

**PEMANFAATAN REMPAH ALAMI DALAM BENTUK *HERBAL
THERAPY COMPRESS BALL* UNTUK MENGURANGI NYERI LEHER
BELAKANG AKIBAT *OFFICE SYNDROME* PADA MAHASISWA**

LAPORAN HASIL *PROJECT*

Disusun untuk memenuhi Tugas Mata Kuliah Tugas Akhir Berbasis *Project*



Disusun Oleh :

Aulia Daffa Safira 22020121140169

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, MEI 2025

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aulia Daffa Safira

NIM : 22020121140169

Fakultas/Departemen: Kedokteran/Ilmu Keperawatan

Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*

Judul : Pemanfaatan Rempah Alami Dalam Bentuk *Herbal Therapy Compress Ball* Untuk Mengurangi Nyeri Leher Belakang Akibat *Office Syndrome* Pada Mahasiswa

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 ijin 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, 1 Mei 2025
Yang Menyatakan



Aulia Daffa Safira
NIM. 22020121140169

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Aulia Daffa Safira

Tempat/Tanggal Lahir: Jakarta, 02 Februari 2003

Alamat Rumah : Jl. Serdang Baru Raya No.03 Rt.09/Rw.05, Kemayoran,
Jakarta Pusat

No. Telp : 0895615764888

Email : auliadaffaaa@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 Nyeri Leher Belakang Akibat *Office Syndrome* Pada Mahasiswa” bebas dari plagiarisme dengan similarity index 15% 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 sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

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

Semarang, 21 Maret 2025
Yang Menyatakan



Aulia Daffa Safira
NIM. 22020121140169

LEMBAR PERSETUJUAN

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

PEMANFAATAN REMPAH ALAMI DALAM BENTUK *HERBAL THERAPY COMPRESS BALL* UNTUK MENGURANGI NYERI LEHER BELAKANG AKIBAT *OFFICE SYNDROME* PADA MAHASISWA

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Aulia Daffa Safira

NIM: 22020121140169

Telah disetujui sebagai **usulan project** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk di-review

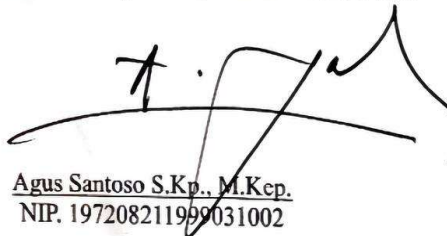
Pembimbing,



Suhartini S.Kp., MNS., Ph.D.
NIP. 197507062001122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso S.Kp., M.Kep.
NIP. 197208211990031002

LEMBAR PENGESAHAN

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

PEMANFAATAN REMPAH ALAMI DALAM BENTUK *HERBAL THERAPY COMPRESS BALL* UNTUK MENGURANGI NYERI LEHER BELAKANG AKIBAT *OFFICE SYNDROME* PADA MAHASISWA

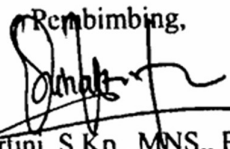
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Aulia Daffa Safira

NIM. 22020121140169

Telah diuji pada 6 Mei 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar **Sarjana Keperawatan**

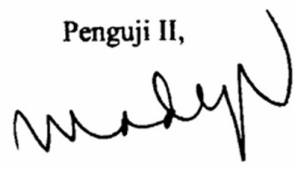
Pembimbing,


Suhartini, S.Kp., MNS., Ph.D.
NIP. 19757062001122001

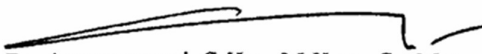
Penguji I,


Prof. Dr. Meidiana Dwidianti, S.Kp., M.Sc.
NIP. 196005151983032002

Penguji II,


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

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 proposal proyek yang berjudul **“Pemanfaatan Rempah Alami Dalam Bentuk *Herbal Therapy Compress Ball* Untuk Mengurangi Nyeri Leher Belakang Akibat *Office Syndrome* pada Mahasiswa”** ini dapat diselesaikan dengan baik. Proposal ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Departemen Keperawatan Fakultas Universitas Diponegoro.

Penyusunan proposal pelaksanaan proyek ini bertujuan untuk memperkenalkan inovasi dalam pengelolaan nyeri leher belakang akibat *office syndrome* pada mahasiswa dengan cara memanfaatkan bahan alami berupa rempah-rempah yang diolah menjadi produk ***herbal compress ball*** kepada pembaca.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal ini masih terdapat banyak kesalahan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan dalam proses pelaksanaan proyek yang dilakukan oleh penulis. Penulis berharap meskipun terdapat banyak kekurangan proposal ini dapat memberikan manfaat kepada mahasiswa untuk selalu menjaga kesehatan tubuhnya selama masa kuliah berlangsung.

Semarang, 15 Januari 2025

Penulis



Aulia Daffa Safira

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrohmanirrohim...

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

1. Kepada Allah SWT yang telah memberikan pertolongan, petunjuk dan ridhonya sehingga penulis bisa mengerjakan projek ini hingga selesai.
2. Kepada orang tua saya yaitu mama, ayah dan papa. Terima kasih atas segala kasih sayang, doa dan juga dukungan berupa moril maupun materil yang tidak terhingga sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sarjana hingga selesai di Universitas Diponegoro.
3. Kepada adik saya tercinta, Dzakhwan Hasan Akbar. Terima kasih telah menjadi adik sekaligus teman cerita yang memberikan semangat, doa dan dorongan moril untuk penulis dalam menyelesaikan projek ini.
4. Ibu Suhartini, S.Kp., MNS, PhD selaku dosen pembimbing saya yang berperan penting dalam proses penulis untuk menyelesaikan projek ini. Terima kasih atas segala kebahagiaan, dukungan, arahan, doa dan dengan sabar serta tulus membimbing saya yang masih banyak kekurangan.
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. Kepada semua teman-teman penulis, yaitu Emalia Kartika, RA Annisya, Aurelia Amanda, Marsha Andiena, Magfirah, Shinta Febhriana, Nafia Tirta, Layla Nur Fatihah, Joice Vania, Hanifah Aizah, Afifah Tri Maharani dan terkhusus teman saya yaitu Nasifah Saomi, serta teman-teman lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu demi satu. Terima kasih sudah selalu memberikan dukungan dan motivasi di dalam segala situasi. Terima kasih telah menjadi rumah kedua bagi penulis. Terima kasih atas segala canda, tawa, pengalaman, dan dukungan sehingga penulis bisa menyelesaikan projek ini.
8. Untuk saya sendiri, Aulia Daffa Safira. Terima kasih telah menjadi pribadi yang kuat dan mampu mengendalikan diri dari tekanan luar. Terima kasih sudah mengatur ego dan memilih bangkit dengan rasa semangat sehingga dapat menyelesaikan studi di Universitas Diponegoro.

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
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Pelaksanaan <i>Project</i>	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Pelaksanaan <i>Project</i>	8
1.4.1 Bagi Mahasiswa dengan Nyeri Leher Belakang akibat <i>Office Syndrome</i>	8
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan	8
1.4.3 Bagi Pelaksana <i>Project</i>	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 <i>Office Syndrome</i>	9
2.1.1 Definisi <i>Office Syndrome</i>	9
2.1.2 Gejala <i>Office Syndrome</i>	11
2.2 Fisiologis Nyeri Leher	11
2.3 Konsep <i>Herbal Compress Ball</i>	12
2.3.1 Pengertian <i>Herbal Compress Ball</i>	12
2.3.2 Mekanisme Kerja <i>Herbal Compress Ball</i>	14

2.3.3 Pemanfaatan Kandungan Bahan Alami dalam <i>Herbal Therapy Compress Ball</i>	16
BAB III METODE PELAKSANAAN.....	23
3.1 Prosedur <i>Project</i>.....	23
3.1.1 <i>Plan</i>	23
3.1.2 <i>See</i>	24
3.1.3 <i>Do</i>	24
3.1.4 <i>Design</i>	24
3.1.5 <i>Check</i>	25
3.1.6 <i>Redesign</i>	25
3.2 Jenis dan Rancangan <i>Project</i>.....	26
3.3 Sasaran Kegiatan.....	27
3.4 Tempat dan Waktu Kegiatan	27
3.4.1 Tempat Kegiatan.....	27
3.4.2 Waktu Kegiatan	27
3.5 Sarana Prasarana	28
3.5.1 <i>Therapy Herbal Compress Ball</i>	28
3.5.2 Lembar identitas klien	28
3.5.3 Kuesioner <i>Neck Pain And Disability Index (NDI)</i>	29
3.5.4 Skala Pengukuran Nyeri	29
BAB IV HASIL KEGIATAN.....	31
4.1 Hasil Pengkajian.....	31
4.1.1 Gambaran Umum Hasil Pengumpulan Data Awal	31
4.1.2 Identifikasi Masalah Utama Yang Ditemukan.....	32
4.2 Analisis Situasi dan Permasalahan	35
4.3 Perencanaan.....	40
4.4 Pelaksanaan	42
4.5 Evaluasi	45
4.5.1 Skor Kuesioner <i>Neck Pain Disability (NDI)</i>	45
4.5.2 Perubahan Intensitas Nyeri (NRS)	47
4.5.3 Umpan Balik atau <i>Feedback</i> Dari Responden.....	49
BAB V PEMBAHASAN	51
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58

LAMPIRAN.....	xvii
----------------------	-------------

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul	Halaman
Tabel 3.1	Alat dan bahan yang diperlukan	28
Tabel 4.1	Frekuensi Posisi Duduk Responden Saat Menggunakan Komputer atau Gadget	34

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul	Halaman
Gambar 2.1	Jahe Merah (<i>Zingiber officinale</i> var. <i>Rubrum</i>).....	17
Gambar 2.2	Kunyit (<i>Curcuma longa</i> L)	18
Gambar 2.3	Serai (<i>Cymbopogon citratus</i>)	19
Gambar 2.4	Kayu Manis (<i>Cinnamomum Burmannii</i>).....	20
Gambar 2.5	Daun Asam Jawa (<i>Tamaricus Indica</i> L.)	21
Gambar 2.6	Daun Mint (<i>Mentha</i> L.)	22
Gambar 3.1	Kerangka Pelaksanaan Project	23
Gambar 3.2	Numeric Rating Scale (NRS)	30
Gambar 4.1	Distribusi Durasi Penggunaan Komputer/Gadget per Hari pada Responden.....	33
Gambar 4.2	Distribusi Responden Berdasarkan Fakultas atau Jurusan.....	36
Gambar 4.3	Distribusi Usia Responden.....	37
Gambar 4.4	Distribusi Penggunaan Terapi Lainnya Dalam Mengurangi Nyeri Leher Belakang Di Kalangan Responden	38
Gambar 4.5	Distribusi Jenis Kelamin Responden.....	42
Gambar 4. 6	Grafik Hasil Total Kuesioner Neck Pain Disability Index (NDI)	45
Gambar 4.7	Dampak Nyeri Leher Belakang pada Aktivitas Sehari-hari: Analisis Kuesioner Neck Pain Disability Index (NDI)	46
Gambar 4.8	Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Responden yang Diukur Menggunakan Skala Numerik (NRS) pada Tahap Pre-test.....	48
Gambar 4.9	Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Responden yang Diukur Menggunakan Skala Numerik (NRS) pada Tahap Post-test	48

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul	Halaman
Lampiran 1.	Surat Izin Pelaksanaan Project	xviii
Lampiran 2.	Lembar Identitas Klien	xix
Lampiran 3.	Kuesioner Neck Disability Indeks (NDI)	xx
Lampiran 4.	Kuesioner Neck Pain Disability (NDI) terjemahan Bahasa Indonesia	xxi
Lampiran 5.	Lembar Pre-test dan Post-Test NRS	xxiv
Lampiran 6.	Leaflet (Media Edukasi)	xxv
Lampiran 7.	Surat Pernyataan	xxvi
Lampiran 8.	Lembar Konsultasi.....	xxvii
Lampiran 9.	Logbook Konsultasi.....	xxix

Departemen Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro

April, 2025

ABSTRAK

Aulia Daffa Safira

Pemanfaatan Rempah Alami Dalam Bentuk *Herbal Therapy Compress Ball* Untuk Mengurangi Nyeri Leher Belakang Akibat *Office Syndrome* Pada Mahasiswa

XVI + 57 Halaman + 2 Tabel + 17 Gambar + 9 Lampiran

Office syndrome merupakan masalah kesehatan yang umum di kalangan mahasiswa akibat penggunaan komputer yang berkepanjangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas *Herbal Therapy Compress Ball* dalam mengurangi nyeri leher belakang pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan 12 responden mahasiswa. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Neck Pain Disability Index* (NDI) dan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan penurunan signifikan pada skor NRS dari rata-rata 4,25 menjadi 2,25 setelah intervensi. Skor NDI juga menunjukkan penurunan, mengindikasikan perbaikan dalam aktivitas fungsional sehari-hari. *Herbal Therapy Compress Ball* efektif dalam mengurangi nyeri leher belakang dan memberikan efek relaksasi. Namun, variasi dampak pada aktivitas sehari-hari menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut. *Herbal Therapy Compress Ball* memiliki potensi sebagai terapi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri leher belakang pada mahasiswa. Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat dan ukuran sampel yang lebih besar.

Kata Kunci: *Office syndrome*, nyeri leher belakang, *Herbal Therapy Compress Ball*, mahasiswa, terapi non-farmakologis.

Daftar Pustaka: 59 (2002-2022)

Departement of Nursing

Faculty of Medicine

Diponegoro University

April, 2025

ABSTRACT

Aulia Daffa Safira

Utilization of Natural Spices in the Form of Herbal Therapy Compress Ball to Reduce Neck Pain Due to Office Syndrome in Student

XVI + 57 Pages + 2 Tables + 17 Pictures + 9 Attachments

Office syndrome is a common health issue among students due to prolonged computer use. This study aims to evaluate the effectiveness of Herbal Therapy Compress Ball in reducing neck pain among students. This experimental study involved 12 student respondents. Data were collected using the Neck Pain Disability Index (NDI) and Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. The results showed a significant decrease in NRS scores from an average of 4.25 to 2.25 after the intervention. NDI scores also showed a decrease, indicating improvements in daily functional activities. Herbal Therapy Compress Ball is effective in reducing neck pain and providing relaxation effects. However, the variation in impact on daily activities suggests the need for further research. Herbal Therapy Compress Ball has potential as an effective non-pharmacological therapy for reducing neck pain among students. Further research with a stronger design and larger sample size is recommended.

Keywords: *Office syndrome, neck pain, Herbal Therapy Compress Ball, students, non-pharmacological therapy.*

References: *59 (2002-2022)*