" ***(Partisipan 6)***

"Terapi ini sanggat membantu dan efektif untuk menggurangi nyeri yang dirasakan oleh saya" ***(Partisipan 7)***

Setelah dilakukan wawancara pada para partisipan hampir secara keseluruhan partisipan mengatakan bahwa terapi ini bermanfaat dan efektif untuk digunakan dalam meredakan nyeri yang dirasakan oleh para partisipan

4.2.3 Pembahasan

1. Pelaksanaan Terapi

Salah satu aspek yang terpenting dalam penelitian ini adalah pelaksanaan terapi itu sendiri, dalam pelaksanaan terapi perlu diperhatikan beberapa aspek seperti pemahaman paerisipan tentang apa yang dilakukan atau dengan kata lain partisipan memiliki pemahaman dasar tentang yang dilakukan atau tindakan yang sedang di intervensi.

a. Pemahaman partisipan tentang kompres es

Hasil temuan peneliti berdasarkan hasil wawancara pemahaman partisipan tentang pemahaman partisipan dapat digambarkan partisipan 1 yang mempunyai jawaban yang lebih mendalam dengan pernyataan *"Kalau pemahaman saya tentang Kompres air Es itu dia dapat meredakan nyeri pada bagian yang di kompres, karena dengan melakaukan kompres air Es dapat membuat otot tidak tegang"* Kemudian untuk partisipan lain mempunyai jawaban yang kurang lebih sama tapi hanya sekedar paham bahwa dengan kompres nyeri akan reda.

Hal ini juga sejalan yang disampaikan oleh.(Dharmawati & Wirata, 2020) Pengetahuan dan kesadaran tentang cara-cara memelihara dan meningkatkan

kesehatan adalah awal dari keberdayaan kesehatan2 . Faktor yang mempengaruhi pengetahuan dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu: faktor internal, faktor eksternal dan faktor pendekatan belajar3 . Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri sendiri ini meliputi dua aspek, yaitu aspek fisiologis dan aspek psikologis. Faktor eksternal seperti faktor internal, faktor ekstenal juga terdiri atas dua macam, yaitu: faktor lingkungan sosial dan faktor lingkungan non sosial. Lingkungan sosial yang dimaksud adalah orang tua, keluarga, teman dan masyarakat di lingkungan tempat tinggal. Faktor non sosial adalah rumah tempat tinggal dan letaknya, alat-alat belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar. Semua faktor tersebut dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan belajar dan penyerapan pengetahuan.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti menganalisis bahwa pemahamn umum partisipan tentang kompres es, partisipan sudah mengetahui manfaat dari kompres namun beberapa responden belum memahami cara kerja atau yang menyebabkan kompres dapat mengurangi nyeri yang mereka rasakan hal ini dikarenakan banyak faktor seperti pendidikan dan ke ingin tahuan dari partisipan itu sendiri hal ini tercermin dengan beberapa partisipan cukup aktif dan interaktif saat dilakukan wawancara terkait pemahaman mereka namun ada beberapa responden yang berusaha mengingat kembali tentang apa itu komres es, tapi secara umum partisipan dalam penelitian ini khususnya sudah mengetahui atau memahami manfaat dari kompres es itu sendiri.

b. Intensitas pelaksanaan terapi

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti partisipan ditanyai tentang intensitas atau sesering apa partisipan melakukan kompres pada bagian punggung bawah, berdasarkan jawaban dari partisipan kompres dilakukan kurang lebih 10 menit seperti yang disamapikan oleh partisipan 3 *"Saya biasa melakukan terapi ini satu kali sehari ketika saya selesai bekerja dan biasanya saya melakukan nya selama 10 menit"* Namun pernyataan yang agak berbeda disampaikan oleh partisipan 6 *"Kalau nyerinya mucul saya melakukan kompres untuk waktunya itu saya tidak menentu sampai dengan nyerinya itu reda"* kompres dilakukan sampai dengan nyeri yang dirasa reda.

Hal ini sejalan dengan yang di kemukaan oleh.(Nurdinah et al., 2021) dengan intensitas pelaksanaan yang teratur dan dilakukan dengan tepat dapat menurunkan intensitas nyeri dengan signifikan hal ini dikarenakan pada saat nyeri dirasakan harus segera dilakukan penghambatan transimisi nyeri dengan

merangsarang hormor endorphin pada individu yang merasakan nyeri.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapatkan bahwa hampir keseluruhan partisipan melakukan kompres kurang lebih 10 menit dengan ada perbedaan pada satu orang responden yang melakukan kompres sampai dengan nyeri yang dirasakan hilang yaitu partisipan 6. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa rata-rata partisipan mememiliki jumlah atau intensitas lama komres yang sama walaupun ada partisipan yang berbeda dalam durasinya hal ini terjadi karena partisipan tersebut ingin segera nyeri yang dirasakan menghilang hal ini dirasa wajar oleh peneliti namun dalam penelitian ini juga di bahas tetang efek samping salah satu efek dari proses kompres yang tidak memiliki rentan waktu yang teratur dapat membuat bagian yang di kompres menjadi kemarahan. Kemudia berdasarkan wawancara menadalam juga peneliti menemukan bahwa partisipan ini memeng memilki riwayat sakit punggung yang sudah lama terjadi namun sering diarkan karena tidak terlalu menganggu sehingga pada saat menemukan cara untuk menghilangkan nyeri hal tersebut dilakukan secara berlebihan.

2. Nyeri

Setelah mengetahui pengetahuan dasar responden tentang kompres es peneliti memperhatikan nyeri yang dirasakan partisipan selain menjadi penyebab intervesi dilakukan nyeri yang dirasakan partisipan perlu diketahui mulai dari penyebab hingga intensitas dan frekuensinya.

a. Penyebab nyeri punggung bawah

Hasil temuan peneliti berdasarkan hasil wawancara pada partisipan 1 sampai dengan 7 kurang lebih hampir-hampir mirip seperti yang di sampaikan oleh partisipa 1 *"Karena terlalu lama duduk waktu saya berkeja sehingga punggung terasa nyeri".* Jawaban para peneliti tidak terlalu beragam dan memiliki inti sari jawaban yang sama yakni peyebab nyeri yang mereka rasakan dikarenakan intensitas duduk yang terlalu lama atau diam dalam waktu yang lama.

Hal ini sejalan dengan yang diutarakan.(Rachmat et al., 2019) pada penlitian Hubungan Lama Duduk dan Sikap Duduk Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Penjahit Rumahan Di Kecamatan Tasikmadu Nyeri punggung tersebut dapat terjadi pada berbagai situasi kerja, tetapi risikonya lebih besar apabila duduk lama dalamposisi statis karena akan menyebabkan kontraksi otot yang terus menerus serta penyempitan pembuluh darah. Pada penyempitan pembuluh darah aliran darah terhambat dan terjadi iskemia, jaringan kekurangan oksigen dan nutrisi, sedangkan kontraksi otot yang lama akan menyebabkan penumpukan asam laktat,

kedua hal tersebut menyebabkan nyeri Lama duduk juga dapat menimbulkan terjadinya spasme otot atau ketegangan pada daerah pantat. Pekerja perlu diberikan istirahat aktif untuk dapat menghindari pekerjaan yang monoton dalam jangka waktu lama, dan relaksasi untuk mengendorkan ketegangan saraf dan otot akibat kerja. Sehingga kejenuhan kerja dapat dikurangi, memulihkan kesegaran mental, dan akhirnya dapat meningkatkan produktivitas kerja. Selain itu dapat juga dilakukan perbaikan terhadap stasiun kerja para penjahit. Perbaikan stasiun kerja dapat menurunkan keluhan muskuloskeletal pada perajin ukir kayu.

Sehingga dapat disimpulkan penyebab nyeri punggung bawah yang dirasakan oleh para partisipan karena duduk terlalu lama dan diam dalam waktu yang lama hal berdasar dari penyampaian yg disampaikan oleh seluruh partisipan yang diwawancarai dalam penelitian ini. Hal ini sendiri tidak dapat ditampikan karena para partisipan berprofesi sebagai pengrajin karawo yang mengharuskan mereka duduk dengan waktu yang tidak singkat. Para pengrajin sendiri rata-rata bekerja kurang lebih samapai dengan 7 jam dalam sehari dengan waktu tersebut hampir dipastikan otot bagian punggung akan keram karena tidak digerakan atau dalam posisi yang sama dengan waktu yang lama, kemudia hal ini sudah menjadi rutinitas yang dilakukan dengan rentan waktu yang lama kemudia hampir dilakukan setiap hari sehingga ini menjadi faktor utama yang menyebabkan nyeri punggung yang partisipan dalam penelitian ini alami

b. Intensitas dan frekuensi nyeri punggung bawah

Hasil temuan peneliti yang dilakukan pada para pengrajin karawo yang menggalami nyeri punggung bawah intesitas dan frekuensi nyeri yang dirasakan yaitu muncul setiap sekali sehari seperti yang disampaikan partisipan 2 *"Nyeri itu cukup lama tapi hanya 1x sehari setehal duduk lama"* kecuali partisipan 6 *"Kalau munculnya itu kadang Cuma 1x kadang juga sampai 2x dalam sehari"* yang mengatakan intensitas dan frekuensi nyeri yang dirasakan yaitu bisa 2x dalam sehari.

Teori gatecontrol mengatakan bahwa stimulasi kutaneus mengaktifkan serabut saraf sensori A-beta yang lebih besar dan lebih cepat.(Ayu Handayany et al., 2020) Proses ini menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta-A yang lebih berdiameter kecil. Impuls yang dikirim lewat serabut saraf besar yang berada di permukaan kulit, serabut saraf besar ini akan menutup gerbang sehingga otak tidak menerima pesan nyeri karena sudah diblokir oleh stimulasi kulit dengan

teknik ini, akibatnya persepsi nyeri akan berubah.

Berdasarkan hal tersebut peneliti berasumsi atau menyimpulkan bahwa rata-rata insitas nyeri dan frekuensi nyeri rata-rata yang dirasakan oleh partisipan dalam peneliti adalah 1x dalam sehari namun ada juga partsipan yang mengalami nyeri sampai dengan 2x sehari, banyak faktor yang dapat menyebabkan hal ini terjadi salah satunya usia kebiasaan melakukan aktifitas fisik, kesadaran diri hingga pola makan, dalam penelitian ini sendiri peneliti dapat melihat dari sudut pandang kesadaran diri partisipan ada beberapa partisipan yang melakukan kompres pada saat nyeri itu mencul namun ada partisipan yang tidak melakukan kompres pada saat nyeri karena belum dirasa menganggu, dalam pelaksanaan kompres es yang menajadi inti dari tindakan adalah stimulus yang diberikan kepada otak bahwa nyeri sudah di blokir. Jika hal tersebut dilakukan maka dengan segera nyeri akan berkurang dengan segera para partisipan yang melakukan komres pada saat nyeri muncul akan langsung merasakan manfaatnya namun untuk partisipan yang melakukan kompres belakangan membuat stimulus tersebut akan kurang efektif.

c. Perubahan tingkat nyeri setelah melakukan komres es

Hasil wawancara yang didapatkan peneliti dari para partisipan bahwa terdapat perubahan setelah mereka melakukan kompres dengan jawabanyang cukup beragam mulai dari nyeri yang menjadi ringan atau nyeri yang reda seperti yang disampaikan partisipan 3 *"Nyeri yang saya rasa setelah melakukan terapi nyerinya agak reda"* dan yang sampaikan partisipan 2 *"Nyeri yang rasa rasakan berkurang menjadi lebih ringan".*

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan.(Rahmawati, 2023) Penatalaksanaan nyeri dapat di lakukan dengan 2 cara yaitu bisa dengan cara farmakologis yaitu dengan obatobatan dan nonfarmakologis yang terdiri dari berbagai tindakan yaitu stimulasi fisik maupun perilaku kognitif. Penanganan fisik meliputi stimulasi kulit (massase), kompres, stimulasi kontralateral, pijat refleksi dan imobilisasi, intervensi perilaku kognitif meliputi tindakan distraksi, teknik relaksasi dan sentuhan terapeutik. Metode sederhana yang dapat di gunakan untuk mengurangi nyeri yang secara alamiah yaitu dengan memberikan kompres dingin pada luka, ini merupakan alternatif pilihan yang alamiah dan sederhana yang dengan cepat mengurangi rasa nyeri selain dengan memakai obat-obatan. Cara pemakaian metode kompres dingin, yaitu memberikan rasa dingin pada klien dengan menggunakan kantung es atau air es pada tubuh yang terasa nyeri atau pada bagian tubuh yang membutuhkan.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan tingkat nyeri yang signifikan setalah melakukan kompres yang dirasakan para partisipan dengan respon ini juga dapat disimpulkan bahwa kompres dilaksanakan dan bermafaat positif bagi para pengrajin karawo. Para pertisipan sebelumnya suda ditanyai tentang kompres yang dilakukan dan para partisipan telah melakukan hal tersebut, salah satu aspek penting dalam kompres adalah timing dalam melakukan kompres sehingga didapkan hasil yang maksimal seperti tindakan terapeutik lainnya tindakan kompres es tidaka dapat menghilangkan nyeri secara maksimal hanya dapat mengguranggi dan menghilangkan secara perlahan nyeri yang dirasakan sehingga para partisipan hanya merasakan efek nyeri yang dirasakan agak reda atau jika ada nyerinya hilang sepenuhnya biasanya hal tersebut dipengaruhi oleh psikologi dari partisipan itu sendiri namun dalam penelitian keseluruhan partisipan mengalami penurunan rasa nyeri entah itu secara maksimal atau hanya reda.

3. Efek samping pelaksanaan komres es

Setelah diberikan perlakuan atau terapi komres es partisipan ditanyai tentang efek samping yang dirasakan hal ini dirasa perlu karena efek samping dari pelaksanaan terapi perlu diketahui untuk mencegah hal yang tidak di inginkan terjadi atau hal yang dilur dari harapan terapi dilakukan

a. Efek samping

Para partisipan dilakukan wawancara tentang efek lanjutan atau efek samping setelah melakukan terapi kompres es hasil wawancara tersebut menyatakan respon yang kurang lebih sama yaitu minim efek samping seperti yang disampaikan oleh partisipan 3 *"Alhamdulillah selama saya melakukan terapi ini tidak ada efek samping yang saya rasakan"* namun hal yang cukup berbeda disampaikan partisipan 6 dan 7 terdapat efek samping yang dirasakan yaitu kemerahan setelah melakukan kompres es *"Untuk efek samping yang dirasakan dalam terapi ini tidak ada sejauh ini selama saya melakukan terapi".*

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan. (Mauluddina, 2023) Mengingat permasalahan yang dapat timbul dari efek farmakologi maka perlu dilakukan penanganan dengan mengembangkan metode non farmakologiyang tidak memiliki efek samping, simpel dan nyaman untuk ibu seperti dengan melakukan kompres dingin. Kompres dingin dapat mengurangi aliran darah ke daerah perineum sehingga mencegah terjadinya perdarahan, mengurangi rasa nyeri dan mencegah terjadinya edema salah satu metode

nonfarmakologis yang minim efek samping yaitu kompres es. Terapi non farmakologi ini dapat diberikan untuk mengurangi nyeri antara lain distraksi, biofeedback, hypnosis diri, stimulasi kutaneus, dan pemberian kompres dingin, serta message. Salah satu metode non farmakologi pilihan yang paling sederhana yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri dan ketidaknyamanan terutama ibu post partum dengan nyeri luka perineum adalah dengan menerapkan penggunaan kompres dingin.

Berdasarkan hasil wawancara pada partisipan tersebut dapat dismpulkan bahwa terapi yang dilakukan kurang lebih tidak memiliki efek samping yang berarti namun pada 2 orang responden dari keseluruhan 7 responden dalam penelitian ini terdapat efek samping terapi yang disampaikan yaitu bagian tubuh yang dilakukan kompres mendaji kemarahan. Hal ini mengambarkan bahwa dalam penelitian ini kompres es merupakan salah satu tindakan yang minim efek samping walaupun ada 2 partisipan yang mengatakan terjadi kemerahan dibagian yang di kompres hal ini terjadi karena intensitas kompres yang dialkukan secara berlebihan atau tidak dengan durasi waktu yang teratur efek ini memang tidak cukup menganggu karena akan hilang dalam beberapa saat tapi jika dibiarkan akan menyebabkan iritasi pada bagian kulit yang di kompres atau bgian kulit yang berwarna kemerahan tersebut sehingga perlu diberikan edukasi lebih lanjut tentang efek samping ini..

b. Perasaan setelah kompres

Berasarkan hasil wawancara kepada para partisipan tentang perasaan setelah melakukan kompres es para partisipan mengatakan merasa lega karena nyeri yang dirasakan reda kemudian partisipan juga merasa nyaman setelah melakukan kompres es partisipan 2 juga menjelaksan bahwa rasa seperti memikul beban berat yang dirasakan menghilang *"Setelah melakukan terapi ini nyeri yang saya rasa seperti memikul beban berat terasa hilang dan membuat saya nyaman untuk berkeja"*

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan.(Seingo et al., 2020) Kompres dingin dapat diletakan pada daerah yang terasa nyeri biasanya pada bagian pinggang, perut bagian bawah atau lipatan paha ketika ada kontraksi dengan menggunakan buli-buli dingin yang diisi dengan air dingin dengan suhu 15-18^{o}c selama 5-10 menit karena suhu air sudah turun dan harus diganti sehingga dapat dirasakan dengan cepat manfaat dari proses kompres yang dilakukan.

Dengan hasil wawancara tesebut peneliti berasumsi bahwa keseruhan responden merasakan perasaan yang positif setelah melakukan kompres es

walaupun memiliki jawaban yang cukup beragam yang muncul namun mempunyai titik temu yang sama mempunyai perasaan yang positif setelah melakukan kompres es. Parasaan merupakan salah satu aspek psikogis manusia rasa nyaman dan lega yang dirasakan partisipan dikarenakan nyeri yang dirasakan sebelumnya berkurang hal ini merupakan salah satu hal yang wajar karena dengan meraskan nyeri manusia akan teganggu dan akan terfokus melakukan cara agar nyeri yang dirasakan menghilang pada saat komres es dilakukan dan nyeri yang dirasakan menghilang partisipan merasakan nyaman dan disertai perasaan yang baik atau positif.

4. Perubahan fisik setelah komres es

Para partisipan yang merupakan para pengrajin karwo merupakan pekerja fisik walaupun bukan dengan pekerjaan yang berat secara fisik namun aktifitas fisik dan fokus pengrajin sanggat diperlukan jika nyeri dirasakan hal yang pasti terganggu adalah fokus dari pengrajin itu sendiri sehingga dalam penelitian ini salah satu hal yang perlu diperhatikan adalah perubahan fisik.

a. Perubahan fisik

Para partisipan juga ditanyai tentang perubahan fisik yang terjadi setelah proses terapi kompres es dilakukan dengan hasil wawancara pada beberapa partisipan mengatakan bahwa merasa sehat atau dapat melakukan aktivitas fisik seperti biasanya contohnya yang disampaikan oleh partisipan 6 *"Saya rasakan enakan karena nyerinyakan agak menghilang jadi saya bisa melakukan aktivitas kembali"*

Penelitian ini sejalan dengan (Ridha Hidayat, 2019) salah satu menfaat dari kompres es adalah para penderita dapat melakukan aktifitas fisik seperti semula hal ini dikarenakan pada saat merasa sakit atau nyeri penderita akan terganggu focus dan akan mencoba mengalihkan rasa sakit yang dirasakan sehingga focus terhadap aktifitas lain akan coba untuk di tolerir atau dikuranggi.

Berdasarkan hal tersebut dapat diasumsikan bahwa terdapat perubahan pasca dilakukan kompres diantaranya perubahan fisik, perubahan fisik yang diamksud dalam hal ini adalah para partisipan merasa dapat melakukan ativitas seperti normal kembali hal ini terjadi karena rasa nyeri yang dirasakan oleh para pengrajin menurun dan para pengrajin tidak tergangu dengan nyeri yang dirasakan. Perubahan fisik yang dimaksud adalah bahwa para partisipan atau pengrajin sering terganggu dengan nyeri yang mereka rasakan saatv proses kompres es berhasil menurunkan nyeri para partisipan bisa melakukan atifitas seperti biasanya sahingga fisik mereka yang sebelumnya terganggu denga nyeri yang meraka rasakan dapat kemabali normal hal

ini membuat para pengrajin dapat melanjutkan aktifitas pembuatan karawo.

b. Manfaat terapi kompres es

Hasil temuan berdarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan tentang manfaat dari kompres es yang pertisipan lakukan cukup beragam namun punya inti yang sama yaitu punya manfaat yang positif seperti yang disampaikan oleh partisipan 1 *"Sangat bermanfaat karena setelah melakukan terapi kompres es nyeri yang dirasakan berkurang"* dan Partisipan 5 *"Bagi saya terapi ini sangat bermanfaat menurunkan nyeri punggung tanpa harus mengonsumsi obat"* mempunyai inti jawabanyan sama namun punya latar dasar yang berbeda.

Hal ini sejalan seperti yang disampaikan.(Munafiah et al., 2022) Penelitian menunjukkan ada pengaruh kompres dingin perinium terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala IV di Ruang Bersalin RSUD dr Gunawan Mangunkusumo Ambarawa. Penelitian menunjukkan kompres es lebih efektif menurunkan nyeri persalinan kala IV dibandingkan kompres air dingin. Hal ini dikarenakan kompres es dapat menyebabkan transmisi nyeri tertutup sehingga cortex cerebri tidak dapat menerima sinyal karena nyeri sudah diblok dengan stimulasi dingin yang mencapai otak lebih dulu. walupun terdapat perbedaan obyek pertisipan dan bagian yang dilakukan kompres dalam penelitian yang dikemukakan namun memeliki tujuan yang sama yaitu menguranggi nyeri

Berdarkan hasil wawancara tersebut peneliti berasumsi bahwa kompres memiliki dampak yang positif bagi para pengrajin dengan dasar yang disampaikan oleh partisipan sendiri mereka merasakan dampak positif dan merasa terbantu dengan hal yang dilakukan. Damapk positif yang dimaksud adalah ada hasil yang baik setelah dilakukan kompres yaitu penurunan nyeri hal tersebut berdasar dari para partisipan yang kompres es bermanfaat bagi mereka selain dapat dilakukan secara mendiri, komres es juga dirasa murah dan tidak akan berbahaya atau efek samping yang berkepanjangan seperti jika mereka mengkonsumsi jamu ataupun obat-obatan.

c. Efektivitas pelaksanaan kompres es

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti tentang bagaimana efektivitas dari pelaksanaan terapi kompres es para partisipan menyatakan bahwa pelaksanaan dari terapi cukup efektif menguranggi nyeri yang dirasakan terutama dibagian punggung bawah yang dilakukan kompres seperti pernyataan partisipan 2 *"Terapi ini sangat membantu saya karena dapat mengatasi nyeri punggung ketika saya bekerja"*.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang diakukan. (Yusayyirotul Jannah & Oktafia, 2022) walaupaun mememiliki obyek penelitian yang berbeda namun memiliki tujuan yang sama yakni menguraggi nyeri dengan kompres es Setelah dilakukan asuhan keperawatan dengan Ny. P dengan diagnosa ketidaknyamanan postpartum, peneliti menemukan bahwa implementasi yang dilakukan peneliti menggunakan kompres es untuk mengurangi nyeri luka episiotomi. Nyeri yang dirasakan sebelum pelaksanaan pasien mengatakan nyeri berada pada skala 7 dan setelah dilakukan intervensi pasien mengatakan nyeri berkurang pada skala 3. Disini dapat disimpulkan bahwa penggunaan ice pecks dapat menurunkan nteri perineum. pada ibu post partum episiotomi.

Hal ini dapat menjadi dasar untuk peneliti menyimpulkan bahwa terapi yang dilakukan oleh para partisipan efektiv dengan dasar pernyataan dan responden positif dari para partisipan yang sebelumnya telah melakukan prose kompres pada bagian punggung bawah yang dirasa nyeri. Tentang ke efektivan darti kompres es sendiri selain dari hasil wawancara partisipan tentang efektiv atau tidaknya kompres es, kompres es sudah banyak di lakukan dalam banyak kondisi pasien yang merasakan nyeri karena hal ini dirasa efektiv contohnya pada pasien yang setelah proses persalinan atau proses episiotomy yang sudah pasti memiliki tingkat nyeri yang lebih tinggi dibandingkan nyeri yang dirasakan pengrajin sehingga secara keefektivan kompres es sudah bisa dipastikan namun hal yang bisa mempengaruhi efektiv atau tidaknya ada banyak hal cotohnya adalah intensitas pelaksanaan hingga konsistensi pelaksanaan kompres es

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Evaluas Terapi Kompres Es Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Pengrajin Kerawang Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga:

Para pengrajin karawo Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga telah melakukan dan memahami Terapi Kompres Es Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Terapi Kompres Es Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah. Nyeri yang dirasakan pada saat proses pembuatan karawo, pengrajin karawo yang berada di desa manggolato dirasakan saat duduk terlalu lama kemuadia dengan intensitas 1-2 kali dalam sehari. Efek samping yang dirasakan saat melakukan kompres es para pengrajin karawo yang berada di desa manggolato rata-rata tidak merasakan efek samping namun ada beberapa pengrajin yang bagian tubunya menjadi merah

setelah kompres. Perubahan fisik yang dirasakan oleh para pengrajin karawo yang berada di desa manggolato setelah melakukan kompres merasa nyeri berkurang dan bisa melakukan aktifitas fisik secara normal.

DAFTAR PUSTASKA

Andi Prastowo. (2012). *Metode penelitian kualitatif dalam perspektif rancangan penelitian*.

Andi Prastowo. (2016). *Metode penelitian kualitatif dalam perspektif rancangan penelitian*.

Aprilia, L., Tristanti Puspitasari, S., & Ilmu Kesehatan Masyarakat, J. (n.d.). Gambaran Keluhan Low Back Pain (LBP) pada Pekerja Menjahit dengan Pengukuran Visual Analog Scale (VAS). *Universitas Negeri Malang, Jalan Semarang*, *3*(3), 2021. http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/indexhttp://fik.um.ac.id/

Ardiansyah, N., Rahmanto, S., & Rahmawati, Y. (2023). Penyuluhan Fisioterapi Low Back Pain pada Pekerja Industri Keripik Sanan Kota Malang. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(3), 253–258. https://doi.org/10.54082/ijpm.156

Ashiong, & P. Munthe. (2015). *PENTINGYA EVALUASI PROGRAM DI INSTITUSI PENDIDIKAN*.

Astuti, Y. N. (2023). Comparison Effectiveness Of Ice Pack Therapy And Cinnamin Decil On Reduce Perineal Wound Pain In Padasuka Village Working Area, Kab. Lebak The Year 2022. *International Journal Of Health Science*, *3*(1), 91–95. https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php

Baiq Kamilia Apriliani, Ajeng Dian Pertiwi, Evi Fatmi Utami, & En Purmafitriah. (2024). Evaluasi Drug Related Problems (DRPs) Pada Pasien Hipertensi di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi NTB. *Pharmaceutical and Traditional Medicine*, *8*(1), 36–39. https://doi.org/10.33651/ptm.v8i1.668

Dynah, F., Aszar, D., Imandiri, A., & Mustika, A. (2019). *Journal of Vocational Health Studies www.e-journal.unair.ac.id/index.php/JVHS Journal of Vocational Health Studies*. *02*, 2580–2717. https://doi.org/10.20473/jvhs

Ferreira, M. L., De Luca, K., Haile, L. M., Steinmetz, J. D., Culbreth, G. T., Cross, M., Kopec, J. A., Ferreira, P. H., Blyth, F. M., Buchbinder, R., Hartvigsen, J., Wu, A. M., Safiri, S., Woolf, A. D., Collins, G. S., Ong, K. L., Vollset, S. E., Smith, A. E., Cruz, J. A., … March, L. M. (2023). Global, regional, and national burden of low back pain, 1990–2020, its attributable risk factors, and projections to 2050: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet Rheumatology*, *5*(6), e316–e329. https://doi.org/10.1016/S2665-9913(23)00098-X

Giandari Maulani, Sisca Septiani, Nora Susilowaty, Ni Gusti Ayu Lia Rusmayani, Sukamdi, Sutrisno Sadji Evenddy, Lasri, & Holong Saor Nababan. (2023). *Evaluasi Pembelajaran*.

Hakiki, Q. S., & Kushartanti, W. (2019). PENGARUH KOMPRES ES DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENYEMBUHAN CEDERA ANKLE PASCA MANIPULASI TOPURAK PADA PEMAIN FUTSAL. *MEDIKORA*, *XVII*(2), 136–144.

Harahap, P. S., Marisdayana, R., & Al Hudri, M. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan Low Back Pain (LBP) pada pekerja pengrajin batik tulis di Kecamatan Pelayangan Kota Jambi Tahun 2018. *Riset Informasi Kesehatan*, *7*(2), 147. https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.157

Helfgott, S. (2021). *Decision Making in Medicine* (524th–25. ed.).

I Gusti Bagus Teguh Pramana, I. P. G. A. (2020). *HUBUNGAN POSISI DAN LAMA DUDUK DALAM MENGGUNAKAN LAPTOP TERHADAP KELUHAN LOW BACK PAIN PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA*.

Imam Surya, Sanny Nofrima, Herdin Arie Saputra, & Niken Nurmiyati. (2021). COLLABORATIVE GOVERNANCE DALAM PENGELOLAAN WISATA BERKELANJUTAN DI KABUPATEN KULON PROGO (STUDI KASUS: WISATA KEBUN TEH NGLINGGO). *Jurnal Pemerintah Dan Politik Islam*, *6*(2). https://doi.org/10.22146/kawistara.3976

Jovial Noli, F., Jufri Sumampouw, O., & Tamardy Ratag, B. (2021). USIA, MASA KERJA DAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA BURUH PABRIK TAHU. *Journal of Public Health and Community Medicine*, *2*(1).

Kusmiyati. (2022). *KONSEP DASAR EVALUASI PEMBELAJARAN*.

Lulu Yuliani. (2022). *Evaluasi Pembelajaran Masyarakat*.

M Pd Sholihan, Ni Gusti Ayu Lia Rusmayani, S ST, Patrisius Afrisno Udil, Nurul Ayyami Shalehat, M Zainul Hafizi, S Pd Yulian, & Alfonsus Mudi Aran. (2024). *Evaluasi Pembelajaran*.

Moleong, L. J. (2016). *Metodologi penelitian kualitatif*.

Muhammad Ilyas Ismail. (2020). *EVALUASI PEMBELAJARAN: Konsep Dasar, Prinsip, Teknik dan Prosedur* .

Nurlela, T. E., Merdiani, S., & Rahayu, U. (. (2023). Terapi Kompres Dingin Untuk Menurunkan Skala Nyeri Akut Pasien Frakrur. In *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan* (Vol. 7, Issue 1).

Panjaitan, Idriani, & Sulaeman. (2020). *PENGARUH KOMPRES HANGAT DAN KOMPRES DINGIN TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN NORMAL KALA I FASE AKTIF DI RSUD KOJA JAKARTA UTARA*.

Pristianto, A., Wardani, A. A. K., Ervianta, W., & Santoso, T. B. (2021). Efektivitas Program Aquatic Exercise Terhadap Fleksibilitas Lumbal Pasien Chronic Low Back Pain. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, *2*(1), 7–14. https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i1.12932

Pristianto, A., Windi Aulia, N., Syofwatin Ni, F., Anggraini, A., Muttaqqin, Z., Nur Shabrina, Z., Studi Fisioterapi, P., & Ilmu Kesehatan, F. (2023). UPAYA MENGATASI PENINGKATAN RESIKO NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA PEKERJA CLEANING SERVICE TENAGA OUTSOURCING DI GEDUNG INDUK SITI WALIDAH. *Communnity Development Journal*, *4*(4).

Putridiani, S. A., & Suryono, Y. (2019). Pemberdayaan pengrajin tenun. *JPPM (Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, *6*(2), 161–169. https://doi.org/10.21831/jppm.v6i2.24674

Rahmawati, I., Nurmalia, D., Ulliya, S., & Warsito, B. E. (2022). Metode William Fleksi pada Low Back Pain: Studi Literatur. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, *6*(1), 13. https://doi.org/10.22146/jkkk.63222

Rahmawaty, St., & Kurniawidjaja, L. M. (2022a). Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Perkantoran: A Systematic Review. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, *6*(2), 239–245. https://doi.org/10.22487/ghidza.v6i2.581

Rahmawaty, St., & Kurniawidjaja, L. M. (2022b). Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Perkantoran: A Systematic Review. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, *6*(2), 239–245. https://doi.org/10.22487/ghidza.v6i2.581

Reni Hiola, & RamaHiola. (2016). *PEMODELAN KELUHAN KELELAHAN MATA PENGRAJIN KERAWANG MENGGUNAKAN REGRESI LOGISTIK*.

Rodrigo, R., Siswantoro, A. T., & Anggoro, P. W. (2023). Perancangan gerobak sampah berbasis ergonomi untuk meminimalkan risiko low back pain dalam memobilisasi sampah. *Jurnal Teknik Industri Dan Manajemen Rekayasa*, *1*(2), 90–101. https://doi.org/10.24002/jtimr.v1i2.7544

Seriati Situmorang, T., & Junita, L. (2022). Penerapan Terapi Kompres Dingin Guna Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Bayi Saat Imunisasi di Puskesmas Plus Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(3).

Sri Lusiana M Laisa, & Moh Imron Rosidi. (2023). *Karawo: Simbol Identitas Budaya Gorontalo*.

Sugiyono. (2015a). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi (metode campuran)*.

Sugiyono. (2015b). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi (metode campuran)*.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R dan D*.

TASYA, E. T. and E. N. and H. H. and M. M. (2022). *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Pada Lansia Low Back Pain Di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu Tahun 2022*.

Umami, N. A., & Farida, E. (2022). Evaluasi Program Theurapetic Feeding Center dalam Upaya Penanganan Kasus Gizi Buruk pada Balita di Kabupaten Tegal (Studi Kasus di Wilayah Kerja Puskesmas Bumijawa, Tegal Tahun 2021). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, *2*(1), 67–74. https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.50214

Wahyuni Lestari, A. (n.d.). *Pengaruh Terapi Dingin Kompres Es Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri pada Penderita Nyeri Punggung Bawah di Desa Risa Wilayah Kerja Puskesmas Woha Tahun 2021*. https://doi.org/10.33627/gg.v3i2.556

Wahyuni Lestari, A. (2021). *Pengaruh Terapi Dingin Kompres Es Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri pada Penderita Nyeri Punggung Bawah di Desa Risa Wilayah Kerja Puskesmas Woha Tahun 2021*. https://doi.org/10.33627/gg.v3i2.556

Wahyuni, W., & Prasetyo, I. (2023). Pengaruh Neuromuscular Taping terhadap Nyeri Punggung Bawah dan Aktivitas Fungsional pada Pekerja Laundry. *Jurnal Kesehatan*. https://doi.org/10.23917/jk.v16i2.2010

Wira Pratama Rumambie. (2018). *PERANCANGAN INFORMASI KARAWO MELALUI FILM DOKUMENTER*.

Zakky Ansori, K. (2023). *Evaluasi Tindak Lanjut Program Pelatihan Web Programing di CV. Radar Teknologi Komputer* (Vol. 2, Issue 2).

Ridha Hidayat, H. H. (2019). Pengaruh Pelaksanaan Sop Perawat Pelaksana Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Di Rawat Inap Rsud Bangkinang. *Jurnal Ners*, *3*(Vol. 3 No. 2, 2019), 84–96.