

KOMPRES HANGAT AIR JAHE TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III

Elly Marce Titihalawa^{1*}, Sindiawati², Elisabeth Wahyu Safitri³ Lydia Modji Lautan⁴
^{1,2,3,4} Universitas Katolik St Agustinus Hippo Pontianak
Email:ellymarce1968@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan trimester III mengakibatkan pusat gravitasi bergerak maju sehingga menyebabkan nyeri punggung bawah. Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan dengan kompres air jahe. Kompres air jahe memiliki banyak manfaat terutama dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. **Tujuan:** Untuk Mengetahui penerapan pemberian kompres air jahe untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III PMB Sri Maryanti Kubu Raya. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan strategi penelitian Studi Kasus. Pengambilan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan terapan kompres air jahe dengan melibatkan 5 Responden, yaitu ibu hamil Trimester III. Data yang didapatkan selanjutnya dilakukan analisis. **Hasil:** Pada penelitian ini didapatkan 3 Thema: Pengalaman ibu hamil saat mengalami nyeri punggung bawah, Persepsi ibu hamil tentang kompres hangat air jahe, Pengalaman ibu selama kompres hangat air jahe. **Kesimpulan:** Ada penurunan nyeri punggung ibu hamil Trimester III sesudah diberikan kompres hangat air jahe..

Kata kunci: Kompres hangat, Air, Jahe, Nyeri, Punggung

Background: The third trimester of pregnancy causes the center of gravity to move forward, causing lower back pain. Management of back pain in pregnant women can be done with ginger water compress. Ginger water compress has many benefits, especially in reducing lower back pain in pregnant women. **Objective:** To determine the implementation of ginger water compress to reduce lower back pain in third trimester pregnant women at PMB Sri Maryanti Kubu Raya. **Method:** This study is a qualitative study with a Case Study research strategy. Data collection was carried out through observation, interviews and application of ginger water compresses involving 5 Respondens, namely pregnant women in Trimester III. The data obtained were then analyzed for domains. **Results:** In this study, 3 themes **Conclusion:** there was a decrease in back pain in pregnant women in Trimester III before and after being given ginger water compresses.

Keywords: Ginger, Water, Compress, Lower Back, Pain

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa *pregnancy* atau kehamilan merupakan proses seorang wanita membawa *embrio* dan janin yang sedang berkembang di dalam *uterus* (rahim) dalam kurun waktu sembilan bulan (WHO, 2022). Kemenkes RI mengemukakan bahwa kehamilan merupakan suatu proses pembuahan dalam rangka melanjutkan yang terjadi secara alami menghasilkan janin yang tumbuh di dalam rahim ibu (Kemenkes RI, 2022).

Kehamilan ialah suatu proses terjadinya pertemuan antara sel sperma (Spermatozoa) dengan sel telur (Ovum) yang akan menghasilkan sebuah zigot sampai dengan tahap terakhir yaitu persalinan. Kehamilan adalah pertemuan antara sel telur dengan sel spermatozoa (konsepsi) yang diikuti dengan perubahan fisiologis dan psikologis. Kehamilan berlangsung kurang lebih 200 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Kehamilan 40 minggu disebut dengan kehamilan matur (cukup bulan). Kehamilan 23 dan 35 minggu disebut kehamilan prematur. Kehamilan merupakan periode dimana terjadi perubahan kondisi biologis wanita disertai dengan perubahan perubahan psikologis dan terjadinya proses adaptasi terhadap pola hidup dan proses kehamilan itu sendiri (Nasution, 2024).

Kehamilan trimester III mengakibatkan pusat gravitasi bergerak maju, sehingga ibu hamil akan terus-menerus menyeimbangkan posisi berdiri, apabila tidak sesuai akan menyebabkan peregangan dan kelelahan tubuh, terutama pada bagian perut dan pinggul

sehingga ibu hamil akan mengalami nyeri punggung (Nasution, 2024).

Selama masa kehamilan, tubuh ibu hamil mengalami penyesuaian anatomi dan fisiologis, termasuk sistem muskuloskeletal. Selain peningkatan berat badan secara bertahap dan redistribusi konsentrasi selama kehamilan, struktur ligamen dipengaruhi oleh efek hormonal. Kedua faktor tersebut mengubah postur tubuh ibu hamil dan menyebabkan terjadinya lordosis yang kemudian menimbulkan resiko sakit punggung. Nyeri punggung dapat disebabkan oleh tekanan pada otot punggung atau karena ketidaksejajaran tulang belakang, yang memberi tekanan pada persendian (Purnamasari, 2019). Nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron yang mengendurkan sendi panggul, ligamen dan otot. Saat hamil berhubungan dengan beban rahim yang membesar (Arummega, Rahmawati & Meiranny, 2022).

Nyeri punggung bawah adalah nyeri punggung yang terjadi pada daerah tulang thorakal terakhir (T12) hingga tulang sakralis pertama (S1) (daerah tulang belakang punggung bawah). Ada pula yang menjelaskan bahwa ibu hamil dengan nyeri punggung mengalami gangguan rasa nyaman yang dapat mengakibatkan stress, insomnia dan gangguan tidur. Terjadinya sakit punggung juga dapat memicu terjadinya wasir, membuat pencernaan kurang efisien, mengganggu pernafasan serta peredaran darah dan mungkin mungkin menyebabkan tekanan darah rendah (hipotensi). Upaya untuk menangani nyeri punggung ada farmakologis dan non

farmakologis, terapi farmakologis bisa diberikan dengan agen anti inflamasi non steroid dan analgesic. Untuk terapi non farmakologis dengan memberikan relaksasi, imajinasi, kompres dingin atau hangat (Imelda, Suryani, & Farahdiba, 2023).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) hasil survei didapatkan bahwa di Inggris kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil mencapai 50% dan di Australia mencapai 70%. Salah satu ketidaknyamanan yang sering dirasakan pada ibu yang telah memasuki masa kehamilan trimester III adalah nyeri punggung 70% (Nasution, 2024). Di Indonesia terdapat prevalensi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil sejumlah 68% dengan intensitas nyeri sedang dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas tinggi (Dewi, 2020).

Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil ada dua macam yaitu penatalaksanaan secara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan secara farmakologi bisa berupa obat analgesic. Untuk non farmakologi bisa dengan relaksasi, memberikan pijat, distraksi dan kompres dingin atau kompres hangat dengan menggunakan jahe di daerah nyeri (Purnamasari, 2019).

Tanaman jahe (*zingiber officinale*) merupakan salah satu rempah-rempah yang sudah lama dikenal masyarakat Indonesia dan tumbuh baik di Indonesia. Jenis jahe dibedakan menjadi tiga jenis yaitu jahe merah, jahe putih (emprit) dan jahe gading. Jahe merupakan rempah-rempah yang banyak digunakan masyarakat Indonesia untuk banyak hal, karena rimpangnya sangat luas, jahe

dipakai sebagai bumbu masak, pemberi aroma dan rasa pada makanan seperti roti, kue, biscuit, kembang gula dan berbagai minuman. Pada penelitian ini jahe yang digunakan adalah jahe putih karena jahe tersebut memiliki kandungan oleoresin dan minyak atsiri yang tinggi. Kandungan oleoresin 2,39-8,87% dan minyak atsiri 1,70-3,80% (Sinaga, Juliarti, & Triana, 2024).

Kandungan oleoresin yang ada dalam jahe mempunyai sifat hangat, pedas, pahit dan aromatic dari oleoresin seperti zingeron, gingerol, dan shogaol yang mangaung 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 yang 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 (Riyandi, Herawati, Syafrullah, Suryani, & Sari, 2023).

Kompres Hangat air jahe merupakan penatalaksanaan non farmakologi dengan memadukan kompres air dan jahe, sensasi yang ditimbulkan jahe adalah rasa hangat untuk meredakan nyeri. Kompres air jahe membuat pembuluh darah menjadi vasodilatasi sehingga aliran darah menjadi lancar dan *supply* makanan dan oksigen menjadi lancar (Purnamasari, 2019). Dampak fisiologis dari

kompres air jahe adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh menjadi lebih rileks, mengurangi rasa nyeri dan melancarkan aliran darah (Nasution, 2024).

Kompres air jahe memiliki banyak manfaat terutama dalam mengurangi nyeri, karena jahe memiliki sifat anti inflamasi dan dapat meningkatkan sirkulasi darah. Beberapa manfaat kompres air jahe adalah mengurnagi nyeri sendi seperti pada osteoarthritis, mengurangi nyeri otot, mengurangi pembengkakan, mengurangi kelenturan pada sendi (Purnamasari, 2019).

Penelitian yang dilakukan Tesselonika Hasda Sinaga, Widya Juliarti dan Ani Triana (2024) menyebutkan bahwa setelah dilakukan terapi kompres hangat air jahe terdapat perbedaan yang signifikan dengan hasil asuhan terapi kompres hangat air jahe, sehingga didapatkan terjadi pengurangan skala nyeri yaitu nyeri punggung sedang menjadi nyeri ringan (Tesselonika, Widya dan Ani, 2024).

Penelitian lain yang dilakukan Tresy Patricia Laetare, Meldawati, Nurul Hidayah dan Frani Mariana (2024) menyatakan bahwa sebelum diberikan kompres rebusan air jahe sebagian responden memiliki tingkat nyeri berat 11 responden (55,0%) sedangkan 9 responden Tingkat nyeri sedang (45,9%) dan setelah diberikan kompres rebusan air jahe tingkat nyeri ringan 16 responden (80,0%) dan Tingkat nyeri sedang 4 responden (20,0%). Dari hasil perhitungan uji *wilcoxon signed rank test* hasil *p value* = 0,000 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh kompres air hangat rebusan air jahe terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di

Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin (Tresy dkk, 2024).

Menurut Notoatmodjo (2018) terdapat beberapa peran perawat dalam lingkup maternitas yaitu sebagai *health educator*, *manager* (mengelola kasus), *advocate* (memberikan konsultasi terkait maternitas) dan *care giver* (pemberi asuhan keperawatan). Dengan adanya penelitian yang sudah teruji oleh para peneliti sebelumnya, upaya perawat dalam pemberian asuhan keperawatan pada lingkup maternitas dapat tersalurkan dengan menjalankan peran terkait dengan pemberian asuhan keperawatan kepada pasien ibu hamil Trimester III dengan nyeri punggung bawah. Yang menjadi sampel dalam penelitian yaitu dengan pemberian kompres air jahe. Terapi non farmakologis tersebut bertujuan untuk mengenalkan kepada pasien dan keluarga agar mampu menerapkannya sehingga dapat membantu menangani masalah nyeri punggung bawah yang sering dialami oleh ibu hamil TM III (Notoatmodjo, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 29 Maret 2025 di PMB Sri Maryanti Kubu Raya, dengan melakukan pengambilan data ibu hamil TM III, didapatkan total ibu hamil TM III bulan Maret 2025 sebanyak 11 orang. Selain itu penulis juga melakukan wawancara terhadap Bidan yang berkerja di PMB Sri Maryanti Kubu Raya. Dimana Bidan mengatakan untuk keluhan ibu hamil TM III yang sering terjadi adalah nyeri punggung bagian bawah dan sering Buang Air Kecil (BAK) baik itu pada saat malam dan siang hari. Bidan mengatakan untuk penanganan yang dilakukan berdasarkan

keluhan ibu hamil TM III, bagi ibu yang mengalami nyeri punggung dan sering BAK. Bidan memberikan edukasi kesehatan bahwa hal tersebut merupakan hal yang fisiologis bagi ibu hamil karena adanya penekanan janin. Untuk nyeri punggung Bidan juga menyarankan ibu untuk melakukan pemijatan ringan bagian punggung secara lembut. Sedangkan untuk keluhan sering BAK, Bidan menganjurkan ibu untuk mengurangi minum pada malam hari, supaya tidur ibu tidak terganggu. Peneliti juga menanyakan tentang teknik kompres hangat air jahe apakah sudah diterapkan atau belum di PMB Sri Maryanti Kubu Raya ? Bidan mengatakan bahwa belum pernah diterapkan kompres hangat air jahe pada ibu yang mengalami nyeri punggung bagian bawah di PMB Sri Maryanti Kubu Raya.

Dengan latar belakang tersebut maka peneliti ingin menggali lebih mendalam tentang pengalaman ibu hamil Trimester III yang di beri kompres hangat air jahe pada punggung bawah sebagai terapi nonfarmakologis dengan mengangkat judul penelitian “Pemberian Kompres hangat Air Jahe pada Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di PMB Sri Maryanti Kubu Raya” , dengan Tujuan penelitian mengidentifikasi persepsi ibu hamil Trimester III tentang kompres hangat air jahe. Mengdeskripsikan pengalaman ibu hamil trimester III selama di lakukan kompres hangat air jahe, serta menggali pengalaman ibu hamil trimester III saat mengalami nyeri pada punggung bawah

METODE

Jenis penelitian ini adalah kualitatif, dengan menggunakan pendekatan deskriptif, Menurut Moleong (2017), penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena melalui data deskriptif yang diperoleh dari informan. Pendekatan deskriptif dalam penelitian ini peneliti menggali pengalaman ibu hamil Trimester III setelah mendapatkan/ di beri kompres hangat air jahe data yang mendalam dari responden mengenai penurunan nyeri pada punggung bawah.

Peneliti melakukan penelitian di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Sri Maryanti, A.Md.Keb beralamat di Jalan Raya Kapur Desa Mekar Baru Gang Ahmad No. 2 Kubu Raya, Kalimantan Kalimantan Barat .Peneliti memilih tempat ini karena memiliki tempat pemeriksaan ibu hamil dan jumlah ibu hamil yang datang berkunjung untuk pemeriksaan dalam sehari bisa mencapai 8 orang, serta memiliki Ruangan nginap untuk ibu bersalin, sehingga peneliti jumlah ibu hamil.

Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah berjumlah 5 responden ibu hamil Trimester III yang melakukan pemeriksaan di tempat praktek ini. Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III, dan mampu memenuhi karakteristik inklusi dan

eksklusi: Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Inklusi

1. Ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri pada punggung bawah
2. Pasien bersedia dijadikan responden.
3. Ibu hamil Trimester III dengan usia 20-38 tahun.

Eksklusi

1. Ibu hamil dengan penyakit bawaan
2. Ibu hamil dengan kondisi yang tidak mungkin ikut dalam penelitian.
3. Ibu hamil dengan komplikasi penyakit

Penelitian ini menggunakan pengumpulan data sebagai berikut: Menurut *Sugiyono (2015)*, metode pengumpulan data terdiri dari: Wawancara Mendalam Peneliti melakukan wawancara dengan menggunakan lembar pertanyaan wawancara dan dilakukan secara terstruktur, namun responden di beri kesempatan untuk tetap bercerita secara luas. Tujuan dari peneliti wawancara mendalam ini adalah menggali pengalamana, responden tentang Penerapan Kompres hangat air jahe yang dilakukan oleh peneliti, Selain lembar wawancara, peneliti juga menggunakan alat perekam seperti HP juga untuk dokumentasi, dan catatan lapangan. Observasi yang dilakukan oleh peneliti adalah melihat apakah skala nyeri sebelum dan sesudah di lakukan kompres hangat air jahe pada responden, apakah terjadi penurunan atau tidak,

kemudian hasil tersebut peneliti masukan ke dalam catatan lapangan Metode analisa data dalam penelitian ini adalah ; Reduksi data Pada tahapan ini peneliti menyortir hasil wawancara dari setiap responden, merangkum dan focus pada data- data tersebut, Setelah itu memasukan dalam bentuk naratif ke dalam tabel sehingga memudahkan peneliti untuk mengelompokkan sehingga mudah untuk di mengerti/di pahami dalam membuat Kategori thema, setelah itu peneliti menyimpulkan makna dan tema – tema apa saja yang terkait dengan Penerapan Pemberian Kompres hangat air jahe untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III di PMB Sri Maryanti

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil.

Karakteristik Responden

Hasil karakteristik responden penelitian ini akan di tampilkan dalam bentuk tabel dan narasi pada tabel di bawah ini .

Tabel .1.1 Karakteristik responden

Inisial Responden	Usia	Usia kehamilan	Ank ke
R1	38 tahun	33 mg, 5 hari	2
R2	23 tahun	35 mg, 3 hari	1
R3	31 tahun	36 mg 2 hari	3
R4	35 tahun	34 mg	2
R5	29 tahun	36 mg, 4 hari	3

Tabel 1.1 menggambarkan karakteristik 5 responden, semuanya berada pada kehamilan Trimester III, Dua (2) responden berada pada kehamilan 36 minggu, Dua (2) responde berada pada kehamilan anak 2, kemudian dua (2) responden kehamilan anak ke 3, dan satu (1) responden kehamilan anak pertama..Usia responden berada pada usia 23 tahun sampai 38 tahun.

Tabel 1.2 Hasil kompres hangat air jahe.

Responden 1			
Hari	Skala Nyeri Punggung Bawah Sebelum kompres hangat air jahe	Waktu melak ukan	Skala Nyeri Punggung Bawah Sesudah kompres hangat air jahe
ke-1	7	17.15 - 17.30 WIB	6
ke-2	6	17.15 - 17.30 WIB	5
ke-3	6	17.15 - 17.30 WIB	4
ke-4	4	17.15 - 17.30 WIB	3
ke-5	3	17.15 - 17.30 WIB	2
Responden 2			
Hari	Skala Nyeri Punggung Bawah Sebelum kompres hangat air jahe	Waktu	Skala Nyeri Punggung Bawah Sesudah kompres hangat air jahe
ke-1	5	17.15 - 17.30 WIB	4

ke-2	4	17.15 - 17.30 WIB	3
ke-3	3	17.15 - 17.30 WIB	2
ke-4	2	17.15 - 17.30 WIB	1
ke-5	1	17.15 - 17.30 WIB	0

Responden 3			
Hari	Skala Nyeri Punggung Bawah Sebelum kompres hangat air jahe	Waktu meleku kan	Skala Nyeri Punggung Bawah Sesudah kompres hangat airjahe
ke-1	6	17.15 – 17.30 WIB	6
ke-2	5	17.15 - 17.30 WIB	4
ke-3	4	17.15 - 17.30 WIB	4
ke-4	3	17.15 - 17.30 WIB	2
ke-5	2	17.15 - 17.30 WIB	1

Responden 4			
Hari	Skala Nyeri Punggung Bawah Sebelum	Waktu melaku kan	Skala Nyeri Punggung Bawah Sesudah
ke-1	7	17.15 - 17.30 WIB	6
ke-2	5	17.15 - 17.30 WIB	4
ke-3	4	17.15 - 17.30 WIB	3
ke-4	3	17.15 - 17.30 WIB	2
ke-5	2	17.15 - 17.30 WIB	1

Responden 5			
-------------	--	--	--

Hari	Skala Nyeri Punggung Bawah Sebelum kompres hangat air jahe	Waktu	Skala Nyeri Punggung Bawah Sesudah kompres hangat air jahe
ke-1	8	17.15 - 17.30 WIB	7
ke-2	7	17.15 - 17.30 WIB	5
ke-3	5	17.15 - 17.30 WIB	4
ke-4	4	17.15 - 17.30 WIB	3
Hke-5	3	17.15 - 17.30 WIB	2

Dari tabel 1.2. menggambarkan pemberian kompres hangat air jahe kepada 5 responden selama lima hari, tiap hari satu kali pemberian kompres hangat air jahe dengan waktu yang sama pada setiap responden.

Hasil wawancara.

Adapun thema-thema dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Thema 1 : Pengalaman ibu hamil saat mengalami nyeri punggung bawah

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan jawaban beberapa responden menyebutkan:

“mmm... menurut saya yang saya rasakan rasanya pegal, terus kayak sedikit tertarik, tapi kalo mmm saya lama berdiri kak, kadang lama kira kira 10 sampai 15menit lah, hilang kemudian muncul lagi, tapi kak kalau kita istirahat hilang“ (R3 R5,)

“menurut saya, kadang nyerinya tu seperti tusuk, tapi tak lama ya ada 8 meni lah, itu

nyeri bila banyak kerja ,nunduk bangun gitu kadang ada rasa takut”(R4, R1),

Mmm kalo saya tidak terlalu rasa nyeri paling kira – kira 5 menit terus hilang, biasa timbul kalo duduk terus bangun beberapa kali ah itutu sakit”(R.2)

Thema 2: Persepsi ibu hamil tentang kompres hangat air jahe

berikut beberapa responden menyebutkan:

“ mm.. begini ya saya tahu jahe itu hangat ya,jahe itu kan juga biasa saya tahu untuk bisa di jadikan obat tradisonal kan kalo kompres air jahe yang kakak bilang itu saya belum tahu kalo bisa untuk pegal pegal ibu hamil.’ Tapi kalo bisa boleh kak coba.(R.1,3,4)

“Kak saya pernah sih dengar dari kawan kata dia air hangat jehe itu bisa untuk kompres kalo kita yang hamil nih sakit di di belakang sini, “(R.2.),

“Ngomong ngomong jahe untuk kompres tu saya lihat di koran, koran apa ya lupa saya kak. (R.5)redakan nyeri di punggung,”

Thema 3.Pengalaman ibu selama kompres hangat air jahe.

“Kalo yang saya rasakan selama kompres hangat air jahe ini ada rasa hangat, ada macam agak enak pada punggung bawah, rasa nyeri nya berkurang kak, jadi agak enak” (R1,R2,R3,R4)

“waktu sebelum kompres hangat air jahe punggung bawah saya agak berat dan sakit,tapi setelah kompres

agak enak ,rasa nyeri berkurang”(R5)

Mmm ka, ini bolehkan saya buat sendiri nanti kalo saya rasa nyeri timbul(R1,R2,R3,R4,R5)

PEMBAHASAN

Dalam pembahasan ini peneliti membahas hasil penelitian yang didapatkan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah.. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 5 responden ibu hamil Trimester III di PMB Sri Maryanti tentang Kompres hangat air jahe maka dapat di jelaskan bahwa **Pengalaman** ibu saat nyeri adalah timbulnya nyeri pada responden di sebabkan oleh karena lama berdiri, banyak kerja, posisi tunduk bangun yang berulang sedangkan lamanya nyeri yang di rasakan berkisar antara 5 menit terjadi pada responden dua (R2), dua respnden nyeri berlangsung selama 8 menit pada responden (R1, R4) dan dua responden (R3,R5) nyeri selama 15 menit. Dari data di atas maka nyeri yang paling lama adalah 15 menit ini terjadi pada ibu hamil trimester III dengan kehamilan anak ke 3, hal ini dapat terjadi karena pelebaran pada otot otot panggul ukuran serta berat badan janin sudah lebih besar, sehingga dapat tekanan pada tulang belakang menjadi meningkat dan sering menimbulkan nyeri bila beraktivitas yang lebih, di bandingkan dengan kehamilan anak pertama dan anak ke dua.

Persepsi ibu hamil tentang kompres hangat air jahe. gambaran pengetahuan kegunaan kompres hangat air jahe 3 responden mengatakan tahu bahwa itu obat tradisional namun belum tahu kalo bisa untuk kompers dan menrunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil , namun mereka juga bersedia untuk mencoba melakukan kompres hangat air jahe pada punggung bawah mereka yang nyeri., 1 orang responden kegunaan air jahe hangat dapat menurunkan nyeri punggung bawah dari teman nya dan 1 responden lagi dari koran, hal ini menunjukkan bahwa pada dasarnya pengetahuan awal ke lima responden tentang kegunaan air hangat jahe sudah ada atau sudah mengetahui.

Dari hasil penelitian nyeri punggung yang dirasakan oleh 5 responden adalah nyeri yang seperti ditusuk-tusuk , nyeri yang terjadi pada punggung bawah adalah gangguan yang umum terjadi dan ibu hamil mungkin pernah memiliki riwayat sakit punggung di masa lalu. Sebagai kemungkinan lain, nyeri punggung dapat dirasakan pertama kalinya dalam kehamilan. Nyeri punggung bawah sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan. Ibu hamil mencondongkan perut sehingga menambah lengkungan pada bagian bawah punggung yang menimbulkan rasa nyeri (Inayah, 2021).

Kompres air jahe tentunya memiliki beberapa manfaat dalam kesehatan, manfaat kompres air jahe memberikan rasa nyaman

pada ibu saat hamil karena kandungan yang dimiliki jahe dapat memberikan kehangatan pada bagian tubuh ibu yang dikompres dengan rebusan air jahe. Selain dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, terapi ini juga dapat membantu mengurangi nyeri pada saat mengalami menstruasi atau biasa disebut dengan dismenore (Pratiwi, 2021).

Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan peneliti selama 5 hari berturut-turut kepada 5 responden ibu hamil Trimester III dengan nyeri punggung bawah, setelah dilakukan pemberian kompres air jahe didapatkan hasil penurunan nyeri punggung bawah pada 5R, yaitu responden 1 (R1) yang awalnya mengalami nyeri berat (7) menjadi nyeri ringan (2), pada responden 2 (R2) yang awalnya nyeri sedang (5) menjadi tidak nyeri (0), pada responden 3 (R3) yang awalnya mengalami nyeri sedang (6) menjadi nyeri ringan (1), pada responden 4 (R4) yang awalnya mengalami nyeri berat (7) menjadi nyeri ringan (1) dan pada responden 5 (R5) yang awalnya mengalami nyeri berat (8) menjadi nyeri ringan (2).

Setelah dilakukan kompres air jahe, maka dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III pada 5R, dengan hasil responden 1 menjadi nyeri ringan (2), responden 2 menjadi tidak nyeri (0), responden 3 menjadi nyeri ringan (1), responden 4 menjadi nyeri ringan (1) dan responden 5 menjadi nyeri ringan (2).

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Tesselonika Hasda Sinaga, Widya Juliarti dan Ani Triana

(2024) menyebutkan bahwa setelah dilakukan terapi kompres hangat air jahe terdapat perbedaan yang signifikan dengan hasil asuhan terapi kompres hangat air jahe, sehingga didapatkan terjadi pengurangan skala nyeri, yaitu nyeri punggung sedang menjadi nyeri ringan (Tesselonika, Widya dan Ani, 2024).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya efektivitas dari penerapan kompres hangat air jahe sesuai dengan penelitian yang menunjukkan adanya penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil setelah melakukan kompres hangat air jahe. Hal ini serupa dengan penelitian saya bahwa penerapan kompres air jahe dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III. Berbagai upaya dalam melakukan kompres air jahe dilakukan dengan sebaik mungkin agar responden merasa lebih nyaman dan rileks pada saat penerapan dilaksanakan. Responden disarankan untuk dapat melakukan kompres air jahe tersebut dengan meminta bantuan keluarga seperti suami dan orang tua 1 kali dalam sehari, agar nyeri punggung bawah dapat teratasi sehingga ibu dapat lebih nyaman untuk beraktifitas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif kompres hangat air jahe terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan wawancara mendalam, observasi maka dapat didapatkan beberapa Tema pertama yang menggambarkan pengalaman ibu hamil trimester III saat mengalami nyeri punggung bawah yang dirasakan sebagai rasa pegal, saat

beraktivitas yang lebih banyak, terutama saat berdiri dan saat tunduk kemudian berdiri atau bangun. Tema kedua Persepsi ibu hamil tentang kompres hangat air jahe adalah obat tradisional yang juga bermanfaat untuk membantu menurunkan nyeri. Tema ketiga Pengalaman ibu hamil trimester III selama di beri kompres hangat air jahe adalah semua responden merasa nyaman dan hangat saat di kompres hangat air jahe dan setelah di kompres hangat air jahe, mereka merasakan adanya dampak terhadap penurunan nyeri punggung bawah, hal ini menunjukkan bahwa kompres hangat air jahe dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh, sehingga menimbulkan kenyamanan pada tubuh ibu hamil trimester III. Kompres hangat air jahe dapat di jadikan Tindakan alternatif dalam pemberian asuhan keperawatan Maternitas yakni perawat memberikan Edukasi tentang manfaat kompres hangat air jahe khususnya bagi ibu hamil trimester III dalam mengatasi nyeri punggung bawah. Keluarga di sarankan untuk tetap membantu dan mendukung ibu hamil trimester III dalam melakukan kompres hangat air jahe saat terjadi nyeri pada punggung bawah.

DAFTAR PUSTAKA

Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022, Mei 17). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri*

Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. Oksitosin. Jurnal Ilmiah Kebidanan, 9(1), 14–30.

Dewi, N. (2020, Desember 21). *Asuhan Pada Ibu Hamil Yang Mengalami Nyeri Pinggang Dengan Pemberian Kompres Hangat Dengan Rebusan Jahe*. In Universitas Bhakti Kencana (Vol. 01).

Imelda, Suryani, & Farahdiba. (2023, Desember 15). *Pengaruh Pemberian Kompres Parutan Jahe Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(4).

Inayah, A. (2021, Oktober 07). *Efektivitas Kompres Air Jahe Hangat untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester 3 di Wilayah Kerja Puskesmas Rawa Bening*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.

Nasution, I. W. (2024, Juli 29). *Penerapan Kompres Hangat Air Jahe Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. L Education*.

Notoatmodjo. (2018, Juli 04). *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta 9. Jurnal Kesehatan* 6 (6): 9–33.

Pratiwi, L., A dan Mutiara, H. (2021, September 06). *Pengaruh Jahe Terhadap Nyeri Saat Menstruasi*. *Jurnal Majority*.

Purnamasari, K. D. (2019, April 18). *Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9–15.

Riyandi, A. F., Herawati, Y., Syafrullah, H., Suryani, I., & Sari, D. P. (2023, Agustus 11). *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. 1-6.*

Sinaga, T. H., Juliarti, W., & Triana, A.
(2024, Februari 2). *Kompres Hangat
Air Jahe Untuk Mengurangi Nyeri
Punggung Pada Ibu Hamil di Klinik
Pratama Afiyah Kota Pekanbaru
Tahun 2023. Jurnal Kebidanan
Terkini (Current Midwifery Journal),
I(1).*

Tessalonika Hasda Sinaga, Widya Juliarti,
Ani Triana. (2024, April 22).
*Kompres Hangat Air Jahe Untuk
Mengurangi Nyeri Punggung Pada
Ibu Hamil Di Klinik Pratama Afiyah
Kota Pekanbaru Tahun 2023. Jurnal
Kebidanan Terkini (Current
Midwifery Journal).*

Tresy Patricia Laetare, Meldawati, Nurul
Hidayah dan Frani Mariana. (2024,
Juli-Desember). *Pengaruh Kompres
Rebusan Jahe Terhadap Nyeri
Punggung Pada Ibu Hamil Trimester
III. Jurnal Ilmiah Bidan.*

Tyastuti & Wahyuningsih. (2022, Januari 17).
*Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan
Buku Pintar Ibu Hamil 1 (69): 5–24.*