

DAFTAR PUSTAKA

1. Putri Aed, Masfusi, Agustia P. Efektifitas Stretching Terhadap Pekerja Kantoran Yang Mengalami Yeri Low Back Pain. J Telenursing. 2023;5(2):2603–10.
2. Purba D, Situmorang T. Hubungan Posisi Dan Masa Kerja Dengan Gangguan Muskuloskeletal Pada Perawat Di Rsu Sundari Medan. 2020;13(1):73–8.
3. Putri Ih, Sumiaty, Gobel Fa. Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Karyawan Bagian Lline Playwood Di Pt. Sumber Graha Sejahtera. Wind Public Heal J. 2021;2(6):1105–15.
4. Novianto D, Ernawati M. Hubungan Posisi Kerja Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Pekerja Bagian Kantor. 2024;5(September):8469–75.
5. Rahmawati A. Risk Factor Of Low Back Pain. J Med Utama. 2021;03(01):1601–7.
6. Nesa U, Muliartini. Peningkatan Pengetahuan Dan Pelatihan Pencegahan Low Back Pain Pada Lansia. Warmadewa Minesterium Med J. 2023;2(1):46–50.
7. Rahayu S, Daningrum D, Gisa S, Pratiwi We. Hubungan Usia , Masa Kerja Dan Sikap Kerja Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Nelayan. 2024;11(3):310–6.
8. Mallow Gm, Zepeda D, Kuzel Tg, Barajas Jn, Aboushaala K, Nolte Mt, Et Al. Issls Prize In Clinical Science 2022 : Epidemiology , Risk Factors And Clinical Impact Of Juvenile Modic Changes In Paediatric Patients With Low

- Back Pain Issls Prize In Clinical Science 2022 : Epidemiology , Risk Factors And Clinical Impact Of Juvenile M. Eur Spine J. 2022;(April 2024).
9. Gunadi E, Istiana T. Effective Pain Management In Patients. 2024;14(1).
 10. Apriani M, Fatrin T, Wijayanti A. Pengaruh Herbal Compres Ball Terhadap Penurunan Nyeri Otot Pada Lansia. J Kesehat Abdurahman Palembang. 2024;13(1):22–6.
 11. Dwisetyo B. Strategi Holistik Peningkatan Kualitas Hidup Lansia. Penerbit Amerta Media; 2020.
 12. Zhu M, Dong D, Lo Hh Man, Wong Sy Shan, Mo Pk Han, Sit Rw Shan. Patient Preferences In The Treatment Of Chronic Musculoskeletal Pain : A Systematic Review Of Discrete Choice Experiments. 2023;164(4).
 13. Kafrawi Mi, Syahid A, Liriwati Fy. Pendampingan Dan Pelatihan Komprehensif Transformasi Edukasi Pengetahuan Tanaman Herbal Tradisional Menjadi Solusi Kesehatan Kontemporer Di Desa Junjangan Kecamatan Batang Tuaka Provinsi Riau. J Masy Mengabdi Nusantara. 2024;3(3).
 14. Sari H, Hayati E, Krisna P, Saradilla W. Pengaruh Herbal Therapy Copress Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Inpartu Kala 1 Di Klinik Pratama Siti Kholijah Hasibuan Kecamatan Marelan. J Penelit Kebidanan Kespro. 2024;7(1).
 15. Rahmadiani Py, Azzahra N, Anggraini Ra, Christie V, Maudi Lp. Faktor-Faktor Penyebab Kejadian Low Back Pain Pada Pekerja Kantoran : Systematic Review. 2021;13.

16. Rosari Et, Yuliana T, Hardy Fr, Fitri Am. Hubungan Posisi Duduk Dan Karakteristik Individu Terhadap Keluhan Low Back Pain Pada Karyawan Pengguna Koputer Di Pdam Tirta Asasta Tahun 2019. Universitas Pembangunan Nasional Jakarta; 2019.
17. Ningsih Rw, Hakim Aa. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Low Back Pain Dan Upaya Penanganan Pada Pasien Ashuma Therapy Sidoarjo. Jurnaal Kesehat Olahraga. 2022;10(01):75–84.
18. Purwanto Nh, Aini Ln, Purwanto F. Menurunkna Intensitas Nyeri Pada Penderita Low Back Pain Melalui Terapi William Flexion Exercise. 2024;Vii(2):59–72.
19. Karmila M, Idris Fp, Yuliati. Analisis Faktor Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Buruh Pelabuhan Soekarno-Hatta Kota Makassar. Wind Public Heal J. 2023;4(6):1065–77.
20. Melvin Im, Putra R, Rusni Nw, Made N, Sukmawati H. Hubungan Sikap Kerja Dengan Low Back Pain (Lbp) Pada Pegawai Bank X Di Kabupaten Gianyar. 2022;2(2):82–90.
21. Syafrianto D. Penanganan Low Back Pain Dengan Therapy Massage Dan Exersice Di Kenagarian Lasi. 2023;3(2):55–62.
22. Jahromi B, Pirvulescu I, Candido Kd, Knezevic Nn. Herbal Medicine For Pain Management : Efficacy And Drug Interactions. Pharmaceutis. 2021;13(2):1–30.
23. Rantesigi N, Sufyaningsi U, Buria Pp. Herbal Compress Ball Dalam Menurunkan Nyeri Gout Arthritis Herbal Compress Ball To Reduce Gout

- Arthritis Pain. 2020;1(2):48–54.
24. Shashikala S. Anti-Inflammatory Effects Of Zingiber Officinale : A Comprehensive Review Of Its Bioactive Compounds And Therapeutic Potential. Medtigo J Netw. 2024;1(1).
 25. Putri Ra, Hasina Sn. Perbedaan Terapi Bekam Dan Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia. J Keperawatan. 2020;12(1):33–40.
 26. Lalita Emf, Donsu A, Pratiwi D, Ningsi A. Buku Monograf Terapi Herbal Compress Ball : Daun Sesewanua (Clerodendron Squamatum Vahl.), Cengkeh (Syzigium Aromaticum) Dan Jahe (Zingiber Officinale Rosc.) Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil. Media Pustaka Indo; 2024.
 27. Fitri A, Anggia M, Wijayanti R. Pengaruh Penambahan Cmc (Carboxy Methyl Cellulose) Terhadap Karakteristik. J Indrustri Teknol Pertan. 2024;18(1).
 28. Nugroho Ha, Sunarsih. Terapi Kompres Hangat Menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia. Holist Nurs Care Approach. 2022;2(1).
 29. Aviani Aw, Lestari Nd. Case Report : Kombinasi Hidroterapi Dan Serai Untuk Menurunkan Nyeri Pada Lansia. 2022;2(2):91–5.
 30. Aktivitas Dan. Formulasi Nanoemulgel Minyak Atsiri Palmarosa. 2023;7(2):150–8.
 31. Syamsuddin F, Pakaya Aw. Pengaruh Kompres Sereh Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Boliyohuto. J Zaitun. 2020;8(1).

32. Sutoyo Lo, Aisy R, Rinaldi D, Jaeri S. Efek Suplementasi Kombinasi Bawang Putih, Jahe Merah, Dan Beras Ragi Merah (Bjr-22) Terhadap Kadar Kolesterol Ldl Pasien Stroke Dengan Dislipidemia. *Sago Gizi Dan Kesehat.* 2023;5(1):71–9.
33. Nopriani Y, Riadi Es. Perbandingn Kompres Hangat Jahe Merah H (*Zingiber Officinale* Varietas *Rubrum*) Dan Serai (*Cymbopogon Citratus*) Terhadap Skala Nyeri Artihitis Pada Lansia. *J Kesehat Tambusai.* 2024;5(2):4898–909.
34. Nora Hayani, Fenti Hasnani, Zulkarnaini, Azwarni. Efektivitas Kompres Hangat Jahe Merah Dan Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Penderita Rheumatoid Arthritis. *J Sago Gizi Dan Kesehat.* 2024;5(2):284–392.
35. Antara An, Istanti N. Literature Review : Manfaat Jahe (Ginger) Untuk Kesehatan Terkait Masalah Nyeri Dan Mual Muntah. 2022;5(2):100–13.
36. Nengsih W, Angraeni N. Efektivitas Kompres Hangat Dan Rebusan Kunyit Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Smp. *Matern Child Heal Care J.* 2020;2.
37. Arinda Y, Utama Ya, Studi P, Ilmu S, Stik K, Husada B. Pengaruh Kompres Hangat Kunyit Terhadap Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis. 2024;9:213–22.
38. Mardiah, Mulyana Ds. Efektivitas Pemberian Ekstrak Daun Mint Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Menstruasi. *J Ilm Permas J Ilm Stikes Kendal.* 2024;14:1189–94.

39. Andini Kp, Mustikarani Ik. Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Aroma Terapi Daun Mint Dan Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Dismenorea Pada Remaja Putri. 2023;1–11.
40. Puspitasari R. Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Nyeri Haid Primer Pada Remaja Di Desa Pasir Gadung Tangerang. 2022;6(2).
41. Maharianingsih Nm, Made N, Poruwati D. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja The Effect Of Cinnamon Aromatherapy On The Intensity Of Primary Dysmenorrhea Pain In Adolescents. 2021;7(1):55–61.
42. Fairbank J, Couper J, Davies J, O'brien J. The Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire. *Physiotherapy*. 1980;66:271–3.
43. Andreyani L, Bhakti Wk. Validitas Skala Ukur Nyeri Visual Analog And Numerik Ranting Scales (Vanrs) Terhadap Penilaian Nyeri. *Jambura J Heal Sci Res*. 2023;5(2):730–6.
44. Suswitha D, Arindari Dr. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia Di Panti Sosial. *J 'Aisyiyah Med*. 2020;5(2):120–30.