



## Penerapan Pemberian Kompres Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Ruang Poli Rsud M.M Dunda Limboto

Ani Retni <sup>1</sup>, Harismayanti <sup>1</sup>, Andi Nuraina Sudirman <sup>1</sup>, Ayu Wulandari Daud <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia

### INFORMASI

**Korespondensi:**  
[wulandaridaud5@gmail.com](mailto:wulandaridaud5@gmail.com)  
[aniretni@umgo.ic.id](mailto:aniretni@umgo.ic.id)

**Keywords:**  
 Application, Giving Ginger  
 Compress, Pain, Pregnant  
 Women, Timester III

### ABSTRACT

*Objective:* The cause of back pain in pregnant women is due to the increasing size of the content in the stomach which causes the mother's center of gravity to change to the front, so that when the mother stands the lower spine curves downwards. Changes in body posture in the third trimester of pregnancy, due to changes in the center of gravity. Back pain that is not treated can result in a worsening of the quality of life of pregnant women in that their daily activities will be hampered (immobilization) due to discomfort in the back. The discomfort felt by the mother will make the body adapt, if the body is unable to adapt it will cause problems. This study aims to determine the application of ginger compresses to reduce lower back pain in third trimester pregnant women in the poly ward of M.M Dunda Limboto Regional Hospital.

*Methods:* This research uses quantitative research using a pre-experimental design with a one-group pre-post test design approach. The sample in this study was 15 respondents, the data collection technique was using observation sheets, and measuring the pain scale using the Numeric Rating Scale (NRS).

*Results:* Research results show that of 15 pregnant women in the third trimester with lower back pain, the mean or average value before was 2.13 and after 1.20, the standard deviation or data distribution value before was 0.352 and after 0.414. Statistical results Pvalue is 0.000 which means 0.000 (<0.05).

*Conclusion:* The application of ginger compresses is effective in reducing lower back pain in third trimester pregnant women in the poly ward of MM.Dunda Limboto Regional Hospital.

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alamiah. Perubahan pada diri ibu yang terjadi selama kehamilan normal bersifat fisiologis, namun apabila perubahan-perubahan pada seluruh sistem tubuh ibu tidak ditangani akan menjadi rasa ketidaknyamanan yang mengganggu saat proses kehamilan. Pada kehamilan trimester ketiga, ketidaknyamanan disebabkan oleh ukuran janin yang semakin besar seiring usia kehamilan yang bertambah, sehingga berat badan ibu mulai naik dengan pesat mengakibatkan bertambahnya beban tubuh yang harus ditanggung (Sukini, 2023).

Menurut Mantle dan Ostergaard (2021) bahwa 50% wanita hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia melaporkan mengalami nyeri punggung yang signifikan. Bullock-Saxton melaporkan bahwa 70% wanita Australia mengalami nyeri punggung pada tahap tertentu dalam kehamilannya, 45% wanita hamil mengalami nyeri punggung dan 69% mulai pada minggu ke-28 (Rahmawati, 2021).

Di Indonesia pada tahun 2021 terdapat prevalensi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil sejumlah 68% dengan intensitas nyeri sedang dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas tinggi. Ibu yang mengalami nyeri punggung hampir 80-90% tidak menangani gejala yang timbul untuk meringankan rasa nyeri. Ketidaknyamanan yang paling banyak ditemui pada trimester II dan III salah satunya yaitu sakit punggung sebanyak 70% (Yuliani, 2023).

Penyebab nyeri punggung pada ibu hamil dikarenakan semakin besarnya kandungan di dalam perut yang mengakibatkan titik tengah gravitasi ibu berubah didepan, sehingga saat ibu berdiri tulang punggung bagian bawah melengkung ke bawah. Perubahan postur tubuh pada kehamilan trimester III, karena menyesuaikan dengan perubahan pusat gaya berat. Ibu hamil dapat seimbang dengan lekuk punggung yang berlebihan dengan cara saat hamil rahim mendorong tubuh ke depan, sehingga tubuh condong ke belakang yang mengakibatkan tubuh menjadi lordosis, sehingga timbul keluhan nyeri pada bagian punggung (Arrisqi, 2017).

Nyeri punggung yang tidak diberikan penanganan dapat mengakibatkan perburukan kualitas hidup ibu hamil dalam beraktivitas sehari-hari akan terhambat (imobilisasi) karena ada rasa tidak nyaman pada punggung. Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu akan membuat tubuh beradaptasi, apabila tubuh tidak mampu beradaptasi maka akan menimbulkan

suatu masalah. Supaya ibu dapat beradaptasi terhadap ketidaknyamanan yang dirasakan ibu perlu memahami apa penyebab terjadi ketidaknyamanan yang dirasakan dan bagaimana cara mencegah atau menanggulangnya (Yulaikhah, 2019).

Kompres jahe merupakan salah satu pengobatan non farmakologis tradisional kombinasi antara kompres hangat dan terapi relaksasi yang bermanfaat untuk menurunkan nyeri sendi. Jenis jahe dibedakan menjadi tiga jenis yaitu jahe merah, jahe putih (*empurit*) dan jahe gading. Jenis jahe merah dan jahe putih memiliki kandungan oleoresin dan minyak atsiri yang tinggi yaitu pada jahe merah terdapat 5-10% oleoresin dan 2,58-3,90% minyak atsiri, sedangkan pada jahe putih mempunyai kandungan oleoresin 2,39-8,87% dan minyak atsiri 1,70-3,80% (Rahayu, 2018).

Kandungan oleoresin yang ada dalam jahe mempunyai sifat hangat, pedas, pahit dan aromatik dari oleoresin seperti zingeron, gingerol dan shogaol mengandung siklooksigenase yang menghambat terbentuknya prostaglandin sebagai mediator nyeri atau anti inflamasi dan antioksidan, sehingga dapat merelaksasikan otot dan mengurangi peradangan nyeri sendi dan membuat relaksasi pada tubuh. Selain itu jahe juga mengandung minyak atsiri memiliki potensi antiinflamasi dan antioksidan yang kuat. Kandungan air dan minyak tidak menguap pada jahe berfungsi sebagai zat pengikat penetrasi yang dapat meningkatkan permeabilitas minyak atsiri menembus kulit tanpa menyebabkan iritasi atau kerusakan hingga sirkulasi darah menjadi lancar (Tariq, 2020).

Menurut (Silalahi, 2018) jahe mengandung sekitar 1-2% minyak atsiri dan 5-8% bahan resin, pati dan getah. Minyak jahe yang memberi sifat aromatik pada jahe, mengandung campuran lebih dari 20 unsur. Jahe mengandung monoterpen (*filandren, kamfen, sineol, sitral* dan *borneol*), hidrokarbon (*Zingiberen, bisabolin* dan *kurkumin*) dan seskuiterpen alkohol *zingiberol*. Gingerol adalah cairan berminyak yang mengandung *fenol homolog* yang memberi rasa tajam pada jahe. Salah satu *fenol* utama yaitu *gingerol*, fenilalanin malonat dan heksonat, dibutuhkan untuk pembentukan gingerol.

Penelitian yang dilakukan oleh Sukini (2023) hasil analisa univariat intervensi kompres jahe merah menunjukkan penurunan median 3 menjadi 1, sedangkan kompres jahe putih menunjukkan penurunan median 3 menjadi 2. Analisa bivariat didapatkan ada pengaruh penurunan nyeri setelah diberikan intervensi kompres jahe merah dengan p value 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan ada pengaruh penurunan nyeri setelah diberikan kompres

jahe putih dengan p value 0,000 ( $p < 0,05$ ). Uji Mann-Whitney menunjukkan intervensi kompres jahe merah lebih efektif terhadap penurunan nyeri punggung bawah dengan mean rank 19,88 sedangkan mean rank kompres jahe putih 13,13.

**METODE**

Desain Penelitian ini adalah *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one-group pra-post test design*. Objek Penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di ruangan poli RSUD M.M Dunda Limboto yaitu sebanyak 15 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel *Purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan jahe dan wadahnya, termus kecil tempat air hangat, alat parutan dan stopwatch serta lembar observasi untuk menilai tingkat nyeri yang dirasakan oleh pasien, penilaian nyeri peneliti menggunakan *numeric rating scale*. Data dianalisis dengan uji statistik parametrik *paired t-test*.

**HASIL**

**Analisis Univariat**

Tabel 1. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum pemberian kompres jahe di ruang poli RSUD M.M Dunda Limboto

Nyeri punggung bawah <i>pretest</i>	n	%
Sedang	13	86,7
Berat	2	13,3
Total	15	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan kompres jahe terbanyak yaitu nyeri sedang sebanyak 13 orang dengan presentase 86,7% dan yang terendah yaitu nyeri berat sebanyak 2 orang dengan presentase 13,3%.

Tabel 2. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sesudah pemberian kompres jahe di ruang poli RSUD M.M Dunda Limboto

Nyeri punggung bawah <i>posttest</i>	n	%
Ringan	12	80,0
Sedang	3	20,0
Total	15	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan kompres jahe terbanyak yaitu nyeri ringan sebanyak 12 orang dengan presentase 80,0% dan yang terendah yaitu nyeri sedang sebanyak 3 orang dengan presentase 20,0%.

**Analisis Bivariat**

Tabel 3. Analisis pemberian kompres jahe untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III

Nyeri Punggung	N	Mean	SD	P-Value
Pretest	15	2.13	0.352	0,000
Posttest	15	1.20	0.414	

Sumber: Data Primer 2024

Hasil uji statistik diatas diketahui bahwa nilai N merupakan jumlah subjek atau sampel yaitu 15 ribu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah, nilai mean atau rata-rata sebelum yaitu 2,13 dan sesudah 1,20, nilai standar deviasi atau sebaran data sebelum 0,352 dan sesudah 0,414. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai signifikan atau nilai Pvalue yaitu 0,000 yang berarti  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima yang artinya penerapan pemberian kompres jahe untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di ruangan poli RSUD MM.Dunda Limboto.

**PEMBAHASAN**

**Analisis Univariat Pre Intervensi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan kompres jahe terbanyak yaitu nyeri sedang sebanyak 13 orang dengan presentase 86,7% dan yang terendah yaitu nyeri berat sebanyak 2 orang dengan presentase 13,3%. Sebelum diberikan intervensi kompres jahe rata-rata ibu hamil mengalami nyeri sedang hingga berat nyeri ini membutuhkan usaha untuk menahannya sehingga sebagian ibu hanya melakukan aktivitas sedikit.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi kompres jahe mengalami nyeri sedang hingga berat. Faktor yang menjadi penyebab nyeri ibu hamil sering megeluh nyeri punggung yaitu duduk dalam waktu yang lama, berdiri, mengangkat benda berat dan sering mencondongkan badan kedepan. Nyeri punggung disebabkan oleh perubahan sikap tubuh, peningkatan hormon dan peregangan otot rektus

abdominis menyebabkan otot menjadi kaku dan sakit. Perubahan sikap tubuh dan gaya berjalan yang sering terjadi karena peningkatan berat badan dan pembesaran uterus sehingga kondisi lordosis. Nyeri punggung pada ibu hamil berdampak pada aktivitas sehari-hari. Penurunan kualitas hidup, aktivitas serta produktivitas menurun bahkan mempengaruhi keadaan fisik ibu hamil.

Nyeri punggung yang tidak diberikan penanganan dapat mengakibatkan perburukan kualitas hidup ibu hamil dalam beraktivitas sehari-hari akan terhambat (imobilisasi) karena ada rasa tidak nyaman pada punggung. Ketidaknyamanan adalah suatu keadaan yang membuat tidak nyaman ataupun kurang menyenangkan bagi keadaan fisik maupun psikologi. Ketidaknyamanan yang paling banyak ditemui pada trimester II dan III yaitu sering BAK 50%, sulit BAB 40%, keputihan 15%, bengkak daerah kaki (oedema) 20%, perut kembung 30%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, kram pada kaki 10%, hemoroid 60%, sesak 60% dan sakit punggung sebanyak 70%. Ibu yang mengalami nyeri punggung hampir 80-90% tidak menangani gejala yang timbul untuk meringankan rasa nyeri (Kreshnanda, 2016).

Perubahan postur tubuh pada ibu hamil mengakibatkan adanya rasa nyeri bagian tulang belakang ibu. Rasa nyeri ini biasa terjadi di daerah lumbosakral. Nyeri punggung pada ibu hamil akan semakin terasa dengan seiring bertambahnya usia pada kehamilan. Adanya perubahan hormonal ini juga menjadi penyebab nyeri punggung. Terjadinya sakit punggung pada ibu hamil juga dapat memicu terjadinya wasir, membuat pencernaan kurang efisien, mengganggu pernafasan serta peredaran darah dan mungkin mungkin menyebabkan tekanan darah rendah (hipotensi) (Haloho, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Riyandi (2022) dengan judul penelitian pengaruh pemberian kompres jahe merah (*zingiber officinale rosc. var. rubrum*) hangat terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sukaluyu Kabupaten Cianjur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil nilai rata-rata (*mean*) sebelum diberikan intervensi = 4.68 (skala nyeri sedang). Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada kehamilannya.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti berasumsi bahwa sebelum pemberian intervensi kompres jahe ibu hamil mengalami nyeri sedang dan nyeri berat hal ini

disebabkan oleh berat uterus yang semakin membesar yang mengakibatkan pergeseran pusat gravitasi mengarah kearah depan, seiring dengan ukuran perut yang semakin besar hal ini menyebabkan postur tubuh ibu berubah, dan memberikan penekanan pada punggung.

### Analisis Univariat Post Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan kompres jahe terbanyak yaitu nyeri ringan sebanyak 12 orang dengan presentase 80,0% dan yang terendah yaitu nyeri sedang sebanyak 3 orang dengan presentase 20,0%. Setelah pemberian intervensi terjadi perubahan nyeri yang dialami oleh ibu hamil dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan dan juga nyeri berat menjadi nyeri sedang.

Setelah peneliti melakukan observasi terkait dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, kemudian peneliti memberikan intervensi kompres jahe berdasarkan dengan langkah-langkah yang ada di SOP yaitu peneliti mengkonfirmasi indetitas ibu hamil terlebih dahulu kemudian, memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan apabila ibu bersedia maka ibu akan menandatangani lembar persetujuan menjadi responden, peneliti mengkaji tingkat nyeri terlebih dahulu kemudian mempersiapkan alat dan bahan yaitu jahe dengan ukuran 100 gram, membersihkan dan mencuci jahe yang akan digunakan, merendam jahe menggunakan air hangat, lalu jahe di parut, memasukan jahe kedalam kain tipis atau kasa, melakukan pengompresan pada daerah punggung bawah yang mengalami nyeri, pengompresan dilakukan selama 15 menit, diberikan 1 hari 1x, peneliti juga meminta keluarga atau pendamping untuk memperhatikan dan menganjurkan agar ibu dapat melakukan tindakan ini saat berada dirumah ketika ibu merasa nyeri, setelah selesai peneliti mengatur semua peralatan yang telah dipakai, kemudian peneliti melakukan observasi kembali tingkat nyeri, mengatur waktu untuk pertemuan berikutnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat nyeri yang dialami oleh ibu hamil, setelah pemberian kompres jahe terdapat 3 orang ibu hamil mengalami nyeri sedang, meskipun sebelumnya ibu mengalami nyeri sedang namun setelah pemberian kompres nyeri yang dialami masih pada kategori sedang, berdasarkan penilaian nyeri diketahui bahwa terjadi perubahan tetapi perubahan tersebut tetap masih berada pada kategori yang sama

artinya efek kompres jahe pada ibu kurang hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain seperti saat diberikan kompres jahe ibu banyak bergerak atau setelah kompres diberikan ibu langsung melakukan aktivitasnya.

Penyebab nyeri punggung pada ibu hamil dikarenakan semakin besarnya kandungan di dalam perut yang mengakibatkan titik tengah gravitasi ibu berubah didepan, sehingga saat ibu berdiri tulang punggung bagian bawah melengkung ke bawah. Perubahan postur tubuh pada kehamilan trimester III, karena menyesuaikan dengan perubahan pusat gaya berat. Ibu hamil dapat seimbang dengan lekuk punggung yang berlebihan dengan cara saat hamil rahim mendorong tubuh ke depan, sehingga tubuh condong ke belakang yang mengakibatkan tubuh menjadi lordosis, sehingga timbul keluhan nyeri pada bagian punggung. Sikap tubuh yang salah mengakibatkan tubuh merasa lelah dikarenakan terjadinya paksaan dalam peregangan tubuh bagian belakang, sehingga menjadikan faktor nyeri pada punggung dan dapat menyebabkan ketidaknyamanan (Putra, 2016).

Penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri punggung bisa dilakukan dengan pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan non farmakologis seperti olahraga, kompres hangat, relaksasi menggunakan aromaterapi. Salah satu alternatif pengobatan nyeri punggung non farmakologis ialah kompres hangat. Kompres hangat terdiri dari kompres hangat kering dan kompres hangat lembab. Salah satu alternatif kompres hangat lembab yaitu kompres jahe. Kompres jahe merupakan salah satu pengobatan non farmakologis tradisional kombinasi antara kompres hangat dan terapi relaksasi yang bermanfaat untuk menurunkan nyeri sendi. Jenis jahe dibedakan menjadi tiga jenis yaitu jahe merah, jahe putih (emprit) dan jahe gading. Namun, pada penelitian ini yang digunakan hanya jenis jahe merah dan jahe putih karena kedua jahe tersebut memiliki kandungan oleoresin dan minyak atsiri yang tinggi yaitu pada jahe merah terdapat 5-10% oleoresin dan 2,58-3,90% minyak atsiri, sedangkan pada jahe putih mempunyai kandungan oleoresin 2,39-8,87% dan minyak atsiri 1,70-3,80% (Zakiah, 2019).

Kandungan oleoresin yang ada dalam jahe mempunyai sifat hangat, pedas, pahit dan aromatik dari *oleoresin* seperti *zingeron*, *gingerol* dan *shogaol* mengandung siklooksigenase yang menghambat terbentuknya prostaglandin sebagai mediator nyeri atau anti inflamasi dan antioksidan, sehingga dapat merelaksasikan otot dan mengurangi peradangan

nyeri sendi dan membuat relaksasi pada tubuh. Selain itu jahe juga mengandung minyak atsiri memiliki potensi antiinflamasi dan antioksidan yang kuat. Kandungan air dan minyak tidak menguap pada jahe berfungsi sebagai zat pengikat penetrasi yang dapat meningkatkan permeabilitas minyak atsiri menembus kulit tanpa menyebabkan iritasi atau kerusakan hingga sirkulasi darah menjadi lancar (Kusumawati, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Sukini (2023) dengan judul efektivitas kompres jahe merah dan jahe putih terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Analisa univariat intervensi pemberian kompres jahe merah menunjukan penurunan nyeri median 3 menjadi 1, sedangkan kompres jahe putih menunjukan penurunan median 3 menjadi 2. Kompres hangat jahe merupakan pengobatan tradisional atau terapi alternatif yang memadukan kompres hangat dengan tambahan jahe yang digunakan untuk mengurangi nyeri.

Berdasarkan dengan hasil penelitian dan teori diatas maka peneliti berasumsi bahwa sebagian besar nyeri punggung bawah pada ibu hamil disebabkan karena otot-otot pada pinggang kurang kuat sehingga pada saat melakukan gerakan yang kurang betul atau berada pada suatu posisi yang cukup lama dapat menimbulkan peregangan otot yang ditandai dengan rasa sakit. Penanganan nyeri punggung dapat dilakukan dengan obat farmakologi atau nonfarmakologi seperti kompres jahe, kompres jahe hangat telah terbukti secara ilmiah mampu meredakan nyeri punggung ibu hamil.

### Analisis Bivariat

Hasil uji statistik diatas diketahui bahwa nilai N merupakan jumlah subjek atau sampel yaitu 15 ribu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah, nilai mean atau rata-rata sebelum yaitu 2,13 dan sesudah 1,20, nilai standar deviasi atau sebaran data sebelum 0,352 dan sesudah 0,414. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai signifikan atau nilai Pvalue yaitu 0,000 yang berarti  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima yang artinya penerapan pemberian kompres jahe untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di ruangan poli RSUD MM.Dunda Limboto.

Sebelum pemberian kompres jahe nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III terbanyak yaitu nyeri sedang sebanyak 13 orang dengan presentase 86,7% dan yang terendah yaitu nyeri berat sebanyak 2 orang dengan presentase 13,3%. Sesudah diberikan kompres jahe terbanyak yaitu nyeri ringan sebanyak

12 orang dengan presentase 80,0% dan yang terendah yaitu nyeri sedang sebanyak 3 orang dengan presentase 20,0%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan kompres jahe terbanyak yaitu nyeri ringan sebanyak 12 orang dengan presentase 80,0% dan yang terendah yaitu nyeri sedang sebanyak 3 orang dengan presentase 20,0%. Setelah pemberian intervensi terjadi perubahan nyeri yang dialami oleh ibu hamil dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan dan juga nyeri berat menjadi nyeri sedang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat nyeri yang dialami oleh ibu hamil, setelah pemberian kompres jahe terdapat 3 orang ibu hamil mengalami nyeri sedang, meskipun sebelumnya ibu mengalami nyeri sedang namun setelah pemberian kompres nyeri yang dialami masih pada kategori sedang, berdasarkan penilaian nyeri diketahui bahwa terjadi perubahan tetapi perubahan tersebut tetap masih berada pada kategori yang sama artinya efek kompres jahe pada ibu kurang hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain seperti saat diberikan kompres jahe ibu banyak bergerak atau setelah kompres diberikan ibu langsung melakukan aktivitasnya.

Penyebab nyeri punggung pada ibu hamil dikarenakan semakin besarnya kandungan di dalam perut yang mengakibatkan titik tengah gravitasi ibu berubah didepan, sehingga saat ibu berdiri tulang punggung bagian bawah melengkung ke bawah. Perubahan postur tubuh pada kehamilan trimester III, karena menyesuaikan dengan perubahan pusat gaya berat. Ibu hamil dapat seimbang dengan lekuk punggung yang berlebihan dengan cara saat hamil rahim mendorong tubuh ke depan, sehingga tubuh condong ke belakang yang mengakibatkan tubuh menjadi lordosis, sehingga timbul keluhan nyeri pada bagian punggung (Arrisqi, 2017).

Nyeri punggung yang tidak diberikan penanganan dapat mengakibatkan perburukan kualitas hidup ibu hamil dalam beraktivitas sehari-hari akan terhambat (imobilisasi) karena ada rasa tidak nyaman pada punggung. Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu akan membuat tubuh beradaptasi, apabila tubuh tidak mampu beradaptasi maka akan menimbulkan suatu masalah. Supaya ibu dapat beradaptasi terhadap ketidaknyamanan yang dirasakan ibu perlu memahami apa penyebab terjadi ketidaknyamanan yang dirasakan dan bagaimana cara mencegah atau

menanggulangnya (Yulaikhah, 2019).

Kompres jahe merupakan salah satu pengobatan non farmakologis tradisional kombinasi antara kompres hangat dan terapi relaksasi yang bermanfaat untuk menurunkan nyeri sendi. Jenis jahe dibedakan menjadi tiga jenis yaitu jahe merah, jahe putih (emprit) dan jahe gading. Jenis jahe merah dan jahe putih memiliki kandungan oleoresin dan minyak atsiri yang tinggi yaitu pada jahe merah terdapat 5-10% oleoresin dan 2,58-3,90% minyak atsiri, sedangkan pada jahe putih mempunyai kandungan oleoresin 2,39-8,87% dan minyak atsiri 1,70-3,80% (Rahayu, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Sukini (2023) dengan judul efektivitas kompres jahe merah dan jahe putih terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Hasil analisa bivariante didapatkan ada pengaruh penurunan nyeri setelah diberikan intervensi kompres jahe merah dengan p value 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan ada pengaruh penurunan nyeri setelah diberikan kompres jahe putih dengan p value 0,000 ( $p < 0,05$ ). Uji *Mann-Whitney* menunjukkan intervensi kompres jahe merah lebih efektif terhadap penurunan nyeri punggung bawah dengan mean rank 19,88 sedangkan mean rank kompres jahe putih 13,13.

Berasarkan dengan hasil penelitian dan teori diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa Perubahan sikap tubuh dan gaya berjalan yang sering terjadi pada ibu hamil karena peningkatan berat badan dan pembesaran uterus sehingga kondisi lordosis. Nyeri punggung pada ibu hamil berdampak pada aktivitas sehari-hari. penurunan kualitas hidup, aktivitas serta produktivitas menurun bahkan mempengaruhi keadaan fisik ibu hamil. Kompres jahe dapat menurunkan nyeri dengan tahap transduksi, selain itu jahe mengandung minyak aksiri. Minyak atsiri mengandung sifat pedas, pahit dan aromatic mampu meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot sehingga nyeri dapat berkurang.

## KESIMPULAN

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan kompres jahe terbanyak yaitu nyeri sedang sebanyak 13 orang dan yang terendah yaitu nyeri berat sebanyak 2 orang. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan kompres jahe terbanyak yaitu nyeri ringan sebanyak 12 orang dan yang terendah yaitu nyeri sedang sebanyak 3 orang. Penerapan pemberian kompres jahe efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di ruang poli RSUD MM.Dunda

Limboto nilai Pvalue yaitu  $0,000 < 0,05$ .

## SARAN

Karya ilmiah ini dapat menambah informasi tentang pemberian kompres jahe untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III serta dapat diterapkan untuk mengatasi nyeri secara nonfarmakologi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi. (2022). Metode Pemberian Cold Pack Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Pasien Fraktur. Ners Muda, Vol 3 No 3.
- Arrisqi. (2017). Terapi Kompres Panas Terhadap Penuruna Tingkat Nyeri klien Lansia dengan nyeri Reumatik. Universitas Lambung Mangkurat. *ejurnal DK* Vol.01/No.01.
- Budiart, Fidyah, Atika Wulandari, and Ria Pratidina Lestari. (2018). "Pengaruh Kekurangan Energi Kronis (KEK) Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil." *Jurnal Kesehatan* 5(2): 167–72.
- Fahira. (2017). Anemia pada Kehamilan dan Kejadian Berat Badan Lahir Rendah di Rumah Sakit Umum Anutapura Palu. *Jurnal Gizi dan Kesehatan vol 2, no 2*.
- Haloho. (2017). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedung Mundu Kota Semarang. *J Publ.* 1-7.
- Harahap. (2019). Perbedaan Efektivitas Endorphin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Prima*, 12.
- Kreshnanda. (2016). Prevalensi dan Gambaran Keluhan Low Back Pain pada Wanita di Pasar Bandung. Bandung: Kedokteran Universitas Udayana. Skripsi.
- Kusumawati. (2019). Pemberian Kompres Jahe untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Pada Asuhan Keperawatan Maternitas. *J Publ.* Published online 2019:1-7.
- Kozier and Erb. (2021). *Related factors of the nursing diagnosis ineffective breathing pattern in an intensive care unit* \*. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 27, 1–13
- Mantle dan Ostergaard. (2021). Efektivitas Terapi Kompres Jahe terhadap Low Back Pain pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Jatuninggal Kabupaten Sumedang. *J Kesehatan Pertiwi*.2:39-46
- Mangku & Senapathi. (2018). Pengaruh Pemberian Kompres Jahe Hangat Terhadap Skala Nyeri Sendi

Pasien Artritis Reumatoid. *Internasional journal of scientific & technology research* volume 6.

- Riyandi. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Jahe Merah (Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum) Hangat Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaluyu Kabupaten Cianjur. *Pros Semin Nas*: (8). 31-40
- Sukini. (2023). Efektivitas Kompres Jahe Merah Dan Jahe Putih Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional*.
- Yuliani. (2023). Kombinasi Kompres Air Hangat dan Minuman Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Jurnal Ilmiah Hospitality*. Vol.12 No.1.