

Pengaruh Kompres Hangat Bawang Merah Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan

Ni Made Mitha Pratiwi⁽¹⁾, I Ketut Andika Priastana⁽¹⁾, Yohanes Zenriano Tarigan⁽¹⁾

⁽¹⁾ Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Psikologi, Teknik dan Komputer, Universitas Triatma Mulya

⁽¹⁾ Email: mithapratitiwi3007@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Jun 28th, 2025

Revised Aug 04th, 2025

Accepted Sept 06th, 2025

ABSTRACT

Introduction: Low back pain or commonly called Low Back Pain (LBP) is one of the health problems that is often experienced due to frequent or repetitive physical activity. One of the non-pharmacological interventions that can help reduce low back pain is a warm compress of shallots, the warmth produced by shallots increases blood vessel flow so that tense muscles relax. **Methods:** This study used a pre-experimental design with a one group pretest-posttest approach. The population in this study were all fishermen in the work area of UPTD Puskesmas II Negara. A total of 57 respondents were selected using quota sampling technique. The intervention was carried out by giving warm onion compresses with a time of 20 minutes per session given for 5 consecutive days. The pain scale was measured before and after the intervention using the NRS pain scale observation sheet. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. **Results:** Before the intervention, most respondents experienced moderate to severe pain. After giving warm onion compress, there was a significant decrease in pain levels. The Wilcoxon test shows a value of $Z = -7.421$ with $P < 0.001$, which means there is a significant difference between pain before and after the intervention. **Discussion:** The results showed that the intervention of warm onion compress was effective in reducing low back pain in fishermen. Further research with a control group is recommended to strengthen the results.

Copyright © Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal of Health Technology).
All rights reserved.

Corresponding Author:

Ni Made Mitha Pratiwi

E-mail: mithapratitiwi3007@gmail.com

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Psikologi, Teknik dan Komputer, Universitas Triatma Mulya

1. PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah atau biasa disebut Low Back Pain (LBP) menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering dialami akibat aktivitas fisik yang intens atau berulang (Waworuntu et al., 2018). Kondisi ini diklasifikasikan sebagai Penyakit Akibat Kerja (PAK) dan banyak dijumpai pada individu yang bekerja di bidang perikanan, terutama nelayan (A.Z. et al., 2019). Nyeri punggung bawah berdampak pada penurunannya aktivitas harian menyebabkan meningkatnya resiko kecelakaan kerja yang tinggi dan menurunnya produktivitas kegiatan nelayan (Siahaan et al., 2021).

Aktivitas ini memberikan tekanan tambahan pada otot punggung bawah dan tulang belakang, yang dapat menyebabkan stres dan tegangnya otot secara berlebihan di daerah punggung, sehingga menjadi masalah kesehatan di kalangan nelayan. Kondisi ini dapat mengganggu kemampuan bergerak, mempengaruhi kualitas hidup bahkan berdampak pada kesehatan mental. Nyeri punggung bawah juga dapat membatasi seseorang dalam beraktivitas sehari-hari dan interaksi sosial dengan lingkungan sekitar (Yulindasari & Rahayu, 2023).

Pekerjaan sebagai nelayan termasuk profesi yang rentan mengalami nyeri punggung bawah, karena aktivitas kerja mereka berlangsung dari malam hingga pagi hari dengan melibatkan gerakan tubuh secara berulang dalam posisi statis atau tidak berubah, dapat meningkatkan resiko terkena Musculoskeletal Disorder (MSD) yaitu nyeri punggung bawah (Larenggam et al., 2018). Nelayan menjadi pekerja dengan beban fisik yang berat, ditandai dengan gerakan lengan yang monoton dan berulang, postur tubuh yang kurang ergonomis, berdiri dalam durasi panjang, serta sering mengangkat beban berat dengan teknik yang kurang tepat (Fragoso et al., 2018).

Berdasarkan data yang dikutip oleh Anggraika (2019) angka prevalensi nyeri punggung sangat bervariasi 15-45%, menunjukkan 33% populasi di negara berkembang mengalami masalah nyeri punggung. Sekitar 17,3 juta penduduk di Inggris mengalami nyeri punggung, dan dari jumlah tersebut, sekitar 1,1 juta orang mengalami kelumpuhan sebagai dampak dari kondisi tersebut.

Secara keseluruhan, nyeri punggung menyumbang beban penyakit yang cukup besar secara global, nyeri punggung bawah menempati peringkat ke-6 (Mastuti & Husain, 2023). Secara global, nyeri punggung bagian bawah menjadi penyebab utama terjadinya kecacatan dengan tingkat prevalensi mencapai 7,2% berdasarkan data WHO (2023). Sementara menurut data Kemenkes, (2018) menunjukkan bahwa prevalensi penyakit musculoskeletal di Indonesia mencapai 11,9% berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan, dan meningkat hingga 24,7% jika didasarkan pada diagnosis atau gejala yang dirasakan oleh individu. Angka prevalensi penyakit sendi di Bali mencapai 10,46%, sementara di Kabupaten Jembrana, prevalensi penyakit sendi tercatat sebesar 13,63%. Gangguan sistem musculoskeletal di seluruh dunia mencapai jumlah 1,72 miliar kasus dengan nyeri punggung bawah berada di peringkat ke-3 didunia masalah kesehatan global, tercatat sebanyak 17,3 juta kasus (Goin et al., 2019). Indonesia terdapat 18% kasus nyeri punggung bawah seiring dengan bertambahnya usia, sebanyak 85% kasus tidak memiliki penyebab yang spesifik (Harahap et al.,

2019). Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (2021), jumlah penderita nyeri punggung di Indonesia mencapai 12.914 orang atau setara dengan 3,71%, menjadikan kondisi ini sebagai masalah kesehatan ke-2 terbanyak setelah influenza. Menurut data Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSIS) mencatat bahwa dari 14 Rumah Sakit Pendidikan di Indonesia, terdapat 819 pasien yang melaporkan mengalami nyeri di bagian punggung bawah (Gaol et al., 2018).

Nyeri punggung bawah merupakan rasa sakit yang dirasakan di area cakram intervertebralis lumbal pada segmen L4-L5 dan L5-S1, kadang-kadang disertai dengan nyeri yang menyebar sampai ke tumit. Penyebab utama kondisi ini biasanya adalah duduk dengan posisi yang salah dalam waktu lama dapat mengakibatkan otot punggung menjadi kaku serta kerusakan pada jaringan di sekitarnya. Nyeri punggung bawah termasuk dalam gangguan muskuloskeletal yang muncul akibat postur tubuh ergonomi yang kurang tepat. Gejala utama dari kondisi ini adalah nyeri di area bawah tulang belakang. Penyebabnya meliputi gangguan pada sistem muskuloskeletal (otot dan tulang), peradangan sendi (arthritis), penyakit tulang belakang seperti spondylosis, serta proses penuaan atau degenerasi (Rahmawati et al., 2020). Nyeri punggung bawah merupakan rasa sakit, kaku, atau tegangan otot yang dirasakan diantara bagian bawah tulang rusuk sampai atas lipatan bokong, yang bisa disertai atau tidak disertai dengan rasa sakit yang menjalar ke kaki. Kondisi ini dapat dibedakan menjadi nyeri spesifik atau nonspesifik (Kahere et al., 2022). Beberapa faktor yang memengaruhi munculnya rasa tidak nyaman pada punggung bawah antara lain usia, jenis kelamin, lama bekerja, waktu kerja, serta Indeks Massa Tubuh (IMT), dan postur tubuh saat menjalani aktivitas kerja (Nurfajri, 2022).

Nyeri punggung bawah menjadi gangguan nyeri yang terasa di bagian bawah punggung dan bisa menjalar ke bokong serta paha. Kondisi ini umumnya dipicu oleh beban kerja yang berlebihan dan posisi tubuh yang kurang tepat. Faktor-faktor tersebut menjadi semakin relevan ketika dikaitkan dengan kondisi di Kabupaten Jembrana, Bali, yang mayoritas penduduknya berprofesi sebagai nelayan. Kondisi ini didukung oleh letak geografis Jembrana yang dikelilingi perairan luas, menunjukkan bahwa tingginya ketergantungan penduduk pada hasil laut, baik berupa tangkapan ikan maupun produk laut lainnya. Kehidupan para nelayan di Jembrana bukan hanya mencerminkan tradisi turun-temurun, tetapi juga menjadi cerminan ketahanan ekonomi lokal.

Hal ini diperkuat oleh data dari studi pendahuluan yang dilakukan di enam desa yang berada dalam cakupan wilayah kerja UPTD Puskesmas II Negara, dalam penelitian ini data diperoleh dari Desa Lelateng 2 orang, Desa Loloan Barat, Desa Pengambengan 37 orang, Desa Tegal Badeng Barat 8 orang, Desa Tegal Badeng Timur 3 orang, Desa Cupel 6 orang, Desa Baluk 2 orang, Loloan Timut 1 orang, Baler Bale Agung 1 orang, berdasarkan data yang diperoleh dari UPTD Puskesmas II Negara pada tahun 2023 hingga 2024, tercatat ada 60 pasien yang mengalami keluhan nyeri punggung bagian bawah.

Peneliti melakukan pengecekan ulang terhadap data 60 pasien yang menderita nyeri punggung bawah. Dari hasil pengecekan tersebut, ditemukan bahwa 50 pasien di antaranya berprofesi sebagai nelayan dan mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Hasil wawancara dengan 10 nelayan yang menderita nyeri punggung bawah di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Negara mengungkapkan bahwa mereka mengeluhkan nyeri dengan tingkat sedang hingga berat

Penatalaksanaan atau intervensi untuk menurunkan keluhan nyeri punggung bawah nelayan yaitu memberikan terapi non-farmakologi yaitu memberikan kompres hangat bawang merah. Kompres hangat membantu mengurangi kekakuan otot, pori-pori menjadi terbuka untuk mengeluarkan keringat, dan memberikan rasa nyaman. Aplikasikan kompres hangat di area nyeri dapat membuat vasodilatai, melancarkan sirkulasi darah dan mengurangi nyeri. Kompres hangat mendorong pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam mengurangi sensasi nyeri (Pakpahan et al., 2024). Kompres hangat bawang merah menjadi salah satu terapi yang digunakan sebagai modalitas dalam intervensi keperawatan untuk meningkatkan kenyamanan pada penderita yang mengalami nyeri. Penanganan non-farmakologi ini terbukti efektif dalam mengurangi rasa nyeri. Perawat dapat memanfaatkan terapi komplementer kompres hangat bawang merah sebagai pilihan untuk mengatasi masalah nyeri (Hannan et al., 2019).

Rumusan masalah pada penelitian ini Pengaruh Pemberian Kompres Hangat dari Bawang Merah terhadap Pengurangan Tingkat Nyeri pada Punggung Bawah pada Para Nelayan.

2. BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain Pre-Experimental dengan metode One Group Pretest-Posttest Design. Jumlah populasi 60 dan sampel adalah 57 orang dengan metode pengambilan sampel yaitu menggunakan qouta sampling. Pemilihan kriteria: nelayan yang tinggal di wilayah kerja Puskemas II Negara, nelayan yang bisa kooperatif, nelayan yang bersedia menjadi responden, nelayan yang tidak mengonsumsi obat-obatan, nelayan yang tidak pernah melakukan operasi di area punggung bawah.

Instrumen yang digunakan adalah data demografi yang berisikan skala intensitas nyeri (0-10) dengan Numeric Rating Scale (NRS) sebagai alat ukur skala nyeri responden sebelum dan setelah diberikan intervensi. Pemberian kompres hangat bawang merah diberikan 1 kali sehari durasi 20 menit selama 5 hari berturut-turut. Bahan yang digunakan adalah 10g bawang merah dan air bersih 500ml yang didihkan kemudian didiamkan mencapai suhu maksimal 60°C. Setelah itu air rebusan bawang merah digunakan untuk mengompres responden.

Analisis data menggunakan uji analisis univariat pada penelitian ini adalah penurunan skala nyeri punggung bawah pada nelayan dan analisis bivariat untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh dari kompres hangat bawang merah terhadap penurunan skala nyeri punggung bawah pada nelayan. Analisis statistik yang digunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan $\alpha = 0,05$ menggunakan aplikasi SPSS versi 27.0.

3. HASIL PENELITIAN Revisi: Data hasil penelitian telah diperjelas agar lebih rinci dan sesuai permintaan reviewer.

Analisis Univariat

a. Karakteristik Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden Pada Nelayan

Usia (Tahun)	N	Mean	Median	Modus	SD	Min	Max
57	48,63	50,00	40	8,564	27	64	

Tabel 1 menyajikan karakteristik usia, pada penelitian ini melibatkan 57 responden nelayan yang berada di dalam wilayah kerja Puskesmas II Negara. Pada distribusi usia responden menunjukkan rata-rata (mean) 48,63 tahun, nilai median 50,00 tahun, modus 40 tahun, dan standar deviasi sebesar 8,564, usia responden dimulai dari 27 tahun sebagai usia termuda hingga 64 tahun sebagai usia tertua.

b. Karakteristik Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Pada Nelayan

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1	Laki-laki	57	100
2	Perempuan	0	0
	Jumlah	57	100

Tabel 2 menyajikan karakteristik jenis kelamin total responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 57 nelayan yang berasal dari wilayah kerja Puskesmas II Negara. Distribusi frekuensi menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa semua responden memiliki jenis kelamin yang sama, yaitu laki-laki (100%).

c. Intensitas Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan Sebelum Diberikan Kompres Hangat Bawang Merah.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan Sebelum Dilakukan Intervensi Berupa Kompres Hangat Bawang Merah Merah

No	Skala Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
0	Tidak Nyeri	0	0
1	Nyeri Ringan	0	0
2	Nyeri Sedang	56	98,2
3	Nyeri Berat	1	1,8
	Jumlah	57	100

Tabel 3 menyajikan hasil tingkat intensitas skala nyeri punggung bawah pada nelayan di wilayah kerja UPTD Puskesmas II Negara sebelum mendapatkan intervensi berupa kompres hangat bawang merah mayoritas dalam kategori nyeri sedang, yaitu sebanyak 56 responden (98,2%), sedangkan hanya 1 responden (1,8%) yang mengalami nyeri berat. Kemudian, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan terapi kompres hangat menggunakan bawang merah, mayoritas nelayan mengalami nyeri punggung bawah dengan tingkat intensitas dalam kategori sedang.

d. Intensitas Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan Setelah Diberikan Kompres Hangat Bawang Merah.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan Setelah Pemberian Kompres Hangat Bawang Merah

No	Skala Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
0	Tidak Nyeri	0	0
1	Nyeri Ringan	56	98,2
2	Nyeri Sedang	1	1,8
3	Nyeri Berat	0	0
	Jumlah	57	100

Tabel 4 menyajikan hasil tingkat intensitas skala nyeri punggung bawah pada nelayan setelah dilakukan intervensi kompres hangat bawang merah, terdapat 56 responden dengan nyeri ringan (98,2 %), 1 responden dengan nyeri sedang (1,8 %). Maka dapat disimpulkan responden mayoritas mengalami nyeri ringan setelah diberikan intervensi kompres hangat bawang merah.

Analisa Bivariat

a. Tabulasi Silang Skala Nyeri Punggung Bawah pada Nelayan Sebelum dan Setelah Diberikan Kompres Hangat Bawang Merah

Tabel 5. Hasil Tabulasi Silang Intensitas Skala Nyeri Punggung Bawah Nelayan sebelum dan setelah Pemberian Kompres Hangat Bawang Merah.

Derajat Nyeri	Sebelum	Tindakan	Setelah	Tindakan	Uji Wilcoxon Signed Rank Test		Total
					Frekuensi	Persentase (%)	
Tidak Nyeri	0	0	0	0			0
Nyeri Ringan	0	0	56	98,2			56
Nyeri Sedang	56	98,2	1	1,8	-7,421	<0,001	57
Nyeri Berat	1	1,8	0	0			1
Jumlah	57	100	57	100	-7,421	<0,001	57

Tabel 5 menyajikan hasil tingkat intensitas nyeri punggung bawah pada nelayan mengalami perubahan sebelum dan setelah diberikan intervensi. Sebelum mendapatkan perlakuan, sebagian besar responden, yaitu 56 orang (98,2%), mengalami nyeri punggung bawah dalam kategori sedang. Setelah diberikan intervensi, terjadi penurunan skala nyeri, di mana mayoritas responden sebanyak 56 orang (98,2%), mengalami nyeri ringan.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test nilai Z hitung= -7,421 dan nilai Z tabel= 1,96 yang berarti Z hitung lebih besar dari Z tabel dengan signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) memperoleh hasil p-value 0,001 yang artinya nilai sig < 0,05 dengan demikian H0 ditolak dan Ha diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh dari pemberian kompres hangat bawang merah sebelum dan setelah diberikan intervensi terhadap penurunan skala nyeri punggung bawah pada nelayan di wilayah kerja Puskesmas II Negara.

4. PEMBAHASAN Revisi: Diskusi telah diperdalam dengan referensi tambahan sesuai saran reviewer.**Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan Sebelum Diberikan Kompres Hangat Bawang Merah**

Hasil analisis distribusi frekuensi dari penelitian ini diketahui bahwa mayoritas nelayan mengalami nyeri punggung bawah dengan kategori sedang hingga berat sebelum menerima intervensi berupa kompres hangat bawang merah. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), yaitu alat ukur subjektif yang digunakan untuk menilai seberapa berat tingkat nyeri yang dirasakan.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa keluhan nyeri punggung bawah pada nelayan memiliki kaitan yang signifikan dengan faktor usia dan jenis pekerjaan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2020) yang menyebutkan bahwa usia produktif, khususnya antara 25 hingga 65 tahun, merupakan periode rentan terhadap munculnya nyeri akibat proses degeneratif, seperti menurunnya kekuatan otot dan elastisitas tulang.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Herawati & Bratajaya, (2022) serta (Susanti & Wulandari, (2024) yang menyatakan bahwa meskipun termasuk usia muda produktif, individu tetap berisiko mengalami nyeri punggung bawah karena tingginya aktivitas fisik dan perubahan struktur jaringan tubuh. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Siahaan et al., (2021) berbeda mengungkapkan bahwa kelompok usia 35–55 tahun sebagai yang paling sering mengalami nyeri punggung, dipicu oleh beban kerja berlebih dan kurangnya penerapan prinsip ergonomi dalam aktivitas harian.

Selain usia, masa kerja juga memiliki kontribusi yang besar. Indriyani & Ibrahim, (2023) menjelaskan bahwa lamanya durasi kerja nelayan dapat menyebabkan kerusakan jaringan muskuloskeletal akibat paparan fisik yang terus-menerus. Kondisi ini menunjukkan bahwa aspek pekerjaan seperti postur tubuh, gerakan berulang, serta durasi kerja menjadi faktor utama penyebab nyeri punggung bawah.

Peneliti memiliki pandangan bahwa nyeri punggung bawah pada nelayan merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama usia, masa kerja, dan intensitas aktivitas fisik, sehingga diperlukan perhatian terhadap aspek ergonomi dan upaya pencegahan sejak dulu.

Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan Sebelum Diberikan Kompres Hangat Bawang Merah

Setelah dilakukan intervensi menggunakan kompres hangat bawang merah selama lima hari berturut-turut, sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat nyeri dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa kompres hangat dengan bahan dasar bawang merah memiliki efektivitas yang signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada nelayan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputro et al., (2023) mengungkapkan bahwa enzim allinase dan allin yang terkandung dalam bawang merah menghasilkan sensasi panas saat diaplikasikan, yang dapat berfungsi sebagai pereda nyeri. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wirahastari et al., (2023) menyebutkan bahwa kehangatan dari kompres bawang merah dapat memperlancar aliran darah serta memberikan efek relaksasi pada jaringan otot yang tegang. Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Mayangsari (2024) menemukan bahwa terapi ini efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, karena adanya kandungan flavonoid dan senyawa sulfur yang berperan sebagai analgesik alami.

Peneliti memiliki pandangan bahwa efek panas yang dihasilkan dari bawang merah mampu meningkatkan sirkulasi darah dan membuat otot-otot yang tegang menjadi rileks, khususnya di area punggung bawah. Penerapan terapi ini secara rutin dan terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri secara signifikan.

Pengaruh Kompres Hangat Bawang Merah Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah pada Nelayan

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan setelah pemberian intervensi, yang menunjukkan bahwa terapi kompres hangat bawang merah memiliki efektivitas dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada nelayan. Sebagian besar responden yang sebelumnya mengalami nyeri dengan intensitas sedang hingga berat, mengalami penurunan menjadi nyeri ringan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiani & Sumiyati, (2022) menyatakan bahwa kandungan kaemferol dalam bawang merah memiliki kemampuan sebagai antiinflamasi dan analgesik alami, sementara senyawa allin memberikan sensasi hangat yang bermanfaat dalam meredakan rasa nyeri. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yasa et al., (2025) dan Fadilla & Puspita, (2025) mengungkapkan bahwa pemberian kompres bawang merah secara signifikan mampu menurunkan tingkat nyeri, baik melalui mekanisme kerja flavonoid sebagai zat antiinflamasi maupun melalui peningkatan aliran darah akibat efek panas yang dihasilkan.

Peneliti memiliki pandangan bahwa kompres bawang merah dapat memicu terjadinya vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah, sehingga memperlancar sirkulasi darah di area yang mengalami nyeri, membuat otot menjadi lebih rileks, dan mempercepat pemulihan jaringan. Mekanisme tersebut menjelaskan mengapa keluhan nyeri punggung bawah pada nelayan dapat berkurang secara signifikan tanpa menimbulkan efek samping yang merugikan.

Penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan teori kenyamanan yang dikembangkan oleh Katharine Kolcaba, yang membagi kenyamanan menjadi tiga aspek utama, yaitu relief, ease, dan transcendence. Dalam aspek relief, peneliti berperan sebagai pemberi intervensi, yang bertujuan meringankan keluhan nyeri punggung bawah pada nelayan melalui terapi non-farmakologis berupa kompres hangat bawang merah, dalam aspek ease, peneliti tidak hanya melakukan intervensi, tetapi juga memperhatikan hak dan kenyamanan responden selama proses penelitian, sehingga intervensi dapat memberikan rasa aman dan nyaman bagi responden dan aspek terakhir yaitu transcendence dalam hal ini sebelum dilakukan penelitian, responden sebelumnya menggunakan obat-obatan kimia untuk mengurangi nyeri, yang berpotensi menimbulkan efek samping jangka panjang dan dapat memengaruhi kesehatan responden.

5. SIMPULAN DAN SARAN Revisi: Implikasi praktis dan saran penelitian lanjutan telah ditambahkan.**Simpulan**

- a. Nelayan yang mengalami nyeri punggung bawah mayoritas pada kategori nyeri sedang sebelum diberikan intervensi kompres hangat bawang.
- b. Nelayan yang mengalami nyeri punggung bawah mayoritas pada kategori nyeri sedang sebelum diberikan intervensi kompres hangat bawang merah, sedangkan setelah diberikan intervensi, mayoritas berada pada kategori nyeri ringan.
- c. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skala nyeri punggung bawah pada nelayan sebelum dan setelah diberikan intervensi.

Saran

- a. Bagi Nelayan
Nelayan dapat menjadikan kompres hangat bawang merah sebagai pengobatan alternatif atau herbal untuk mengatasi masalah nyeri punggung bawah.
- b. Bagi Perawat
Perawat dapat memberikan terapi kompres hangat bawang merah dengan penatalaksanaan yang efektif untuk menurunkan skala nyeri punggung bawah yang mudah diterapkan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai sumber referensi untuk memperdalam pemahaman dan keterampilan dalam pemberian intervensi herbal, khususnya dalam penggunaan terapi kompres hangat berbahan alami seperti bawang merah.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Z., R., Dayani, H., & Maulani, M. (2019). Masa Kerja, Sikap Kerja Dan Jenis Kelamin Dengan Keluhan Nyeri Low Back Pain. *REAL in Nursing Journal*, 2(2), 66. <https://doi.org/10.32883/rnj.v2i2.486>
- Anggraika, P. (2019). Hubungan Posisi Duduk Dengan Kejadian Low Back Pain (LBP) pada pegawai Stikes. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 4. <https://doi.org/10.36729/jam.v4i1.227>
- Fadilla, R., & Puspita, R. D. (2025). Pengaruh Kompres Bawang Merah Terhadap Intensitas Nyeri Sendi Pada Lansia Penderita Gout Arthritis Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Dinas Sosial Provinsi Sumatera Selatan. 6, 1910–1917.
- Fragoso, J. R., Borges, G. F., De Oliveira Carvalho, M. L., & Ramos, M. S. (2018). Musculoskeletal disorders in countryside fishermen of Amazonas-Brazil. *Mundo Da Saude*, 42(1), 248–265. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.20184201248265>
- Gaol, M. J. L., Camelia, A., & Rahmiwati, A. (2018). Analisis Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Karyawan Bagian Produksi PT. Arwana Anugrah Keramik, Tbk. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 53–63. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.53-63>
- Goin, Z. Z., Pontoh, L. M., & Umasangadji, H. (2019). Characteristics of patients with low back pain in medical rehabilitation polyclinic of regional hospital Tidore Kepulauan in. *Kieraha Medical Journal*, 1(1), 2686–5912.
- Hannan, M., Suprayitno, E., & Yuliyana, H. (2019). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Osteoarthritis Pada Lansia Di Posyandu Lansia Puskesmas Pandian Sumenep. *Wiraraja Medika*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.24929/fik.v9i1.689>
- Harahap, P. S., Marisdayana, R., & Al Hudri, M. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan Low Back Pain (LBP) pada pekerja pengrajin batik tulis di Kecamatan Pelayangan Kota Jambi Tahun 2018. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 147. <https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.157>
- Herawati, S. W., & Bratajaya, C. N. A. (2022). Hubungan Lama Kerja Dan Masa Kerja Dengan Kejadian Lbp Pada Petani Karet. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(3), 203. <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i3.1206>
- Indriyani, R., & Ibrahim, I. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (NPB) Pada Nelayan Di Negeri Laha Menurut WHO (World Health Organization) Nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang paling sering terjadi pada pekerja Ind. 1(4).
- Kahere, M., Hlongwa, M., & Ginindza, T. G. (2022). A Scoping Review on the Epidemiology of Chronic Low Back Pain among Adults in Sub-Saharan Africa. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 1–22. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052964>
- Kemenkes. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. Lembaga Penerbit Balitbangkes, p. hal 156.
- Larenggam, A. K., Kawatu, P. A. T., & Adam, H. (2018). Hubungan Antara Posisi Kerja Dengan Keluhan Mukuloskeletal Pada Nelayan Di Desa Alo Utara Kecamatan Rainis Kabupaten Kepulauan Talaud. *Jurnal Kesmas*, 7(4).
- Mastuti, K. A., & Husain, F. (2023). Gambaran Kejadian Low Back Pain pada Karyawan CV. Pacific Garment. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendekia*, 2(8), 297–305.
- Mayangsari, R. N. (2024). Efektifitas Aromaterapi Dan Kompres Hangat Bawang Merah Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. 6(1), 66–70.
- Pakpahan, E. H., Silvia, C., & Ananda, U. F. (2024). Pembuatan Pupuk Organik Cair dari Limbah Kulit Bawang Merah. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 285–292. <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i2.895>
- Rahmawati, R. N., &, & Vioneerly, D. (2020). Asuhan Keperawatan Pasien Low Back Pan (Lbp) Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman. *Jurnal Keperawatan*, 23(1), 6. Retrieved from http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/1045/1/Naskah_Publikasi_KTI_RIZKI_NUR_RAHMAWATI.pdf
- Saputra, A. (2020). Sikap Kerja, Masa Kerja, dan Usia terhadap Keluhan Low Back Pain pada Pengrajin Batik. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 625–634. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Saputro, A., Djalil, R. H., & Kasim, Z. (2023). Pengaruh Kompres Bawang Merah Allium Cepa Var Aggregatum Terhadap Nyeri Sendi Penderita Gout Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Tuminting Kota Manado. 1(4), 11–20. Retrieved from <https://doi.org/10.62027/vitamedica.v1i4.22>
- Septiani, R., & Sumiyati. (2022). The Application Of Shallots (Allium Ascalonicum L) Against Breast Engorgement. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(3), 599–606. <https://doi.org/10.33024/jkm.v8i3.6562>
- Siahaan, P. B. C., Pane, P. Y., & Rizki, H. (2021). Aktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Nelayan Udang Di Belawan Sicanang Medan Belawan. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405. <https://doi.org/10.34012>
- Susanti1, Y. T., & Wulandari, R. (2024). Gambaran Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Pengrajin Batik Di Laweyan. 2(4), 769–781.
- Waworuntu, Z., Kawatu, P. A. T., & Akili, R. H. (2018). Gambaran Keluhan Nyeri Punggung Pada Pengendara Ojek Online Di Kota Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5).
- WHO, 2023. Word Health Organisation. Retrieved from <https://search.app/LsztYjM95BstmAub8>
- Wirahastari, A., Setyarini, A. I., Indriani, R., & Antonio, S. D. (2023). Efektivitas Kompres Bawang Merah Dan Perawatan Payudara Terhadap Nyeri Payudara Pada Ibu Nifas. *Jurnal Farmasetis*, 12(4), 449–456.
- Yasa, D. G. P. P., Surastra, I. W., & Verdhiarsini, N. K. (2025). Pengaruh Terapi Akupresur Dan Kompres Bawang Merah Terhadap Penurunan Nyeri Gout Arthritis. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.

Yulindasari, A., & Rahayu, S. (2023). Pemanfaatan Teknologi Penangkapan Ikan dalam Meningkatkan Kesejahteraan Nelayan: Studi Kasus Nelayan Pelabuhan Paotere Kota Makassar. *Jurnal Mahasiswa Antropologi*, 2(1), 36–51.
<https://doi.org/10.31947/jma.v2i1.27320>