

**PEMBERIAN KOMPRES HANGAT REBUSAN JAHE
TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA
RAMBAH TENGAH HILIR**

**Heny Sepduwiana⁽¹⁾, Raihana Farras⁽²⁾, Sri Wulandari⁽³⁾, Romy Wahyuni⁽⁴⁾,
Herma Yesti⁽⁵⁾**

^(1,2,5) Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Pasir Pengaraian
*email: henysepduwiana@gmail.com , raihamnafarras@gmail.com

^(3,4) Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Pasir Pengaraian
Email : sriwulandari040285@gmail.com , romywahyuni53@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan rangkaian kejadian yang hanya terjadi ketika sel telur dibuahi dan kemudian tumbuh menjadi janin yang sudah berkembang sempurna. Kehamilan mengalami banyak transformasi fisik dan psikologis. Perubahan dalam tubuh menyebabkan ketidaknyamanan. Sekitar 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung di beberapa titik selama kehamilan mereka, terutama pada trimester ketiga. Metode non-farmakologis seperti menggunakan kompres hangat yang direndam dengan rebusan jahe meningkatkan sirkulasi darah, yang mengurangi rasa sakit dan mempercepat penyembuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan kompres hangat yang direndam dengan rebusan jahe terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil Desa Rambah Tengah Hilir yang berada pada trimester ketiga. Dengan desain one-group pretest-posttest, penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif berdasarkan teknik Pra-Eksperimen. Dua puluh lima responden dimasukkan dalam teknik sampel lengkap yang digunakan dalam penelitian ini, dan uji statistik T-Dependent dilakukan untuk menganalisis data. Nilai p yang diperoleh dari uji statistik adalah 0,001, yang lebih kecil dari 0,005. Kesimpulannya, nyeri punggung pada trimester ketiga pada ibu hamil di Desa Rambah Tengah Hilir dapat dikurangi secara signifikan dengan menggunakan kompres hangat yang dicampur dengan rebusan jahe. Disarankan bagi para dokter untuk memberikan kompres hangat yang terbuat dari rebusan jahe kepada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

Kata kunci: ibu Hamil Trimester III, Nyeri punggung, Kompres Hangat Rebusan Jahe

ABSTRACT

Pregnancy is a series of events that only occur when an egg is fertilized and then grows into a fully developed fetus. Pregnancy undergoes many physical and psychological transformations. Changes in the body cause discomfort. About 60-80% of pregnant women experience back pain at some point during their pregnancy, especially in the third trimester. Non-pharmacological methods such as using warm compresses soaked in ginger decoction improve blood circulation, which reduces pain and accelerates healing. This study aims to determine the effect of using warm compresses soaked in ginger decoction on reducing back pain in pregnant women in Rambah Tengah Hilir Village who are in their third trimester. With a one-group pretest-posttest design, this study used a quantitative methodology based on the Pre-Experiment technique. Twenty-five respondents were included in the complete sample technique used in this study, and the T-Dependent statistical test was conducted to analyze the data. The p-value obtained from the statistical test was 0.001, which is smaller than 0.005. In conclusion, back pain in the third

trimester in pregnant women in Rambah Tengah Hilir Village can be significantly reduced by using warm compresses mixed with ginger decoction. Doctors recommend that pregnant women who experience back pain apply warm compresses made from boiled ginger.

Keywords: *Pregnant mother Trimester III, back pain, warm compress from boiled ginger*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan serangkaian kejadian yang terjadi hanya ketika sel telur (ovum) dibuahi dan selanjutnya tumbuh menjadi janin yang sudah berkembang sempurna (aterm). Bergabungnya sel telur dan sperma dikenal sebagai konsepsi, dan kelahiran janin menandai berakhirnya masa gestasi. Dari ovulasi hingga melahirkan, masa gestasi biasanya berlangsung selama 280 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). (Aprilla yesie 2019)

Ada tiga trimester dalam kehamilan, dengan Trimester I berlangsung selama 13 minggu dari minggu ke-1 hingga minggu ke-13. Seringkali, trimester pertama dianggap sebagai waktu ketika seorang wanita hamil menyesuaikan diri dengan kenyataan kehamilannya. (Primadewi, K. 2023)

Wanita hamil mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis sepanjang trimester ketiga. Perubahan fisik yang dialami wanita hamil meliputi peningkatan volume darah, pertumbuhan payudara, perut membesar, kulit menghitam, perubahan pada sistem pernapasan yang menyebabkan dispnea, dan nyeri punggung. (Wulandari & Wantini, 2021)

Nyeri punggung merupakan masalah muskuloskeletal yang umum dialami oleh ibu hamil. Frekuensinya di Amerika Serikat, Eropa, dan beberapa wilayah Afrika bervariasi antara 30% hingga 78%. Nesto, Muula, dan Manyozo (2019) Sekitar 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada beberapa tahap selama kehamilan mereka, terutama pada trimester ketiga. Nyeri punggung meningkatkan kemungkinan nyeri kronis di daerah lumbosakral, nyeri punggung pascapersalinan, dan nyeri punggung persisten akibat perubahan postur dan bertambahnya usia kehamilan. (Dewi, 2020)

Menggunakan kompres hangat merupakan pendekatan nonfarmakologis yang dapat meringankan nyeri punggung. Kompres hangat dapat melancarkan aliran darah sehingga mengurangi rasa tidak nyaman dan mempercepat proses penyembuhan. Kompres hangat memberikan efek fisiologis yang membantu mengurangi nyeri dengan cara menenangkan tubuh, merelaksasi otot, dan meredakan rasa tidak nyaman. (Munisah, 2022)

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa jahe dapat meningkatkan kemampuan mengendalikan nyeri dan mengurangi ketidaknyamanan sendi. Jahe memiliki rasa yang tajam dan memberikan kehangatan. Komponen jahe meliputi pati, asam kaprilat, kapsaisin, limonen, asam a-linolenat, asam aspartat, B-sitosterol, dan farnesol. Kandungan gingerol dalam jahe bekerja sebagai analgesik dengan menghambat pelepasan hormon prostaglandin. (Aryanta, 2019)

Kompres jahe telah terbukti dalam penelitian sebelumnya dapat meringankan ketidaknyamanan punggung pada pasien hamil trimester ketiga di klinik Griya Airlangga. Menurut temuan penelitian, 27 orang, atau 73% dari sampel, melaporkan mengalami ketidaknyamanan sedang hingga berat sebelum menggunakan kompres jahe. Dua puluh responden (54,1%) merasakan nyeri ringan setelah intervensi, sementara 17 responden (45,9%) melaporkan tidak ada nyeri sama sekali. Dengan nilai P kurang dari 0,001, hasil uji Wilcoxon dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak. (Yulianti and Astari 2020)

Berdasarkan uraian diatas, penelitian tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pemberian Kompres Hangat Rebusan Jahe terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Desa Rambah Tengah Hilir Tahun 2023”

METODE

Desain penelitian kuantitatif menggunakan metode Pra-Eksperimen dengan strategi desain pra-tes-pasca-tes satu kelompok. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel lengkap

yang mencakup 25 responden. Penelitian ini mengumpulkan data menggunakan lembar observasi, yang merupakan sumber data utama. Analisis bivariat dan univariat adalah dua jenis analisis data. Untuk mengevaluasi satu variable yaitu, distribusi khas tingkat keparahan nyeri punggung pada wanita hamil selama trimester ketiga analisis univariat digunakan. Dengan menggunakan uji statistik Dependent T, analisis bivariat digunakan untuk menguji hipotesis dan menentukan perbedaan rata-rata dalam meredakan nyeri punggung di antara wanita hamil pada trimester ketiga sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil univariat

Tabel 1 Distribusi rata - rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum kompres hangat rebusan jahe Di Desa Rambah Tengah Hilir

variabel	Mean	SD	Min-Max
Sebelum	6.44	0.917	5-8

Data tersebut menunjukkan bahwa pada ibu hamil trimester ketiga, rata-rata skor skala nyeri responden sebelum dilakukan penerapan Kompres Hangat Rebus Jahe (pre-test) adalah 6,44 dengan simpangan baku sebesar 0,917 yang berkisar antara minimum 5 dan maksimum 8.

Tabel 2 Distribusi rata - rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah kompres hangat rebusan jahe Di Desa Rambah Tengah Hilir

Variabel	Maen	SD	Min- Max
Sesudah	2.88	0.726	2-4

Tabel tersebut menunjukkan bahwa, setelah pemberian Kompres Hangat Rebusan Jahe (tes pasca) kepada ibu hamil di trimester ketiga, skor skala nyeri rata-rata responden adalah 2,88, dengan simpangan baku 0,726 berkisar antara dua untuk yang terendah hingga empat untuk yang tertinggi.

2. Hasil Analisis Bivariat

Tabel 3 Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Rebusan Jahe Terhadap Nyeri punggung Ibu Hamil Trimester III Di Desa Rambah Tengah Hilir

Variabel	Mean	SD	Min	Max	P value	N
Sebelum Dan Sesudah	3.560	0,651	3,291	3,291	0.001	25

Hasil evaluasi skala nyeri peserta sebelum dan sesudah penerapan kompres hangat dengan rebusan jahe disajikan pada tabel di atas. Skala nyeri rata-rata adalah 3,560, dengan simpangan baku 0,651, minimum 3,291, dan tertinggi 3,291. Di Desa Rambah Tengah Hilir, analisis statistik menghasilkan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa Kompres Hangat dengan Rebusan Jahe secara signifikan mengurangi ketidaknyamanan punggung pada wanita hamil

selama trimester ketiga. Penelitian ini dilakukan di Desa Rambah Tengah Hilir, dengan 25 orang ibu hamil yang menderita ketidaknyamanan punggung selama trimester ketiga sebagai subjek. Untuk mengetahui derajat keparahan nyeri, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) Pain Scale. Skor nyeri pretest dan posttest dicatat sebanyak tiga kali sehari selama lima hari oleh peneliti dengan menggunakan metode pengumpulan data utama yang melibatkan tanggapan langsung dari subjek.

Bila kompres hangat berisi rebusan jahe diberikan kepada ibu hamil pada trimester ketiga, baik sebelum maupun sesudah terapi, nyeri punggung berkurang drastis (nilai $P < 0,001$, kurang dari $0,005$) menurut hasil uji statistik T-Dependent. Sebelum terapi, semua peserta mengeluhkan nyeri punggung yang parah. Setelah menggunakan kompres hangat berisi rebusan jahe, mereka hanya mengeluhkan nyeri punggung ringan. Di wilayah Desa Rambah Tengah Hilir, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan bahwa kompres hangat dengan campuran jahe rebus berkhasiat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga.

Di Desa Rambah Tengah Hilir, penelitian menunjukkan bahwa kompres hangat dengan campuran jahe rebus berkhasiat dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil selama trimester ketiga kehamilan. Campuran jahe rebus dapat digunakan untuk membuat kompres hangat yang dapat membantu ibu hamil mengatasi berbagai penyakit, seperti nyeri sendi, mengurangi edema, melancarkan peredaran darah, relaksasi otot, kesehatan kardiovaskular, meredakan nyeri, menenangkan otot tegang, meningkatkan permeabilitas kapiler, dan menghangatkan tubuh.

Mekanisme fisiologis kompres hangat dengan campuran jahe adalah mengubah nyeri menjadi energi listrik atau impuls saraf melalui nociceptor yang merupakan reseptor nyeri. Pada tahap ini, kandungan gingerol pada tanaman ini dapat mencegah produksi prostaglandin yang berperan sebagai mediator nyeri dengan cara menghambat aktivitas lipoksigenase dan siklooksigenase. Komponen utama jahe, gingerol, memiliki sifat farmakologis yang hangat dan termogenik yang dapat meredakan kejang otot, mengurangi nyeri, dan memperlebar pembuluh darah. Untuk memaksimalkan dampaknya, prosedur kompresi dapat memakan waktu sepuluh hingga lima belas menit. (Alvarez dkk., 2023)

Sejumlah penelitian sebelumnya, khususnya (Imelda, Suryani, dan Farahdiba 2023), yang mengevaluasi efek intervensi pada ibu hamil trimester ketiga dengan nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah pemberian kompres jahe parut, mendukung penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metodologi kuasi eksperimen dengan desain one-group pre-test and post-test. Tiga puluh enam ibu hamil trimester ketiga kehamilannya dari wilayah kerja Puskesmas Jambi Kecil menjadi populasi penelitian. Sampel ibu hamil dengan nyeri punggung bawah dikumpulkan pada bulan Juni 2023. Sebelum dilakukan kompres parut jahe, sebanyak 30,6% ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Jambi Kecil melaporkan mengalami nyeri pinggang sedang, sedangkan pada tahun 2023 sebanyak 39,4% melaporkan mengalami nyeri pinggang berat.

Sebanyak 52,8% pasien mengalami nyeri sedang dan 47,2% melaporkan nyeri ringan setelah dilakukan tindakan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah di Jambi yang termasuk wilayah kerja Puskesmas Kecil, ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang bawah pada trimester ketiga dapat teratasi dengan melakukan kompres parut jahe. Penggunaan kompres jahe dapat membantu ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang bawah pada trimester ketiga karena kandungan minyak atsiri pada jahe memiliki efek menghangatkan yang dapat melancarkan peredaran darah, memberikan efek analgesik, dan memberikan efek relaksasi pada otot sehingga dapat mengurangi nyeri. Kompres hangat yang terbuat dari jahe rebus merupakan pengobatan nonfarmakologis tambahan yang praktis, terjangkau, dan mudah diperoleh untuk nyeri punggung ibu hamil.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah kompres hangat efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 di Desa Rambah Tengah Hilir. Hal ini dibuktikan dengan nilai p sebesar 0,0001.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilla yesie. 2019. *Gentle Birth*. cara lembut dan nyaman sambut buah hati.
- Aryanta, I Wayan Redi. 2019. "Manfaat Jahe Untuk Kesehatan" 1: 39–43.
- Dewi, Nita. 2020. *Asuhan Pada Ibu Hamil Yang Mengalami Nyeri Pinggang Dengan Pemberian Kompres Hangat Dengan Rebusan Jahe*. Universitas Bhakti Kencana. Vol. 01.
- Febrina, Ajeng, Piesca Riyandi, Yanti Herawati, Haidir Syafrullah, and Ida Suryani. 2023. "PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES JAHE MERAH (Zingiber Officinale Rosc . Var . Rubrum) HANGAT TERHADAP NYERI KABUPATEN CIANJUR," 1–6.
- Imelda, Suryani, and Farahdiba. 2023. "Pengaruh Pemberian Kompres Parutan Jahe Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii." *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kandungan* VOL.15 (4): 685–91. <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>.
- Manyozo, Steven D, Tarimo Nesto, and Adamson S Muula. 2019. "Low Back Pain during Pregnancy: Prevalence , Risk Factors and Association with Daily Activities among Pregnant Women in Urban Blantyre , Malawi" 31 (March): 71–76.
- Munisah. 2022. "Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)* Vol. 02.No.
- Primadewi k. 2023. *Pentingnya Tablet Zat Besi Dalam Kehamilan*. malang: penerbit rena cipta mandiri.
- Wulandari, Sri, and Nonik Ayu Wantini. 2021. "Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III." *Jurnal Kebidanan Indonesia* 12 (1): 54–67.
- Yulianti, Retno, and Riezky Astari. 2020. "Jurnal Kesehatan Jurnal Kesehatan." *Jurnal Kesehatan* 8 (1): 10–15.