



**SKRIPSI**

**EFEK KOMPRES JAHE HANGAT DENGAN  
*MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP SKALA NYERI  
OTOT PADA PASIEN DENGAN *MYALGIA* DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS SAMBONGPARI  
KOTA TASIKMALAYA**

**ASTY MEYLANIE RAHMI PUTRI**

**NIM. P2.06.20.5.22.046**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2026**



**SKRIPSI**

**EFEK KOMPRES JAHE HANGAT DENGAN *MASSAGE*  
*EFFLEURAGE* TERHADAP SKALA NYERI OTOT PADA  
PASIEN *MYALGIA* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
SAMBONGPARI KOTA TASIKMALAYA**

**ASTY MEYLANIE RAHMI PUTRI**

**NIM. P2.06.20.5.22.046**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2026**

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Efek Kompres Jahe Hangat Dan *Massage Effleurage* Terhadap Skala Nyeri Otot Pada Pasien Dengan *Myalgia* Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya.”. Dalam penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak H. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.J. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Bapak Yudi Triguna, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Bapak Dr. Asep Kuswandi, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB selaku pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan saran serta masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan Skripsi
5. Ibu Dewi Arianti, S.Kep., Ns., M.Sc selaku pembimbing 2 yang telah membimbing penulis dengan saran serta masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan Skripsi.
6. Kepala atau pimpinan Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya.
7. Seluruh staff pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani perkuliahan.

8. Ayah tercinta Bapak Asep yang hingga saat ini senantiasa menjadi sumber kekuatan, penopang kehidupan, dan semangat utama bagi penulis. Dengan keteguhan, pengorbanan, serta kasih sayang yang tiada henti, beliau telah menjadi jantung yang menghidupkan langkah penulis dalam menghadapi setiap proses penyusunan skripsi ini. Tanpa doa dan dukungan beliau, penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud sebagaimana mestinya.
9. Almarhumah Ibu tercinta Almarhumah Ibu Tita yang semasa hidupnya senantiasa menjadi sumber doa, kasih sayang, dan kekuatan bagi penulis. Kepergian beliau menjadi kehilangan yang tak tergantikan, namun nilai-nilai ketulusan, pengorbanan, serta harapan yang beliau titipkan senantiasa menjadi pengingat dan motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga almarhumah Ibu mendapatkan tempat terbaik di sisi Allah SWT dan seluruh amal kebajikannya diterima oleh-Nya. Aamiin.
10. Seluruh keluarga yang memberi dukungan dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini
11. Pemilik NRP 1722105020014562 sebagai teman terkasih yang telah memberikan dukungan, mendengarkan keluh kesah, dan menemani penulis selama pembuatan proposal skripsi ini.
12. Sahabat saya Vani Alvionita Sari, Silvi Nafisah, Regina Anindya Putri, Naufal Siraj Yustiana, Sabrina Riane Maharani, Ghea Lisyia Nandra, Anggi Yani, Risda Agnia Lutfiah, Lulu Rizki Salsabila, dan Ikha Sholiha Tuzzahro yang telah berjuang bersama, saling memberi dukungan dan motivasi dalam proses pembuatan skripsi ini.
13. Teman-teman bimbingan, yang telah memberikan dukungan, kebersamaan, dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini. Diskusi, saling berbagi informasi, serta motivasi yang diberikan menjadi bagian penting dalam membantu penulis melewati setiap tahapan bimbingan dan penyusunan skripsi ini.
14. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman dan literatur yang penulis miliki. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang.

Tasikmalaya, Februari 2026

Penulis

# **EFEK KOMPRES JAHE HANGAT DENGAN *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP SKALA NYERI OTOT PADA PASIEN *MYALGIA* DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAMBONGPARI KOTA TASIKMALAYA**

Asty Meylanie Rahmi Putri<sup>1</sup>, Asep Kuswandi<sup>2</sup>, Dewi Arianti<sup>3</sup>, Yanti Cahyati<sup>4</sup>

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Tasikmalaya

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Jl. Cilolohan No. 35 Kahuripan, Tawang, Kota Tasikmalaya

Email: [astymeylanie28@gmail.com](mailto:astymeylanie28@gmail.com)

## **ABSTRAK**

**Latar belakang:** Myalgia merupakan nyeri otot yang sering dialami masyarakat akibat aktivitas fisik berlebihan, postur tubuh yang tidak ergonomis, serta kelelahan otot yang terjadi secara terus-menerus. Kondisi ini dapat menurunkan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, mengganggu kualitas tidur, serta menurunkan kualitas hidup individu. Berdasarkan *Global Burden of Disease (GBD) Study 2021*, gangguan muskuloskeletal termasuk myalgia menjadi salah satu penyebab utama disabilitas di dunia. Di Kota Tasikmalaya, myalgia termasuk dalam sepuluh besar penyakit terbanyak dengan jumlah kasus yang terus meningkat setiap tahunnya, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Sambongpari. Penatalaksanaan myalgia umumnya masih didominasi terapi farmakologis yang berpotensi menimbulkan efek samping apabila digunakan dalam jangka panjang. Salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah kombinasi kompres jahe hangat dan *massage effleurage*. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi kompres jahe hangat dan *massage effleurage* terhadap skala nyeri otot pada pasien myalgia di wilayah kerja Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi-eksperimental menggunakan model *one group pre test-post test design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik non random sampling dengan metode purposive sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur skala nyeri adalah Numeric Rating Scale (NRS). Uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil:** Terdapat perbedaan rata-rata skala nyeri otot sebelum dan sesudah pemberian kombinasi kompres jahe hangat dan *massage effleurage* dengan nilai *p value* 0,000. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh kombinasi kompres jahe hangat dan *massage effleurage* terhadap penurunan skala nyeri otot pada pasien myalgia.

**Kata Kunci:** Kompres Jahe Hangat, Myalgia, *Massage Effleurage*.

***THE EFFECT OF WARM GINGER COMPRESS WITH  
EFFLEURAGE MASSAGE ON MUSCLE PAIN SCALE IN  
MYALGIA PATIENTS AT THE WORKING AREA OF  
SAMBONGPARI PUBLIC HEALTH CENTER  
TASIKMALAYA CITY***

Asty Meylanie Rahmi Putri<sup>1</sup>, Asep Kuswandi<sup>2</sup>, Dewi Arianti<sup>3</sup>, Yanti Cahyati<sup>4</sup>

Program Studi Sarjan 5a Terapan Keperawatan Tasikmalaya

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Jl. Cilolohan No. 35 Kahuripan, Tawang, Kota Tasikmalaya

Email: [astymeylanie28@gmail.com](mailto:astymeylanie28@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Myalgia is a muscle pain condition commonly experienced by the community due to excessive physical activity, non-ergonomic body posture, and continuous muscle fatigue. This condition can reduce the ability to perform daily activities, disrupt sleep quality, and decrease an individual's quality of life. Based on the Global Burden of Disease (GBD) Study 2021, musculoskeletal disorders including myalgia are among the leading causes of disability worldwide. In Tasikmalaya City, myalgia is included in the top ten most common diseases, with the number of cases continuing to increase every year, especially in the working area of Sambongpari Public Health Center. The management of myalgia is still predominantly pharmacological therapy, which may cause side effects when used for a long period. One alternative non-pharmacological therapy that can be used is the combination of warm ginger compresses and effleurage massage. **Objective:** This study aimed to determine the effect of warm ginger compresses combined with effleurage massage on muscle pain scale in myalgia patients in the working area of Sambongpari Public Health Center, Tasikmalaya City. **Methods:** This study used a quantitative research method with a quasi-experimental approach using a one group pre test-post test design. Sampling was carried out using a non-random sampling technique with a purposive sampling method. The instrument used to measure pain scale was the Numeric Rating Scale (NRS). Statistical analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test. **Results:** There was a difference in the average muscle pain scale before and after the administration of warm ginger compresses combined with effleurage massage with a p value of 0.000. **Conclusion:** There is an effect of warm ginger compresses combined with effleurage massage on reducing muscle pain scale in myalgia patients.

**Keywords:** Effleurage Massage, Myalgia, Warm Ginger Compress.

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
DAFTAR ARTI, LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH .....	xviii
BAB I.....	20
PENDAHULUAN .....	20
A. Latar Belakang .....	20
B. Rumusan Masalah .....	25
C. Tujuan Penelitian.....	26
D. Manfaat Penelitian .....	27
E. Keaslian Penelitian.....	29
BAB II.....	37
TINJAUAN PUSTAKA .....	37
A. Nyeri Otot (Myalgia).....	37

1. Pengertian Myalgia .....	37
2. Klasifikasi <i>Myalgia</i> .....	38
3. Faktor Resiko Myalgia.....	39
4. Faktor yang Mempengaruhi Tingkatan Myalgia.....	41
5. Patofisiologi Myalgia.....	42
6. Manifestasi Klinis Myalgia.....	43
B. Nyeri.....	45
1. Pengertian Nyeri.....	45
2. Mekanisme Nyeri Pada Myalgia.....	46
3. Faktor yang mempengaruhi nyeri Myalgia.....	47
4. Skala Nyeri.....	48
C. Kompres Jahe Hangat .....	52
1. Pengertian Kompres Jahe Hangat .....	52
2. Kandungan Aktif Jahe .....	53
3. Mekanisme Kerja Kompres Jahe Hangat terhadap Nyeri.....	53
4. Manfaat Kompres Jahe Hangat pada Pasien Myalgia.....	56
5. Langkah-Langkah Kompres Jahe Hangat .....	57
D. <i>Massage Effleurage</i> .....	58
1. Pengertian <i>Massage Effleurage</i> .....	58
2. Teknik Dasar <i>Massage Effleurage</i> .....	59
3. Mekanisme Kerja <i>Massage Effleurage</i> terhadap Nyeri .....	59
4. Manfaat <i>Massage Effleurage</i> pada Pasien Myalgia.....	60
5. Langkah-Langkah <i>Massage Effleurage</i> .....	61
E. Kerangka Teori.....	64
F. Hipotesis Penelitian.....	65
BAB III .....	66
METODE PENELITIAN.....	66
A. Desain Penelitian.....	66
B. Kerangka Konsep.....	67

C.	Populasi, Sampel, dan Sampling.....	67
1.	Populasi Penelitian.....	67
2.	Sampel Penelitian.....	67
D.	Teknik Pengambilan Sampling .....	69
E.	Variabel Penelitian .....	71
1.	Variabel Independen.....	71
2.	Variabel Dependen .....	71
F.	Definisi Operasional.....	71
G.	Tempat Penelitian.....	74
H.	Waktu Penelitian .....	74
I.	Instrumen Penelitian.....	74
1.	Alat Ukur.....	75
J.	Prosedur Pengumpulan Data .....	76
1.	Sumber Data.....	76
2.	Prosedur Pengumpulan Data .....	76
K.	Pengolahan Data.....	78
1.	<i>Editing</i> .....	78
2.	<i>Coding</i> .....	79
3.	<i>Processing</i> .....	79
4.	<i>Cleaning</i> .....	79
L.	Analisa Data .....	80
1.	Analisa Univariat .....	80
2.	Analisa Bivariat.....	81
M.	Etika Penelitian .....	82
BAB IV .....		85
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		85
A.	Hasil Penelitian .....	85

B. Pembahasan.....	96
BAB V.....	117
KESIMPULAN & SARAN .....	117
A. Kesimpulan .....	117
B. Saran.....	117
DAFTAR PUSTAKA.....	119
LAMPIRAN.....	126

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian .....	29
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	67
Tabel 3. 2 Definisi Operasional.....	71
Tabel 3. 3 Coding Karakteristik Responden .....	79
Tabel 3. 4 Uji Normalitas Distribusi Data.....	81
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	86
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	86
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Aktifitas Fisik .....	87
Tabel 4. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Penggunaan Obat Analgesik..	87
Tabel 4. 5 Uji Sub-grup Obat Analgesik .....	88
Tabel 4. 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Penggunaan Terapi Lain .....	89
Tabel 4. 7 Uji Sub-grup Obat Analgesik Topikal .....	90
Tabel 4. 8 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pekerjaan.....	91
Tabel 4. 9 Presentase Karakteristik Nyeri Myalgia Pada Responden .....	91
Tabel 4. 10 Presentase lokasi Nyeri Myalgia Pada Responden .....	92
Tabel 4. 11 Hasil Analisis Konsistensi Intervensi Kompres Jahe Hangat dan Massage Effleurage .....	92
Tabel 4. 12 Karakteristik Responden Sebelum Intervensi .....	94
Tabel 4. 13 Karakteristik Responden Setelah Intervensi .....	94
Tabel 4. 14 Uji Normalitas Distribusi Data.....	95
Tabel 4. 15 Perbedaan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi .....	96

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Mekanisme Kompres Jahe Hangat Terhadap Nyeri Myalgia.....	56
Gambar 2. 2 Mekanisme Massage Effleurage Terhadap Nyeri Myalgia .....	60
Gambar 2. 3 Langkah-langkah Massage Effleurage Pada Kaki.....	63
Gambar 2. 4 Kerangka Teori .....	64
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep .....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya.	126
Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan Puskesmas .....	127
Lampiran 3 SOP Kompres Jahe Hangat dan Massage Effleurage .....	128
Lampiran 4 Lembar Informed Consent.....	132
Lampiran 5 Instrumen Skala Nyeri Numeric Rating Scale (NRS) .....	134
Lampiran 6 Lembar Bimbingan Skripsi.....	136
Lampiran 7 Lembar Karakteristik Responden .....	139
Lampiran 8 Skor Turnitin.....	142
Lampiran 9 Uji Kelayakan SOP.....	143
Lampiran 10 Uji Konten Media Leaflet.....	145
Lampiran 11 Leaflet Edukasi Mandiri .....	147
Lampiran 12 Surat Keterangan Layak Etik.....	148
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian.....	149
Lampiran 14 Data Responden.....	150
Lampiran 15 Dokumentasi Intervensi Hari Pertama (Penandatanganan Lembar Persetujuan Responden) .....	153
Lampiran 16 Dokumentasi Implementasi Hari Kedua.....	154
Lampiran 17 Dokumentasi Hari Ketiga (Evaluasi).....	156
Lampiran 18 Daftar Riwayat Hidup.....	158
Lampiran 19 Lembar observasi Konsistensi Terapi.....	160
Lampiran 20 Analisa Subgrup.....	161

## DAFTAR ARTI, LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

### Daftar Arti Lambang

%	= Persen
<	= Kurang dari
>	= Lebih dari
→	= Menunjukkan arah hubungan atau alur proses
-----	= Hubungan yang tidak diteliti
———	= Hubungan yang diteliti
——→	= Mempengaruhi
——	= Menghambat
N	= Jumlah sampel
n'	= Jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi (sampel efektif)
N	= Jumlah populasi
O1	= Pretest (pengukuran sebelum intervensi)
O2	= Posttest (pengukuran setelah intervensi)
p-value	= Nilai probabilitas hasil uji statistik
X	= Intervensi / perlakuan

### Daftar Arti Singkatan

ASPR	= <i>Age-Standardised Prevalence Rate</i>
DOMS	= <i>Delayed Onset Muscle Soreness</i>
GBD	= <i>Global Burden of Disease</i>
IBM SPSS	= <i>International Business Machines Statistical Package for the Social Sciences</i>
KEPK	= Komite Etik Penelitian Kesehatan
NRS	= <i>Numeric Rating Scale</i>
OAINS	= Obat Anti Inflamasi <i>Non Steroid</i>
SOP	= <i>Standard Operating Procedure</i>

TRPV1	= <i>Transient Receptor Potential Vanilloid 1</i>
VAS	= <i>Visual Analog Scale</i>
VRS	= <i>Verbal Rating Scale</i>
WHO	= <i>World Health Organization</i>
YLDs	= <i>Years Lived with Disability</i>

#### Daftar Arti Istilah

<i>Analgesic</i>	= Zat atau mekanisme yang berfungsi mengurangi rasa nyeri
<i>Anti-inflammatory</i>	= Sifat zat yang dapat mengurangi peradangan
<i>Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)</i>	= Nyeri otot yang muncul beberapa jam hingga hari setelah aktivitas fisik
<i>Effleurage</i>	= Teknik pijat dengan gerakan mengusap lembut dan memanjang
<i>Gate Control Theory</i>	= Teori yang menjelaskan mekanisme penghambatan nyeri melalui stimulasi saraf non-nyeri
<i>Gingerol</i>	= Senyawa aktif utama dalam jahe yang bersifat antiinflamasi dan analgesik
<i>Myalgia</i>	= Nyeri pada jaringan otot
<i>Shogaol</i>	= Senyawa jahe hasil pemanasan atau pengeringan yang memiliki efek antiinflamasi dan analgesik
<i>Thermoreceptor</i>	= Reseptor saraf yang peka terhadap rangsangan panas
<i>Transient Receptor Potential Vanilloid 1 (TRPV1)</i>	= Reseptor saraf yang berperan dalam transmisi rangsang panas dan nyeri
<i>Zingerone</i>	= Senyawa turunan gingerol yang memberikan efek analgesik
<i>Zingiber officinale</i>	= Nama ilmiah tanaman jahe