

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI COMPRESS BALL  
TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG  
BAWAH PADA PEKERJA KONVEKSI  
DI JEMBER**

**SKRIPSI**



Oleh :  
**Putri Sefia Wulandari NIM  
20010111**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
JEMBER 2024**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Efektivitas Pemberian Terapi Compress Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Konveksi di Jember* telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

Nama : Putri Sefia Wulandari  
NIM : 20010111  
Hari, Tanggal : 2 Juli 2024  
Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi.

Tim Penguji  
Ketua Penguji,



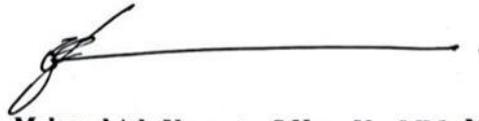
Rida Darotin, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN.0713078604

Penguji II,

Penguji III,



Akhmad Efrizal, S.Kep., Ns., M.Si  
NIDN.0719128102



Mahmud Adv Yuwanto, S.Kep., Ns., MM., M.Kep  
NIDN.0708108502

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas dr. Soebandi



Al Nur Zannah S.ST., M.Keb  
NIDN. 0719128902

# **Efektivitas Pemberian Terapi *Compress Ball* terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Konveksi di Jember**

## ***Effectiveness of Providing Compress Ball Therapy in Reducing Low Back Pain in Convection Workers in Jember.***

<sup>1</sup>Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, Jember, Indonesia, Email : [ptrsefia@gmail.com](mailto:ptrsefia@gmail.com)

<sup>2</sup>Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, Jember, Indonesia, Email : [sandan.efrizal@gmail.com](mailto:sandan.efrizal@gmail.com)

<sup>3</sup>Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, Jember, Indonesia, Email : [ashadan@gmail.com](mailto:ashadan@gmail.com)

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

**Received:**

**Accepted:**

**Published:**

### **Abstrak**

**Latar Belakang:** Nyeri punggung bawah menjadi salah satu fenomena yang kerap terjadi pada dunia kerja. Keluhan nyeri punggung bawah menandakan adanya aktifitas tubuh yang kurang baik saat bekerja. seperti membungkuk dalam waktu yang lama sehingga menjadi suatu penyebab terjadinya nyeri punggung bawah.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian terapi *Compress Ball*

terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada pekerja konveksi di Jember.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasy eskperimen* menggunakan pendekatan *pre test post test one group design*. Sampel penelitian ini merupakan pekerja konveksi berjumlah 33 responden dengan menggunakan *total sampling*. Uji yang digunakan adalah *paired t-test*.

**Hasil:** Hasil penelitian di dapatkan uji normalitas sebesar 0,200, Nilai signifikasi tersebut lebih besardari 0,05 sehingga data berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji *paired -test*. Untuk nilai hasil uji *paired t-test* sebesar 0.000, p value < 0,05.

**Diskusi:** *Compress Ball* dapat dijadikan terapi komplementer sebagai alternatif lain untuk mengurangi nyeri punggung bawah. Terapi ini bermanfaat dalam mengurangi dampak negatif penggunaan terapi obat-obatan.

**Kata Kunci:** *Compress Ball*; Nyeri Punggung Bawah; Pekerja