

## **EFEKTIVITAS KOMPRES AIR JAHE HANGAT DALAM MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER-III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KABUN**

**Siti Nurkhasanah<sup>(1)</sup>, Yofita Oktaria<sup>(2)</sup>**

<sup>(1,2)</sup> Program Studi Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan, Pasir Pengaraian

\*email: [nurhasanahzhuhri@gmail.com](mailto:nurhasanahzhuhri@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Nyeri punggung merupakan gangguan yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester III, nyeri punggung merupakan keluhan yang paling banyak dijumpai dengan angka prevalensi mencapai 49%. Data kunjungan ANC dari bulan Januari sampai Desember 2022 sebanyak 623 ibu hamil trimester III dan 74% mengalami nyeri punggung di Wilayah kerja Puskesmas Kabun ini belum mempunyai upaya non farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Kompres air jahe hangat adalah salah satu penatalaksanaan nyeri secara non farmakologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres air jahe hangat. Metode penelitian ini menggunakan jenis Penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen dengan one group pretest-posttest yang dilakukan pada 30 responden ibu hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kabun. Yang dipilih menggunakan metode purposive sampling. Penelitian ini dilakukan pada Januari s/d Juni 2023. Penelitian ini menggunakan instrumen lembar pengkajian/biodata dan NRS dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Hasil analisis univariat sebelum diberikan kompres air jahe hangat rata-rata derajat nyeri adalah 6,80 dan sesudah nya berkurang menjadi 2,80. Analisis bivariat menggunakan uji Mann whitney didapatkan hasil p value 0,00 ( $p < 0.05$ ) Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang menunjukkan adanya pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kabun. Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan agar dapat mengaplikasikan kompres air jahe hangat pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

Kata Kunci : Kehamilan, Kompres Hangat, Nyeri Punggung, Puskesmas Kabun.

### **ABSTRACT**

*Back pain disorder is always experienced by women in the third Trimester. Introduction Back pain is the most common complaint with a prevalence rate of 49%. Based on ANC data in January until December 2022, there were 623 women in the third trimester of pregnancy, and 70% women experienced back pain. There was non-pharmacological effort from the*

*working area of Kabun Health Center to reduce back pain on pregnant women. Warm ginger water compress is one of non pharmacological ways to reduce back pain. The study aims to investigate the effect of Warm ginger water compress to the intensity of back pain. This is Quantitative research with quasi-experimental design with one group pretest-posttest. There were 30 respondents who were women in the third trimester of pregnancy in the working area of Kabun Health Center who selected using purposive sampling. This research was conducted from January to Juni 2023. The study used observation/bio sheets and NRS on primary data and secondary data. The result of univariate analysis before giving Warm ginger water compress was 6,80 and after 2,80. The result of analysis using bivariate with Mann Whitney Test was  $p=0.00$ . It suggests that  $H_a$  was accepted, and  $H_o$  was rejected meaning that there was an effect on giving Warm ginger water compress to the intensity of back pain on the women in the third trimester of pregnancy in the working area of Kabun Health Center. It is expected that health workers especially midwives give Warm ginger water compress to pregnant women with back pain.*

*Keywords : Pregnancy, Warm ginger water compress, Back Pain, Kabun Health Center.*

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan adalah proses sembilan bulan atau lebih di mana seorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang di dalam rahimnya, Menurut World Health Organization (WHO) dalam (Fitriani, 2019). Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Jika dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27) dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40), (Prawirohardjo (2018)).

Setiap ibu hamil mengalami perubahan psikologis dan fisiologis. Perubahan tersebut dimulai ketika implantasi terjadi. Pada proses kehamilan rawan ketidaknyamanan bersifat fisiologis dan mengganggu aktivitas. Ketidaknyamanan sering terjadi pada trimester III (Prawirohardjo 2014).

Nyeri punggung merupakan suatu kondisi gangguan yang biasa dirasakan ibu hamil khususnya trimester III, nyeri punggung dalam kehamilan trimester III disebabkan karena perubahan struktur anatomis karena tulang belakang memiliki beban berat berguna menyeimbangkan tubuh dikarenakan uterus maupun janin yang semakin besar, serta pengaruh hormone relaksin yang mengakibatkan ligament tulang belakang tidak dalam kondisi stabil sehingga mengakibatkan menjepit pembuluh darah dan juga selaput saraf (manyozo et al, 2019).

Nyeri punggung saat hamil terjadi pada daerah lumbosacral, ini yang menyebabkan bertambahnya intensitas nyeri seiring usia kehamilan yang disebabkan adanya pergeseran pada pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh. Namun jika nyeri punggung yang dibiarkan begitu saja tanpa diobati, maka akan menimbulkan nyeri punggung yang jangka panjang kemudian akan meningkatnya kecenderungan paska partum dan nyeri punggung kronis yang sulit lagi diobati (Suryanti & Lilis, 2020).

Jika nyeri punggung tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan risiko sakit terus-menerus, mengurangi kualitas hidup, kualitas tidur dan meningkatkan penggunaan layanan kesehatan bersifat kuratif yaitu penggunaan obat penghilang nyeri secara rutin, kondisi yang lebih parah ketikanyeri menyebar ke daerah pelvis yang menyebabkan kesulitan berjalan, sehingga akan mengalami stress pada ibu hamil (Restrepo Klinge, 2019). Penanganan nyeri punggung pada ibu hamil ada dua macam yaitu penatalaksanaan secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi bisa berupa obat analgesik. Untuk non farmakologi bisa dengan relaksasi, memberikan pijat dan kompres hangat.

Menggunakan metode nonfarmakologi tidak membutuhkan biaya yang mahal lebih mudah untuk dilakukan oleh ibu hamil trimester III di rumahnya masing-masing (Suryanti & Lilis, 2020). Menggunakan metode non farmakologis dapat mengurangi rasa nyeri pada punggung yaitu menggunakan kompres hangat dan dapat menimbulkan efek seperti mencegah terjadinya spasme otot atau memberikan rasa nyaman dan memberikan rasa hangat (Imaniar et al., 2020).

Penanganan yang rencana penulis ingin lakukan yaitu secara non farmakologi yaitu menggunakan kompres hangat. Tapi dalam hal ini penulis menggunakan rebusan air jahe hangat sebagai kombinasi, dan jahe yang digunakan adalah jahe merah. Sesuai dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Azimatul Inayah (2021) dan penelitian yang dilakukan oleh Ridawati dkk (2020) kompres air jahe hangat sangat membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kompres hangat bisa dilakukan dengan menempelkan kantong karet atau botol yang diisi dengan air hangat atau bisa dengan handuk kecil yang telah direndam di dalam air hangat. Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh menjadi lebih rileks, mengurangi rasa nyeri, dan melancarkan aliran darah. Suhu air hangat yang digunakan dalam kompres hangat yaitu sekitar 35-40°C yang memiliki dampak bagi tubuh yaitu dapat mencegah spasme otot serta melancarkan aliran darah.

Penggunaan jahe dalam bentuk kompres lebih aman dibandingkan dengan penggunaan ekstrak jahe secara oral. Penggunaan ekstrak jahe secara oral yang sering dan dengan dosis yang tinggi dapat menyebabkan gangguan saluran pencernaan seperti diare. Dari data cakupan pelayanan kesehatan K4 pada ibu hamil di provinsi Riau tahun 2020 (Profil Kesehatan Provinsi Riau 2020), Dumai menjadi Kota yang cakupan tertinggi pelayanan kesehatan K4 nya yaitu mencapai angka 100 % dan kota dengan cakupan terendah pelayanan kesehatan K4 pada ibu hamil yaitu Kabupaten Siak sebesar 51,3%.

Sedangkan Rokan Hulu mencapai angka 79,5%. Angka yang cukup tinggi untuk minat pasien usia kehamilan 28-40 minggu untuk melakukan pemeriksaan kehamilannya (K4). Berdasarkan studi pendahuluan pada bulan januari sampai desember 2022 di Puskesmas kabun dari 623 ibu hamil trimester III, hampir 70 % mengeluhkan nyeri pada punggung bagian belakang, selebihnya keluhan keluhan lain yang sering dialami ibu hamil trimester III pada umumnya (Data BIKOR Puskesmas Kabun 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan pada bulan januari sampai desember 2022 di PMB penulis sendiri “Yofita Oktaria, Amd.Keb Pasar baru desa aliantan kecamatan Kabun”, dari 110 kunjungan ANC, 40% ibu hamil merasakan nyeri punggung pada trimester III yaitu berjumlah sekitar 44 orang.

## METODE

Jenis penelitian ini penelitian kuantitatif. Metode penelitian ini menggunakan metode quasi eksperiment / penelitian eksperimen dengan kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan pretest dan post test. Penelitian eksperimental adalah : rancangan studi yang dikembangkan untuk mempelajari fenomena dalam kerangka hubungan sebab-akibat, dengan melakukan kegiatan percobaan (eksperiment), yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu atau eksperimen tersebut (Notoatmodjo 2014).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Hasil Analisis Univariat

##### a. Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik responden penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil

Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kabun.

| Karakteristik | Kriteria            | Intervensi |      | Kontrol |      |
|---------------|---------------------|------------|------|---------|------|
|               |                     | N          | %    | N       | %    |
| Umur          | a. <20 tahun        | 0          | 0    | 1       | 6,7  |
|               | b. 20-35 tahun      | 12         | 80   | 13      | 86,6 |
|               | c. >35 tahun        | 3          | 20   | 1       | 6,7  |
| Pendidikan    | a. SD               | 3          | 20   | 2       | 13,3 |
|               | b. SMP              | 3          | 20   | 2       | 13,3 |
|               | c. SMA              | 9          | 60   | 11      | 73,4 |
|               | d. Perguruan tinggi | 0          | 0    | 0       | 0    |
| Pekerjaan     | a. Pns              | 0          | 0    | 0       | 0    |
|               | b. Swasta           | 0          | 0    | 0       | 0    |
|               | c. Wiraswasta       | 0          | 0    | 1       | 6,7  |
|               | d. Ibu rumah tangga | 15         | 100  | 14      | 93,3 |
| Paritas       | a. Primigravida     | 4          | 26,7 | 1       | 46,7 |
|               | b. Multigravida     | 11         | 73,3 | 8       | 53,3 |
| Total         |                     | 15         | 100  | 15      | 100  |

Berdasarkan tabel diatas, karakteristik umur responden mayoritas 20-35 tahun berjumlah 12 orang (80%) pada kelompok intervensi dan 13 orang (86,6%) pada kelompok kontrol, pendidikan mayoritas SMA berjumlah 9 orang (60%) pada kelompok intervensi dan 11 orang (73,4%) pada kelompok kontrol, pekerjaan mayoritas ibu rumah tangga berjumlah 15 (100%) pada kelompok intervensi dan 14 orang (93,3%) pada kelompok kontrol, paritas mayoritas multigravida yang berjumlah 11 orang (73,3%) pada kelompok intervensi dan 8 orang (53,3%) pada kelompok kontrol.

## b. Gambaran Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabun.

Tabel Gambaran Nyeri Punggung pada Ibu Hamil TM III pada kelompok intervensi dan kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Kabun

| Kelompok             | Min | max | Mean | Std deviation |
|----------------------|-----|-----|------|---------------|
| Pre-test intervensi  | 5   | 8   | 6.80 | 0.862         |
| Post-test intervensi | 2   | 4   | 2.80 | 0.775         |
| Pre test kontrol     | 5   | 8   | 6.20 | 0.862         |
| Post-test kontrol    | 5   | 8   | 6.40 | 0.910         |

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa rata-rata nyeri punggung pada kelompok intervensi sebelum di beri kompres air jahe hangat yaitu 6.80 dan sesudah pemberian kompres air jahe hangat yaitu 2.80. sedangkan rata-rata pada kelompok kontrol sebelum 6.20 dan sesudah 6.40.

## 2. Hasil Analisis Bivariat

Tabel Efektivitas nyeri punggung sebelum dan setelah kompres air jahehangat pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

| Variabel (nyeri punggung) | N  | Mean | P Value |
|---------------------------|----|------|---------|
| Intervensi                |    |      |         |
| 1. Pretest                | 15 | 6.80 |         |
| 2. post test              | 15 | 2.80 |         |
| kontrol                   |    |      | 0,000   |
| 1. pretest                | 15 | 6.20 |         |
| 2. posttest               | 15 | 6.40 |         |

Berdasarkan tabel di atas, Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji statistik non parametrik yaitu uji Mann Whitney menggunakan SPSS 25 for Windows, dengan dasar pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka hasil menunjukkan bahwa ada efektivitas pemberian kompres air jahe hangat untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Kabun, sebaliknya jika nilai sig  $> 0,05$  maka tidak ada efektivitas pemberian kompres air jahe hangat untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kabun.

Hasil pengujian Mann whitney data posttest kelompok kontrol dengan posttest kelompok intervensi didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti adanya perbedaan nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah diberi kompres air jahe hangat antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi. Nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  maka bisa ditarik kesimpulan bahwa  $H_a$  di terima dan  $H_0$  ditolak “Ada efektivitas pemberian kompres air jahe hangat untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kabun”.

**Pembahasan****1. Gambaran Karakteristik Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Kabun.****a. Usia**

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil uji karakteristik yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa mayoritas (80%) responden berusia 20-35 tahun pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol.

Persepsi nyeri dipengaruhi oleh usia, yaitu semakin bertambah usia maka semakin mentoleransi rasa nyeri yang timbul. Kemampuan untuk memahami dan mengontrol nyeri kerap kali berkembang dengan bertambahnya usia. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Suci Fitriana Said, dkk 2022) Subyek yang terlibat dalam penelitian nya yaitu mayoritas berusia 26 sampai 31 tahun.

**b. Pendidikan**

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil bahwa mayoritas ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kabun memiliki latar pendidikan SMA ada 9 orang ibu hamil (60% ) pada kelompok intervensi, dan 11 orang ibu hamil (73,4%) pada kelompok kontrol. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Mardiana 2021) mengatakan bahwa sebagian besar ibu hamil berpendidikan SMA.

Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, dimana pendidikan pada diri individu akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, kemudian tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi tingkat penerimaan dan pemahaman terhadap suatu objek atau materi baru yang di manifestasikan dalam bentuk pengetahuan (Azimatul inayah 2021).

**c. Pekerjaan**

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil penelitian bahwa pekerjaan responden pada kelompok intervensi seluruhnya adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 15 orang (100%).

Pekerjaan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian nyeri punggung pada ibu hamil, dimana pekerjaan yang berlebihan akan menyebabkan kelelahan atau kelelahan yang dapat meningkatkan sensasi nyeri punggung pada ibu hamil. Pekerjaan sehari-hari yang dilakukan oleh ibu rumah tangga yakni menyapu, mencuci, mengepel, mencuci pakaian, setrika, memasak, berkebun, mengurus anak dan lain-lain. Semua kegiatan tersebut mengharuskan tubuh untuk membungkuk, memutar gerakan, duduk dengan posisi yang tidak benar, mengangkat dan menarik benda yang berat, hal tersebut dapat mengakibatkan terjadinya ketegangan pada otot punggung bawah selama aktivitas yang dapat menimbulkan nyeri pada punggung bawah (Ramadhani Ferial nugraha, dkk 2020).

**d. Paritas**

Berdasarkan tabel diketahui bahwa mayoritas 19 ibu hamil (63,3%) merupakan kehamilan multipara. Dalam penelitian (Dewi Nur fiana 2022) menunjukkan bahwa sebagian besar paritas responden adalah multipara dengan jumlah responden sebanyak 25 orang (69,7%) dan penelitian yang dilakukan oleh (Backhausen,et.al 2019) dalam (Dewi N,

dkk 2022) mengatakan bahwa mayoritas paritas ibu hamil adalah multigravida dengan jumlah 343 ibu hamil (60,6%).

Paritas multigravida adalah paritas yang aman untuk ibu hamil dan juga disaat persalinan karena ibu dengan paritas multigravida dalam menghadapi kehamilan dan juga persalinan sudah memiliki pengalaman. Menurut (Harahap 2019) ibu hamil dengan paritas primigravida yang baru mengalami satu kali hamil biasanya akan sering mengalami kesusahan saat beradaptasi dengan kehamilannya dikarenakan pengalaman yang sedikit serta pengetahuan ibu yang masih rendah dibandingkan ibu hamil yang memiliki paritas multigravida.

## 2. Penurunan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan kompres air jahe hangat pada ibu hamil TM III

Pada tabel di atas didapatkan hasil mengenai skala nyeri punggung pada kehamilan trimester III menunjukkan bahwa rata-rata nyeri punggung sebelum diberikan intervensi kompres air jahe hangat yaitu 6.80, dengan standar deviasi 0.862 yang menunjukkan bahwa nyeri yang dialami dalam kategori nyeri sedang-berat. Skala nyeri setelah di berikan intervensi rata-rata nyeri punggung 2,80 dan standar deviasinya 0.775 yang menunjukkan bahwa nyeri punggung setelah di beri kompres air jahe hangat menunjukkan penurunan menjadi nyeri ringan pada kelompok intervensi.

Pada kelompok kontrol rata-rata nyeri punggung sebelum 6.20 dengan standar deviasi 0.862 yang artinya nyeri punggung yang dialami pada kelompok kontrol nyeri sedang-berat.

Nyeri punggung pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak mengenakan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia ibu, paritas, usia kehamilan, pekerjaan, olah raga dan riwayat nyeri terdahulu. Secara keseluruhan nyeri punggung merupakan keluhan yang paling banyak dijumpai dengan angka prevalensi mencapai 49%, 80-90% dari ibu hamil yang mengalami nyeri punggung menyatakan tidak melakukan usaha apapun untuk mengatasi timbulnya gejala tersebut, dengan kata lain hanya sekitar 10-20% dari mereka yang melakukan perawatan medis ke tenaga kesehatan (Dewi andriani, 2022).

## 3. Efektivitas kompres air jahe hangat untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil TM III di wilayah kerja Puskesmas Kabun

Berdasarkan tabel hasil uji t test tidak berpasangan di peroleh p-value sebesar 0,000 baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Dimana p-value < 0,05 yang berarti  $H_0$  diterima  $H_0$  di tolak artinya terdapat perbedaan penurunan yang signifikan antar rata-rata tingkat nyeri kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Azimaul Inayah 2021) yang mengatakan Kompres air jahe hangat bisa mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan nilai p-value = 0,000 ( $p < 0,05$ ).

Dampak dari nyeri punggung adalah gangguan saat tidur, kehilangan konsentrasi, nafsu makan berkurang dan kesulitan melakukan aktivitas santai lainnya. Hal-hal tersebut dapat menyebabkan gangguan pada psikologis ibu. Ibu akan merasa stres dan tidak nyaman akan rasa sakit yang dialaminya.

Salah satu cara mengurangi nyeri punggung bawah adalah dengan kompres jahe, kompres jahe dapat mengurangi nyeri punggung bawah yang mereka alami. Pengobatan

merupakan faktor utama keberhasilan terapi. Berdasarkan penelitian (Perry 2010) dalam (Titik Tri Kusumawati, 2019) menjelaskan terapi dengan menggunakan kompres hangat dengan jahe ini bekerja dengan menstimulasi reseptor tidak nyeri (non-nosiseptor) dalam reseptor yang sama seperti pada cedera. Kompres jahe merah lebih efektif dibandingkan dengan kompres sereh karena kandungan minyak atsiri jahe merah lebih tinggi (1-3%) , dari pada kandaungan minyak atsiri pada serai (Cymbopogon citratus) yaitu cuma 0,4 %.

Komponen utama dari jahe segar adalah gingerol. Pada suhu tinggi gingerol akan berubah menjadi shogaol yang memiliki efek panas dan pedas dibanding gingerol. Efek panas dan pedas pada jahe inilah yang dapat meredakan nyeri. Sehingga jahe juga dapat digunakan untuk mengobati penyakit, jahe juga banyak mempunyai khasiat seperti antihelmantik, antirematik, dan peluruh masuk angin. Jahe mempunyai efek untuk menurunkan sensasi nyeri juga meningkatkan proses penyembuhan jaringan yang mengalami kerusakan, penggunaan panas pada jahe selain memberikan reaksi fisiologis, antara lain : meningkatkan respon anti inflamasi.

Terapi dengan menggunakan kompres hangat dengan jahe ini bekerja lebih cepat dengan menstimulasi reseptor tidak nyeri (non- nosiseptor) dalam reseptor yang sama seperti pada cedera, menghilangkan rasa nyeri/sakit, merangsang peristaltik usus, pengeluaran getah radang menjadi lancar, serta memberikan ketenangan dan kenyamanan karena kulit mempunyai kontak langsung dengan bagian- bagian reseptor nyeri yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh minyak atsiri.

Berdasarkan tindakan yang dilakukan terapi kompres jahe efektif mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, karena minyak atsiri dari jahe yang bersifat hangat yang mampu meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot sehingganyeri dapat berkurang.

## **SIMPULAN**

### **1. Simpulan umum**

Karakteristik usia responden pada kelompok intervensi dan kontrol adalah berusia 20-35 tahun (83,3%), pendidikan mayoritas pada kelompok intervensi dan kontrol adalah SMA (66,7%), pekerjaan mayoritas pada kelompok intervensi dan kontrol adalah Ibu Rumah Tangga (96,7%), mayoritas paritas pada kelompok intervensi dan kontrol adalah multigravida (63,3%)

### **2. Simpulan khusus**

- a. Gambaran kejadian nyeri punggung pada ibu hamil TM III di wilayah kerja Puskesmas Kabun sebelum dilakukan intervensi rata-rata nyeri punggung 6.80 dan pada kelompok kontrol rata- rata 6.20.
- b. Gambaran kejadian nyeri punggung pada ibu hamil TM III di wilayah kerja Puskesmas Kabun Setelah di lakukan intervensi rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil 2.80 dan pada kelompok kontrol 6.40
- c. Terdapat efektivitas kompres air jahe hangat untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi dengan nilai  $p < 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

## **SARAN**

---

1. Bagi ibu hamil

Ibu hamil diharapkan dapat menerapkan kompres air jahe hangat untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung.

2. Bagi bidan

Bidan dapat mempertimbangkan terapi alternatif penanganan nyeri yang salah satunya dengan pemberian kompres air jahe hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak subjek penelitian seperti memperbanyak jumlah responden, mempertimbangkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi nyeri punggung, menambah waktu pemberian kompres jahe hangat serta dapat mengontrol aktivitas responden, menggunakan analisis penelitian lebih lanjut.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afdhilla Zirva. 2022. Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Mengenai MP-ASI dengan Status Gizi Balita Usia 6 sampai 24 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Syamtalira Bayu. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh* Vol.1 No.1 Juni 2022.
- Azimatul, Inayah. 2021. "Efektivitas Kompres Air Jahe Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester 3 di Wilayah Kerja Puskesmas Rawa Bening, Semarang". Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.
- BKKBN. 2019. "Kehamilan ideal usia 20-35 Tahun" In Jakarta : BKKBN.
- Budi Yulianto Sarim,dkk.2019. Manajemen Nyeri Kronis pada Kehamilan. *Jurnal Anestesi Obstetri Indonesia*.2019.
- Dewi Andriani.2022. Monograf Efektifitas Akupresur dan Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Hamil Trimester III. Surabaya : EUREKA MEDIA AKSARA.
- Dewi Nur Fiana, dkk. 2022. Korelasi Intensitas Nyeri dengan Paritas Kehamilan pada Ibu Hamil yang Mengalami Nyeri Punggung Bawah di Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung. *JK Unila | Volume 6 | Nomor 2| Desember 2022*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. 2020. Profil Kesehatan Provinsi Riau 2020. Dinas Kesehatan : Provinsi Riau.
- Erni Yuliasuti. 2022. Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM " L" Guntung Manggis Kota Banjarbaru. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan* Vol 13 No. 2 Desember 2022.
- Fafa Nurdyansyah & Dyah Ayu Widyastuti. 2022. Jahe Merah Senyawa Bioaktif, Manfaat, dan Metode Analisisnya. Bandung : Widina Bhakti Persada. Bandung.
- Fatihatul, Hayati. 2021. Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer dalam Kehamilan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* Vol 3, No 2, Juni 2021.
- Irfan Kamil. 2022. "Demi Keselamatan Ibu dan Bayi, BKKBN Sarankan Ibu Hamil di Usia 20-35 Tahun".  
[online]. [https://nasional.kompas.com/read/2022/12/24/18232871/demi keselamatan-ibu-dan-bayi-bkkbn-sarankan-ibu-hamil-di-usia-20-35-tahun](https://nasional.kompas.com/read/2022/12/24/18232871/demi%20keselamatan-ibu-dan-bayi-bkkbn-sarankan-ibu-hamil-di-usia-20-35-tahun).
- I wayan Redi Aryanta. 2019. Manfaat jahe untuk kesehatan. *E-jurnal widya kesehatan*, volume1, Nomor : 2. Oktober 2019.