

**PEMANFAATAN REMPAH ALAMI DALAM BENTUK
HERBAL THERAPY COMPRESS BALL UNTUK
MENGURANGI *LOW BACK PAIN* PADA
PEKERJA KANTOR**

LAPORAN *PROJECT*

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas Akhir

Berbasis Project



Oleh

SALSABILA SEPTIA NINGRUM

NIM 22020121140132

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, MEI 2025

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Salsabila Septia Ningrum
NIM : 22020121140132
Fakultas / Departemen : Kedokteran / Ilmu Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*
Judul : Pemanfaatan Rempah Alami Dalam Bentuk *Herbal Therapy Compress Ball* Untuk Mengurangi *Low Back Pain* Pada Pekerja Kantor

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 01 Mei 2025
Yang Menyatakan



Salsabila Septia Ningrum
NIM. 22020121140132

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Salsabila Septia Ningrum
Tempat / Tanggal Lahir : Cilacap, 09 September 2003
Alamat Rumah : Perum Muria Asri gang 6 Timur No184A Desa
Mijen, Kec. Kaliwungu, Kab. Kudus
No. Telp : 08980661163
Email : salsabilaseptianingr@students.undip.ac.id

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa project saya yang berjudul **“Pemanfaatan Rempah Alami Dalam Bentuk *Herbal Therapy Compress Ball* Untuk Mengurangi *Low Back Pain* Pada Pekerja Kantor”** bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 12% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari project dan karya ilmiah dari hasil-hasil project tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi yang sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 01 Mei 2025

Yang Menyatakan,



Salsabila Septia Ningrum

NIM. 22020121140132

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan *Project*** yang berjudul:

**PEMANFAATAN REMPAH ALAMI DALAM BENTUK *HERBAL*
THERAPY COMPRESS BALL UNTUK MENGURANGI *LOW BACK PAIN*
PADA PEKERJA KANTOR**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Salsabila Septia Ningrum

NIM: 22020121140132

Telah disetujui sebagai **usulan *project*** dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,



Suhartini, S.Kp.,MNS., Ph.D

NIP. 19750762001122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp.,M.Kep.

NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

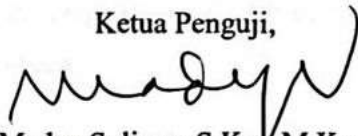
Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan *Project*** berjudul:

**PEMANFAATAN REMPAH ALAMI DALAM BENTUK *HERBAL*
THERAPY COMPRESS BALL UNTUK MENGURANGI *LOW BACK PAIN*
PADA PEKERJA KANTOR**

Dipersiapkan dan disusun oleh:
Nama : Salsabila Septia Ningrum
NIM : 22020121140132

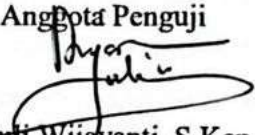
Telah diuji pada 06 Mei 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapat gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,



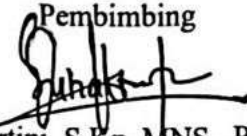
Madya Sulisno, S.Kp., M.Kes.
NIP 197405052010121001

Anggota Penguji



Ns. Diyan Yuli Wijayanti, S.Kep., M.Kep
NIP 19767162002122002

Pembimbing



Suhartini, S.Kp., MNS., Ph.D
NIP 19750762001122001

Mengetahui,
Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat
NIP 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan laporan *project* yang berjudul “**Pemanfaatan Rempah Alami Dalam Bentuk Herbal Therapy Compress Ball Untuk Mengurangi Low Back Pain Pada Pekerja Kantor**” ini dapat diselesaikan dengan baik. Laporan ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Persyaratan laporan pelaksanaan *project* ini bertujuan untuk memperkenalkan inovasi dalam pengelolaan *Low Back Pain* dengan memanfaatkan bahan alami berupa rempah-rempah yang diolah menjadi produk *Herbal Therapy Compress Ball* kepada pembaca.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan ini masih terdapat banyak kesalahan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan dalam proses pelaksanaan *project* yang dilakukan oleh penulis. Penulis berharap meskipun terdapat banyak kekurangan, tetapi proposal ini dapat memberikan manfaat kepada responden untuk selalu menjaga kesehatan tubuhnya.

Semarang, 01 Mei 2025

Penulis



Salsabila Septia Ningrum

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim...

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, saya mengucapkan terima kasih yang paling dalam kepada:

1. Allah SWT. yang telah memberikan pertolongan, petunjuk dan ridhonya sehingga saya bisa mengerjakan pelaksanaan dan proposal *project ini* hingga selesai.
2. Keluarga saya yaitu kedua orang tua saya tersayang Papa Ismanto dan Mama Nistawati, yang selalu menjadi sumber kekuatan, bertahan, menjadi garda terdepan dan doa dalam setiap langkah perjalanan hidup saya. Tanpa kasih sayang, dukungan moral, dan materi yang tiada henti, saya tidak akan mampu menyelesaikan *project ini*. Kakak adik saya mas Rio, mba Nisa, dan Safa yang selalu memberikan dukungan, semangat, perhatian, serta selalu mendoakan kepada saya untuk kemudahan, kelancaran dan menyelesaikan proses belajar sampai tugas akhir *project*.
3. Ibu Suhartini S.Kp., MNS, Ph.D selaku Dosen Pembimbing saya yang selalu sabar dan tulus dalam memberikan nasihat, bimbingan, arahan, serta mempermudah seluruh pelaksanaan *project* bagi saya dan tim *project* holistik. Seluruh ilmu dan masukan yang diberikan sangat membantu dalam menyelesaikan *project*.
4. Bapak Madya Sulisno, S.Kp., M.Kes. selaku Dosen Penguji I dan Ibu Ns. Diyan Yuli Wijayanti, S.Kep., M.Kep selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan saran dan masukan untuk laporan *project ini*.
5. Dr. Anggorowati S.Kp., Ns.Sp.Kep. Mat., M.Kep. selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
6. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
7. Teman-teman saya yaitu bimbingan, tim Bali (Syifa dan Daffa), Bidun (Nade, Nonik, Elis, Rachel), Ontis (Sarah, Floren, Jihan, Muna), The Alton

(Luthfi, Nana, Fitri, dan Azizah) dan lainnya yang selalu membersamai, memberikan semangat dan doa selama proses ini.

8. Mas Shidqi yang masih ada untuk saya, selalu memberikan dan mengenalkan hal-hal baru, menemani proses di semester akhir, dukungan semangat, doa, serta meluangkan waktu dan tenaga untuk saya. Kehadiran mas membuat lebih semangat dan berprogress lebih cepat.
9. *Last but not least*. Terima kasih perempuan hebat, keren dan sejuta mimpinya yaitu diri saya atas kesabaran, semangat, perjuangan dan selalu bertahan meskipun berbagai hambatan dan rasa lelah selama proses belajar dan penyusunan laporan ini. Perjalanan ini merupakan hasil kerja keras dan segala tantangan yang sudah dilalui. Pengalaman baru selama perkuliahan akan menjadi bekal berharga untuk masa depan saya. Semangat profesi dan berjuang sesuai keinginan mewujudkan menjadi perempuan hebat part kesekian. Selamat menjelajah bagian-bagian lain!.

“Everything will be okay”

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Pelaksanaan <i>Project</i>	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Pelaksanaan <i>Project</i>	5
1.4.1 Manfaat bagi Pelaksana.....	5
1.4.2 Manfaat bagi Ilmu keperawatan.....	5
1.4.3 Manfaat bagi Pekerja Kantor dan Masyarakat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Pengertian Pekerja Kantor	6
2.2 Pengertian <i>Low Back Pain</i>	6
2.3 Prevalensi <i>Low Back Pain</i> pada Pekerja Kantor	7
2.4 Pengobatan Farmakologis dan Non Farmakologis <i>Low Back Pain</i>	7
2.5 Pengertian <i>Herbal Therapy Compress Ball</i>	8
2.6 Manfaat <i>Herbal Therapy Compress Ball</i>	9
2.7 Pembuatan <i>Herbal Therapy Compress Ball</i>	9

2.8	Kandungan <i>Herbal Therapy Compress Ball</i> untuk <i>Low Back Pain</i>	10
2.8.1	Serai Wangi.....	10
2.8.2	Jahe Merah	11
2.8.3	Kunyit.....	12
2.8.4	Daun Mint	13
2.8.5	Kayu Manis	13
2.8.6	Daun Asam Jawa.....	14
BAB III	METODE PELAKSANAAN.....	15
3.1	Jenis dan Rancangan Project	15
3.1.1	<i>Plan</i>	15
3.1.2	<i>See</i>	16
3.1.3	<i>Do</i>	16
3.1.4	<i>Design</i>	16
3.1.5	<i>Check</i>	20
3.1.6	<i>Redesign</i>	20
3.2	Sasaran Kegiatan	20
3.3	Tempat dan Waktu Kegiatan.....	21
3.3.1	Tempat Kegiatan.....	21
3.3.2	Waktu Kegiatan	21
3.4	Sarana Prasarana.....	21
3.4.1	<i>Herbal Therapy Compress Ball</i>	21
3.4.2	Lembar Daftar Hadir.....	22
3.4.3	Lembar Screening Keluhan <i>Low Back Pain</i>	22
3.4.4	Lembar Identitas Klien Pelaksanaan <i>Project</i>	22
3.4.5	Kuesioner Oswestry <i>Low Back Pain Disability Questionnaire</i>	22
3.4.6	Skala Penilaian Nyeri <i>Low Back Pain</i>	23
3.4.7	Media Edukasi	23
3.4.8	Lembar Evaluasi Produk dan Terapi	23
BAB IV	HASIL KEGIATAN.....	24
4.1	Proses Keperawatan	24
4.1.1	Pengkajian.....	24
4.1.2	Analisis Situasi dan Permasalahan	26
4.1.3	Perencanaan	30
4.1.4	Pelaksanaan.....	34

4.1.5 Evaluasi.....	40
BAB V PEMBAHASAN	50
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
6.1 Kesimpulan.....	57
6.2 Saran.....	58
6.2.1 Saran bagi Pelaksana Project Selanjutnya	58
6.2.2 Saran bagi Pekerja Kantor	58
6.2.3 Saran bagi Ilmu Keperawatan.....	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	viii

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1.	Prosedur <i>Therapy Compress Ball</i>	17
2.	Lama durasi duduk penyebab <i>Low Back Pain</i>	25
3.	Hasil Total Skor dan Interpretasi Kuesioner <i>Oswestry</i>	27
4.	Skala Nyeri Sebelum Terapi	29
5.	Alat dan Bahan yang Dibutuhkan Untuk Pelaksanaan	31
6.	Skala Nyeri Sebelum dan Setelah Terapi.....	38
7.	Hasil Evaluasi Produk <i>Compress Ball</i>	41
8.	Hasil Evaluasi Pelayanan Terapi.....	45
9.	Daftar Hadir	x
10.	Interpretasi skor Indeks Disabilitas <i>Oswestry</i>	xviii

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.	<i>Compress Ball</i>	8
2.	Serai Wangi (<i>Cympogon nardus (L.) Rendle</i>).....	11
3.	Jahe Merah (<i>Zingiber officinale var. Rubrum</i>)	12
4.	Kunyit (<i>Curcuma longa Linn</i>).....	12
5.	Daun Mint (<i>Mentha piperita L.</i>)	13
6.	Kayu Manis (<i>Cinnamomum Burmannii</i>).....	14
7.	Daun Asam Jawa (<i>Tamarindus Indica L.</i>)	14
8.	Kerangka Pelaksanaan <i>Project</i>	15
9.	Skala Nyeri Numerik.....	23
10.	Pengkajian: Wawancara dan Pengisian Kuesioner	26
11.	Distribusi Hasil Interpretasi Kuesioner <i>Oswestry</i>	28
12.	Pembuatan <i>Therapy Compress Ball</i>	32
13.	Poster Pelaksanaan Terapi.....	33
14.	Share Poster pada Media Sosial	34
15.	<i>Compress Ball</i> Saat Dikukus.....	36
16.	Perbandingan Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Terapi	39
17.	Beberapa Dokumentasi Saat Pelaksanaan Terapi	40
18.	Evaluasi ukuran produk <i>Compress Ball</i>	43
19.	Evaluasi aroma produk <i>Compress Ball</i>	43
20.	Evaluasi efektivitas produk <i>Compress Ball</i>	43
21.	Evaluasi Kepuasan Produk <i>Compress Ball</i>	44
22.	Evaluasi Tempat Pelayanan Terapi	46
23.	Evaluasi Durasi Terapi	46
24.	Evaluasi Penjelasan Produk	47
25.	Evaluasi Kepuasan Pelayanan Terapi	47
26.	Tubuh dari belakang.....	xiii

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat Permohonan Izin Project Tugas Akhir	ix
2.	Daftar Hadir	x
3.	Formulir Persetujuan Partisipan	xi
4.	Lembar Identitas Klien Pelaksanaan Project.....	xii
5.	Lembar Screening Keluhan Low Back Pain	xiii
6.	Kuesioner Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire (versi bahasa Inggris)	xiv
7.	Kuesioner Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire (versi bahasa Indonesia)	xvi
8.	Leaflet (Media Edukasi).....	xxi
9.	Lembar Evaluasi Produk dan Terapi.....	xxii
10.	Lembar Konsultasi	xxiii
11.	Uji Turnitin	xxxii

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Mei, 2025

ABSTRAK

Salsabila Septia Ningrum

Pemanfaatan Rempah Alami dalam Bentuk Herbal Therapy Compress Ball untuk
Mengurangi Low Back Pain pada Pekerja Kantor

xiv + 52 Halaman + 10 tabel + 26 Gambar + 10 Lampiran

Low Back Pain (LBP) merupakan keluhan muskuloskeletal yang sering dialami oleh pekerja kantor akibat postur duduk yang statis dan berkepanjangan. Terapi non-farmakologis berbasis herbal menjadi alternatif yang aman dan efektif dengan penggunaan *Herbal Therapy Compress Ball*, yakni kompres hangat berisi rempah-rempah alami seperti jahe merah, kunyit, serai wangi, dan daun mint. Tujuan *project* ini adalah mengetahui efektivitas *Herbal Therapy Compress Ball* dalam menurunkan nyeri LBP pada pekerja kantor, serta mengevaluasi aspek pendukung, hambatan, dan potensi keberlanjutan pelaksanaannya. Metode yang digunakan *project* dilaksanakan dengan pendekatan observasional deskriptif pada 14 klien yang mengalami LBP. Skala nyeri diukur sebelum dan sesudah terapi menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS), dan pengisian kuesioner *Oswestry Disability Index* (ODI). Terapi dilakukan di Laboratorium Holistik FK Undip dalam durasi ± 15 menit per sesi. Hasil menunjukkan bahwa Sebagian besar klien menunjukkan penurunan skala nyeri secara signifikan, dengan mayoritas klien berpindah dari nyeri sedang menjadi ringan, dan beberapa bahkan menjadi tanpa nyeri. Evaluasi juga menunjukkan bahwa klien merasa puas terhadap ukuran produk, kenyamanan aroma, dan kejelasan edukasi. Hambatan yang ditemukan meliputi perbedaan respon individu, ketidakseragaman durasi duduk, serta belum adanya pengukuran jangka panjang terhadap retensi efek terapi. *Herbal Therapy Compress Ball* terbukti efektif dalam menurunkan nyeri LBP dan berpotensi tinggi untuk diterapkan secara mandiri sebagai terapi berkelanjutan. Pengembangan produk dan panduan penggunaan yang lebih optimal, serta kolaborasi multidisipliner untuk meningkatkan dampak dan jangkauan intervensi ini ke pekerja kantor lainnya dan masyarakat lain.

Kata Kunci: *Low Back Pain*, Nyeri Punggung Bawah, *Herbal Therapy Compress Ball*, Terapi Komplementer, Pekerja Kantor

Daftar Pustaka: 44

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
May, 2025

ABSTRACT

Salsabila Septia Ningrum

Utilization of Natural Spices in the Form of Herbal Therapy Compress Ball to
Reduce Low Back Pain in Office Workers

xv + 52 Pages + 10 Tables + 26 Images + 10 Attachments

Low Back Pain (LBP) is a musculoskeletal complaint often experienced by office workers due to static and prolonged sitting postures. Herbal-based non-pharmacological therapy is a safe and effective alternative with the use of Herbal Therapy Compress Ball, a warm compress containing natural spices such as red ginger, turmeric, lemongrass, and mint leaves. The purpose of this project is to determine the effectiveness of Herbal Therapy Compress Ball in reducing LBP pain in office workers, as well as to evaluate supporting aspects, obstacles, and the potential for sustainability of its implementation. The method used in the project was carried out with a descriptive observational approach on 14 clients experiencing LBP. The pain scale was measured before and after therapy using the Numerical Rating Scale (NRS), and filling out the Oswestry Disability Index (ODI) questionnaire. Therapy was carried out at the Holistic Laboratory of the Faculty of Medicine, Diponegoro University for a duration of ± 15 minutes per session. The results showed that most clients showed a significant decrease in pain scale, with the majority of clients moving from moderate to mild pain, and some even becoming pain-free. The evaluation also showed that clients were satisfied with the size of the product, the comfort of the aroma, and the clarity of education. The obstacles found include differences in individual responses, uneven sitting duration, and the absence of long-term measurements of the retention of therapeutic effects. Herbal Therapy Compress Ball has been proven effective in reducing LBP pain and has high potential to be applied independently as a continuous therapy. Development of more optimal products and usage guidelines, as well as multidisciplinary collaboration to increase the impact and reach of this intervention to other office workers and other communities.

Keywords: Low Back Pain, Lower Back Pain, Herbal Therapy Compress Ball, Complementary Therapy, Office Workers

References: 44