Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Air Jahe Terhadap Rasa Nyeri Pada Penderita *Low Back Pain* Di Wilayah Puskesmas Lembanna Kecamatan Kajang Kabupaten Bulukumba

[1]Safruddin
[2]Fatmawati
[1]Edison Siringo Ringo

[1]Stikes Panrita Husada Bulukumba

[2]Program Studi S1 Keperawatan Stikes Panrita Husada Bulukumba

Alamat Koresponden
Fatmawati
Desa Lembang, Kecamatan Kajang, Kabupaten Bulukumba, Sulawesi Selatan, Indonesia.
HP. 085343788581
Email: fatmaasdar483@gmail.com

ABSTRAK

Low back pain didunia setiap tahunnya sangat bervariasi dengan angka 15-45%. Menurut WHO (2013) menunjukkan 33% penduduk di negara berkembang mengalami nyeri persisten. Di Indonesia penyakit LBP juga merupakan penyakit umum yang banyak dikeluhkan oleh penduduk. Tujuan dari penelitian ini diketahuinya skala nyeri punggung bawah pada penderita Low back pain sebelum dan setelah pemberian kompres hangat air jahe, dan untuk menganalisis pengaruh pemberian kompres hangat air jahe terhadap rasa nyeri pada penderita *Low back pain* di wilayah Puskesmas Lembanna, Kecamatan Kajang Kabupaten Bulukumba. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *true experiment* dengan rancangan penelitian *pre test and post test control group design*. Sampel penelitian ini sebanyak 16 di kelompok perlakuan dan 16 di kelompok kontrol, dengan jenis metode sampling yang digunakan *probability sampling* dengan teknik pengambilan sampel *simple ramdom sampling.*Pada hasil penelitian ini, skala nyeri sebelum dilakukan kompres hangat air jahe pada kelompok perlakuan dengan mean sebesar 5.19 (skala nyeri 5 sedang), sedangkan pada kelompok kontrol mean sebesar 5.13 (skala nyeri 5 sedang), dengan menunjukkan nilai yang sama. Skala nyeri setelah pemberian kompres hangat air jahe pada kelompok perlakuan mean sebesar 2.31 (Skala nyeri 2 ringan) sedangkan pada kelompok kontrol dengan mean sebesar 4.50 (Skala nyeri 4 Sedang) , hal ini menunjukkan terjadi penurunan pada kelompok perlakuan. Dengan selisih perbedaan 2.188. dan hasil analisis didapatkan nilai P : 0.0001. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh pemberian kompres hangat air jahe terhadap rasa nyeri pada penderita Low back pain di wilayah Puskesmas Lembanna, Kecamatan Kajang, Kabupaten Bulukumba.

Kata Kunci : Kompres hangat air jahe; *Low back pain*

ABSTRACT

Low back pain in the world each year varies greatly with the figure of 15-45%. According to WHO (2013) shows 33% of the population in developing countries experience persistent pain. In Indonesia, LBP is also a common disease that many people complain about. The purpose of this research is to know the scale of lower back pain in patients with low back pain before and after giving warm compresses of ginger water, and to analyze the effect of giving warm compresses of ginger water on pain in patients with low back pain in the Lembanna Health Center area, Kajang District, Bulukumba Regency. This study used a true experiment research design with a pre-test and post-test control group design. There were 16 samples in this study in the treatment group and 16 in the control group, with the type of sampling method used probability sampling with the simple random sampling technique. In the results of this study, the pain scale before warm compresses of ginger water was applied to the treatment group with a mean of 5.19 (moderate 5 pain scale), whereas in the control group the mean was 5.13 (moderate 5 pain scale), showing the same value. The pain scale after giving ginger water warm compresses in the treatment group had a mean of 2.31 (2 mild pain scale) while in the control group with a mean of 4.50 (4 Moderate pain scale), this showed a decrease in the treatment group. With a difference of 2,188. and the analysis results obtained P value: 0.0001. The conclusion from this study is that there is an effect of giving warm compresses of ginger water on pain in patients with low back pain in the Lembanna Health Center area, Kajang District, Bulukumba Regency.

Keywords: Warm compresses of ginger water; Low back pain

PENDAHULUAN

Di dalam era globalisasi sekarang ini aktivitas penduduk semakin meningkat dalam melaksanakan pekerjaannya, sehingga dapat mengalami gangguan atau cidera pada bagian tubuh. Salah satunya seperti nyeri punggung bawah (*Low back pain*). *Low back pain* (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan rasa nyeri yang dirasakan pada punggung bawah yang sumbernya tulang belakang daerah spinal (punggung bawah), otot, saraf,atau struktur lainnya di sekitar daerah tersebut (Suma'mur 2014). Banyak faktor resiko yang berhubungan dengan keluhan LBP, seperti hereditas,usia, jenis kelamin, deformitas postur tubuh, aktivitas fisik, massa kerja, dan porsi kerja. Hal ini menunjukkan bahwa LBP merupakan masalah kesehatan umum.

LBP merupakan salah satu penyumbang terbesar kecacatan global hal ini dapat diukur melalui *Years Lived With Disability* (YLD), serta menduduki peringkat yang keenam dari total beban secara keseluruhan yang diukur dengan *the disability adjusted life year* (DALY) berdasarkan *The Global Burden of Disease 2010 Study* (GBD 2010). Penyakit nyeri punggung bawah di dunia setiap tahunnya sangat bervariasi dengan angka 15-45%. Menurut WHO (2013) menunjukkan 33% penduduk di Negara berkembang mengalami nyeri persisten. Selain itu, di Indonesia penyakit LBP juga merupakan penyakit umum yang banyak dikeluhkan oleh penduduk.

Di Indonesia, Penyakit LBP dikeluhkan karena dapat menghambat aktivitas penduduk dan rata-rata para pekerja yang lumayan banyak mengeluhkan LBP seperti pekerja bangunan, petani dan pekerja kantoran. Selain itu lansia dan IRT juga mengeluhkan penyakit LBP. Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan (2018), pravalensi penyakit musculoskeletal di Indonesia yaitu 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala yaitu 24,7%. Jumlah penderita nyeri punggung bawah di Indonesia tidak diketahui pasti, namun diperkirakan antara 7,6% sampai 37%. Selain itu data LBP dari dinas kesehatan provinsi Sulawesi Selatan juga di peroleh.

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2018 nyeri punggung bawah masuk ke dalam 10 besar penyakit rawat jalan di beberapa kabupaten. Angka kejadian nyeri punggung bawah dilaporkan mencapai 3276 kasus dengan pembagian 1695 kasus terjadi pada laki-laki dan sebanyak 1581 kasus terjadi pada perempuan. Dari beberapa kabupaten yang ada di Sulawesi Selatan, angka kejadian nyeri punggung di Kabupaten Bulukumba cukup tinggi. Peneliti juga memperoleh data awal di Kabupaten Bulukumba di salah satu Rumah sakit.

RSUD. H. Andi Sulthan Daeng Radja Bulukumba didapatkan penderita nyeri

punggung bawah Tahun 2018 sebanyak 185 penderita, Tahun 2019 sebanyak 132 dan Tahun 2020 sebanyak 120 penderita. Dari data tersebut LBP mengalami penurunan di masa pendemi covid-19 sehingga masyarakat jarang mengunjungi rumah sakit untuk berobat. Selain itu peneliti juga mengambil data di Puskesmas Lembanna, didapatkan data Tahun 2021 sebanyak 574 penderita LBP. Dari hasil data Puskesmas Lembanna tersebut penderita LBP lumayan banyak.

Penyakit LBP merupakan salah satu gangguan musculoskeletal. Nyeri punggung bawah diderita oleh usia muda dan usia tua namun keadaan semakin parah pada usia 30-60 tahun keatas. Pada LBP tingkat skala nyeri pada penderita LBP yaitu angka 0 artinya tidak nyeri, angka 1-3 nyeri ringan, angka 4-6 nyeri sedang, angka 7-10 nyeri berat. Selain itu hal yang dapat mempengaruhi timbulnya LBP atau nyeri punggung bawah yaitu kebiasaan duduk, bekerja membungkuk dalam waktu yang relatif lama, mengangkat dan mengangkut beban dengan sikap yang tidak ergonomis. LBP atau nyeri punggung bawah dapat menyebabkan kelumpuhan dan menghambat aktivitas atau menurunnya produktivitas kerja, karena nyeri yang dirasakan. Maka dari itu perlu dilakukan upaya atau tindakan untuk menangani rasa nyeri pada penderita *Low Back Pain.*

Salah satu upaya penanganan LBP yaitu terapi non farmakologis. Beberapa terapi non farmakologis ada stimulasi kutaneus, tehnik relaksasi, tehnik massase/pijatan, distraksi, kompres dingin, dan terapi kompres hangat (Perry, 2009). Terapi ini merupakan intervensi keperawatan yang dapat mengurangi rasa nyeri terhadap penderita LBP.

Salah satu intervensi yang akan dilakukan oleh peneliti adalah kompres hangat dengan air jahe. Kompres air jahe dapat mengurangi nyeri karena jahe memiliki rasa pedas dan panas, yang berkhasiat meredakan nyeri, spasme otot dan pencegah masuk angin khusus sebagai obat. Efek panas pada jahe inilah yang meredakan nyeri (Purnamasari & Listyarini,2015). Selain itu air jahe juga memiliki banyak fungsi, selain menhilangkan sensasi rasa sakit atau nyeri, air jahe juga berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah. Terapi kompres hangat air jahe ini merupakan terapi non farmakologis dengan cara melakukan pemberian kompres jahe dengan merendam washlap didalam air rebusan jahe dan diperas hingga lembab, lalu ditempelkan dipunggung bawah pada penderita selama 20 menit dengan mengganti rendamannya selama 5 menit sekali. Dalam kasus LBP memegang peranan penting untuk mengurangi keluhan nyeri dan meningkatkan fungsional

sehingga penderita dapat beraktivitas kembali. LBP telah diteliti dengan beberapa macam terapi nonfarmakologis.

Beberapa terapi yang telah diteliti adalah terapi *Ice massage*, kompres dingin dan hangat dengan air jahe dan masih ada beberapa terapi lainnya untuk menurunkan nyeri pada LBP. *Ice massage* ini telah diteliti oleh Nurlis dkk dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi dingin *ice massage* terhadap perubahan intensitas nyeri pada penderita *low back pain.* Terapi kompres hangat air jahe juga telah diteliti oleh Berta Oresye dkk dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian air jahe pekerja sawit di Kecamatan Bulik Kabupaten Lamandau tahun 2019. Selain itu peneliti juga telah melakukan wawancara kebeberapa orang penderita LBP.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan peneliti kepada beberapa orang ibu rumah tangga, seorang petani, dan seorang pekerja bangunan yang tinggal di wilayah Kecamatan Kajang, Kabupaten Bulukumba, mereka mengaku mengalami nyeri punggung di bagian bawah. Hal ini berkaitan dengan pekerjaan yang memaksa mereka membungkuk dengan waktu yang cukup lama, misalnya kegiatan mencuci pada ibu rumah tangga, mengcangkul pada petani, dan mengangkat yang berat pada pekerja bangunan. Mereka mengatakan nyeri ini menganggu kenyamanan sehari-hari dan tidak mengetahui cara penanganan rasa nyeri yang dirasakan, mereka juga mengatakan tidak kepuskesmas dikarenakan saat ini masih masa pendemi covid-19. Oleh karena itu sangat diperlukan untuk pelayanan home care, sehingga peneliti ingin memberikan pelayanan home care dengan melakukan pemberian terapi kompres air jahe.

Alasan peneliti ingin melakukan penelitian terapi kompres hangat air jahe pada penderita *low back pain* dikarenakan menurutnya kasus LBP lumayan banyak dan banyak dikeluhkan oleh masyarakat terutama pekerja karena dapat menghambat aktivitas atau menurunnya produktivitas kerja, sehingga peneliti ingin meneliti kasus LBP dengan memberikan terapi non farmakologis yaitu terapi kompres hangat air jahe dengan tujuan untuk mengurangi rasa nyeri agar penderita LBP dapat melakukan aktivitas kembali dengan nyaman. Jahe memiliki banyak khasiat untuk menurunkan nyeri dan kompres hangat air jahe Kemungkinan cukup lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dan mudah dilakukan, sehingga peneliti ingin membuktikan apakah kompres air jahe dapat menurunkan rasa nyeri pada LBP.

Atas dasar alasan tersebut diatas dan beberapa yang telah dikemukakan di latar belakang maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Air

Jahe Terhadap Rasa Nyeri Pada Penderita *Low Back Pain* Diwilayah Puskesmas Lembanna Kec.Kajang Kab. Bulukumba"

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Lembanna Kecamatan Kajang Kabupaten Bulukumba. Desain penelitian yaiu *True Eksperimen* dengan pendekatan melalui *Pre and Post Test Contol Group Design*. Variabel independen yaitu nyeri punggung bawah dan variabel dependen yaitu kompres hangat air jau. Jumlah populasi sebanyak 579 orang. Besar sampel sebanyak 16 orang dengan tehnik sampling *Probability sampling*.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu lembar observasi yang berisikan beberapa pertanyaan terkait penderita serta skala ukur nyeri sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa kompres hangat air jahe dengan alat ukur nyeri yaitu NRS (Numeric Rating Scale)

Analisis Bivariat dipergunakan untuk mengidentifikasi adanya hubungan yang signifikan antara variabel terikat dengan variabel bebas. Maka uji statistik yang akan digunakan berupa *uji t tidak berpasangan*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Stikes Panrita Husada Bulukumba dengan no : 000414/KEP Stikes Panrita Husada Bulukumba/2023.

HASIL PENELITIAN

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa mean skala nyeri sebelum dilakukan kompres hangat air jahe terhadap kelompok perlakuan sebesar 5.19 atau (skala nyeri 5 sedang) dengan standar deviasi 1.471 sedangkan pada kelompok kontrol mean skala nyeri sebesar 5.13 atau (skala nyeri 5 sedang) dengan standar deviasi 1.628.

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa mean skala nyeri setelah dilakukan kompres hangat air jahe terhadap kelompok perlakuan mean sebesar 2.31 atau (skala nyeri 2 Ringan) dengan standar deviasi 1.448 sedangkan pada kelompok kontrol mean skala nyeri sebesar 4.50 atau (skala nyeri 4 sedang) dengan standar deviasi 1.966.

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa mean skala nyeri setelah dilakukan kompres hangat air jahe pada kelompok perlakuan sebesar 2.31 (skala nyeri 2 ringan) sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 4.50 (skala nyeri 4 sedang) dengan selisih perbedaan 2.188 hasil uji statistic menggunakan uji T tidak berpasangan menunjukkan nilai p:0.001 (p<0,05). Menunjukkan Ho ditolak sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan mean skala nyeri setelah dilakukan intervensi bermakna antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Pengaruh pemberian kompres hangat air jahe terhadap rasa nyeri pada penderita *low back pain*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mean skala nyeri sebelum dilakukan kompres hangat air jahe pada kelompok perlakuan mean sebesar 5.19 atau (skala nyeri 5 sedang) dengan standar deviasi 1.471 sedangkan pada kelompok kontrol dengan mean skala nyeri sebesar 5.13 atau (skala nyeri 5 sedang) dengan standar deviasi 1.628.

Setelah dilakukan kompres hangat air jahe pada kelompok perlakuan mean skala nyeri sebesar 2.31 atau (skala nyeri 2 ringan) sedangkan pada kelompok kontrol mean skala nyeri sebesar 4.50 atau (skala nyeri 4 sedang) dengan selisih perbedaan 2.188. hal tersebut dikarenakan terjadinya penurunan nyeri yang signifikan pada kelompok perlakuan dibanding kelompok kontrol.

Hasil uji statistic menggunakan uji T tidak berpasangan menunjukan nilai p:0.001 (p<0,05). Menunjukkan Ho ditolak sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan mean skala nyeri setelah dilakukan intervensi bermakna antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Berdasarkan dari hasil penelitian Tititk Tri Kusumawati dkk, dengan judul penelitian pemberian kompres hangat air jahe untuk menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III Tahun 2019 mengalamai penurunan setelah pemberian kompres hangat air jahe.

Dari hasil penelitian Berta Oresye dkk dengan judul penelitian pengaruh air jahe terhadap low back pain pada pekerja sawit di Kecamatan Bulik Kabupaten Lamandau Tahun 2019 Sebanyak 24 responden (semua) mengalami penurunan intensitas nyeri setelah mengkonsumsi air jahe.

Hal ini berkaitan dengan teori Utami & Puspaningtyas (2013) Kompres jahe merupakan tindakan yang seringkali digunakan sebagai obat nyeri persendian karena kandungan gingerol dan rasa hangat yang ditimbulkannya membuat membuat pembuluh darah terbuka dan memperlancar sirkulasi darah, sehingga suplai makanan dan oksigen lebih baik dan *low back pain* berkurang.

Asumsi peneliti mengatakan hal tersebut terjadi karena adanya perlakuan yang diberikan berupa tindakan selama 1 minggu 4 kali pemberian kompres hangat dengan air jahe selama 20 menit pada punggung bagian bawah sehingga terjadi penurunan ketegangan otot dan mengalami penurunan nyeri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Adapun kesimpulan dari penelitian ini yaitu, Sebelum diberikan kompres hangat air jahe di wilayah Puskesmas Lembanna Kecamatan Kajang Kabupaten Bulukumba di dapatkan hasil pada kelompok perlakuan

skala nyeri sedang sedangkan pada kelompok kontrol dengan skala nyeri sedang. Setelah diberikan kompres hangat air jahe di wilayah Puskesmas Lembanna Kecamatan Kajang Kabupaten Bulukumba di dapatkan hasil pada kelompok perlakuan mengalami penurunan dengan skala nyeri ringan sedangkan pada kelompok kontrol dengan skala nyeri sedang.

Terdapat perbedaan mean skala nyeri setelah dilakukan intervensi bermakna antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol atau dengan kata lain ada pengaruh pemberian kompres hangat air jahe pada penderita *Low back pain* di wilayah Puskesmas Lembanna Kecamatan Kajang Kabupaten Bulukumba dengan nilai *p:*0.001. saran yang dapat kami berikan bahwa sebaiknya kepada pihak puskesmas agar dapat dijadikan salah satu intervensi dalam pelayanan keperawatan non farmakologis pada pemberian kompres hangat air jahe terhadap rasa nyeri pada penderita *Low back pain*.

DAFTAR PUSTAKA

Anonim. (2014) Low Back Pain. Edisi 2.Yogyakarta: Graha Ilmu

Black, J. M. and Hawks, J. H. (2014) *Keperawatan Medikal Bedah : Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Di Harapkan*. Edisi 8. Buku 3. edn. Singapura: Elsevier.

Dahlan, S. (2016) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Dharma, K. K. (2011) *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: CV Trans Info Media.

Giri Wiarto (2017) Ny*eri Tulang Dan Sendi*. Gosy*en* Publishing.

Harahap, S. P., Rara, M., & Hudri, M. Al. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengana Keluhan Low Back Pain (LBP) Pada Pekerja Pengrajin Batik Tulis Di Kecamatan Pelayangan Kota Jambi Tahun 2018 Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat , STIKES Harapan Ibu Jambi , Indonesia Email korespondensi : uti_. *Riset Informasi Kesehatan*, *7*(2), 147–154.

Halawa, A., Brillian, T., & Ardianto, M. (2018). Perbandingan Kompres Air Hangat Dengan Kompres Air Jahe. *Jurnal Keperawatan*, *20*. https://jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/view/123

Herdiana, Handayani, R., Fajar, S. D., Asih, D. R. T., Rohmah, D. N., Titik Tri Kusumawati, Lilis, D. N., Mafikasari, A., & Kartikasari, R. I. (2019). Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.

Keim, H. A. (1973). Low back pain. *Clinical Symposia*, *25*(3), 2–32.

KNEPK. (2012) *Aspek Etik Penelitian Kesehatan*.

Kristanto et al. (2013) "Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Guided Imagery Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Section Caesare Di Irina DBLU RSUP Prof.Dr.R.D Kandou.Manado." *Jurnal keperawatan* Vol. 1, No.

Kusuma Dewi, N. P. P., Sutresna, I. N., & Susila, I. M. D. P. (2017). Pengaruh Back Massage Terhadap Tingkat Nyeri Low Back Pain pada Kelompok Tani Semangka Mertha Abadi di Desa Yeh Sumbul. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing, 1(2), 13–21.* https://doi.org/10.36474/caring.v1i2.3

Lase, e. H., (2015). Pengaruh kompres jahe terhadap intensitas nyeri pada penderita Heumathoid Arthritis Usia 40 Tahun Ke Atas di Lingkungan Puskesmas Tiga Balata. Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Sari Mutiara Indonesia

Mutaqqin, Arif. (2008) *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan Sistem Pernapasan*. Jakarta: Erlangga.

Nurlis, E., Bayhakki, & Erika. (2012). Pengaruh Terapi Dingin Ice Massage Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Penderita Low Back Pain. 2(2), 185–191.

Nurul kodiyah, E. S. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Air Jahe Pada Ibu Nifas Terhadap Nyeri Punggung Bawah Di Puskesmas Geyer I. *TSJKeb_Jurnal*, *6*(1), 38–45.

Notoadmodjo, S. (2012) *Metodeologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoadmodjo, S., (2018) *Metodeologi Penelitian Kesehatan*. Indonesian Journal On Medical Science.

Nugroho, W. (2012). Keperwatan Gerontik & Geriatrik, edisi ke-3. Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta: EGC.

Nursalam (2017) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

Perry, P., 2009. *Fundamental Of Nursing.* 7 penyunt. Jakarta: Salemba Medika.

Potter & Perry. (2006) *Fundamental Keperawatan Konsep, Proses Dan Praktik*. Edisi 4. Jakarta: EGC.

Purnamasari, S, D, I. dan Listyarini, A, D. 2015. "Kompres Rendaman Jahe dapat Menurunkan Nyeri pada Lansia Dengan Asam Urat di Desa Cengkalsewu Sukolilo Pati". *Jurnal keperawatan Cendekia Utama*.

Safruddin, Asri, M.,2021. Buku Ajar Biostatistik [WWW Document]. URL hhtps://Scholar.google.co.id/citations?hl=en&view_op=view_citation&citation_for_view=pv4_r1UAAAAJ:M3NmzRMIkIC&oi=scholart (accessed .27.22).

Sugiyono (2010) *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono, P. D. (2013) *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono (2017) *Metode Penelitan*. Bandung: Alfabeta.

Sujarweni, V.W. (2014) *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Gava Media.

Sumantri, A. (2017) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Prenada Media

Suma'mur, 2014. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (HIPERKES)*. Jakarta: Sagung Seto

Utami, P., & Puspaningtyas, D. E. (2013). The Miracle of Herbs. Jakarta: PT AgroMedia Pustaka.

Tabel 1. Skala nyeri sebelum dilakukan kompres hangat air jahe terhadap rasa nyeri pada penderita low back pain

Skala Nyeri	Frekuensi (N)	Mean	St. deviasi
Perlakuan	16	5.19	1.471
Kontrol	16	5.13	1.628

Tabel 2. Skala nyeri setelah dilakukan kompres hangat air jahe terhadap rasa nyeri pada penderita low back pain

Skala Nyeri	Frekuensi (n)	Mean	St. deviasi
Perlakuan	16	2.31	1.448
Kontrol	16	4.50	1.966

Tabel 3.Pengaruh pemberian kompres hangat air jahe terhadap rasa nyeri pada penderita low back pain

Skala nyeri	Frekuensi (n)	mean	St. deviasi	Selisih	P value
Perlakuan	16	2.31	1.448	2.188	0.001
Kontrol	16	4.50	1.966		