

EFEKTIVITAS KOMPRES JAHE HANGAT DALAM MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Indah Widya Astuti Nasution¹, Muthia Mutmainnah²

^{1,2} Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Jambi

E-mail: indahwidya73@gmail.com, muthia_mutmainnah@unja.ac.id

Abstrak

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu ketidaknyamanan ibu hamil trimester III akibat perubahan hormonal yang menurunkan elastisitas jaringan. Data menunjukkan 60–80% ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung sedang, 32% ringan, dan 47–60% mengeluhkan nyeri pada usia kehamilan 5–7 bulan. Ketidaknyamanan ini berisiko menimbulkan nyeri jangka panjang hingga pascapartum. Upaya nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah kompres hangat jahe yang bermanfaat untuk menurunkan nyeri sendi. Kandungan minyak atsiri jahe meningkatkan permeabilitas kulit, memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi nyeri tanpa iritasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas kompres hangat jahe terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Metode menggunakan studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Sampel ditetapkan secara purposive sebanyak dua ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung sedang (skala 4–6) di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu, bersedia mengikuti prosedur selama lima hari. Kriteria eksklusi meliputi konsumsi analgesik dan alergi jahe. Intervensi berupa kompres hangat air jahe selama 20 menit, dua kali sehari (pagi dan malam) selama lima hari. Analisis data deskriptif dengan membandingkan perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing klien diukur melalui *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil menunjukkan penurunan nyeri pada kedua klien: klien 1 dari skala 5 menjadi 2, dan klien 2 dari 6 menjadi 3. Kesimpulan, kompres hangat jahe efektif menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III serta dapat dijadikan intervensi keperawatan komplementer yang aman.

Kata kunci. Ibu hamil trimester III, Kompres jahe, Nyeri punggung bawah

Abstract

Lower back pain is one of the discomforts experienced by pregnant women in the third trimester due to hormonal changes that reduce tissue elasticity. Data shows that 60–80% of pregnant women in Indonesia experience moderate back pain, 32% experience mild back pain, and 47–60% complain of pain in the 5th–7th month of pregnancy. This discomfort carries the risk of causing long-term pain until postpartum. A non-pharmacological effort that can be used is a warm ginger compress, which is useful for reducing joint pain. The content of ginger essential oil increases skin permeability, improves blood circulation, and reduces pain without irritation. This study aims to determine the effectiveness of warm ginger compresses in reducing lower back pain in pregnant women in the third trimester. The method used a case study with a nursing care approach including assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The sample was determined purposive as two pregnant women in the third trimester with moderate back pain (scale 4–6) in the working area of the Putri Ayu Community Health Center, who were willing to undergo the procedure for five days. Exclusion criteria included consumption of analgesics and ginger allergy. The intervention consisted of a warm compress with ginger water for 20 minutes, twice daily (morning and night) for five days. Descriptive data analysis was conducted by comparing changes in pain intensity before and after the intervention in each client, measured using the Numeric Rating Scale (NRS). The results showed a decrease in pain in both clients: client 1 from a scale of 5 to 2, and client 2 from 6 to 3. In conclusion, warm ginger compresses are effective in reducing lower back pain in pregnant women in the third trimester and can be used as a safe complementary nursing intervention.

Keywords: *Ginger Compress, Lower Back Pain, Third Trimester Pregnant Women*

Pendahuluan

World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa *pregnancy* atau kehamilan merupakan proses seorang wanita membawa *embryo* dan janin yang sedang berkembang di dalam *uterus* (rahim) dalam kurun waktu sembilan bulan (World Health Organization., 2017).

Kehamilan pada wanita merupakan periode dimana akan terjadi perubahan kondisi biologis, disertai perubahan psikologis, serta proses adaptasi terhadap pola hidup dan kehamilan itu sendiri. Hal ini sesuai dengan pendapat (Alwan et al., 2018) yang menyatakan bahwa kehamilan membawa berbagai perubahan pada ibu.

Lebih lanjut, (Pratiwi et al., 2024) dalam bukunya kehamilan masa remaja dan mengenal abortus, membagi kehamilan menjadi 3 trimester, yaitu trimester I berlangsung dalam 12 minggu pada saat awal kehamilan, trimester II berlangsung selama 15 minggu (minggu ke-13 sampai ke-27) dan trimester III berlangsung selama 13 minggu (minggu ke-28 sampai ke-40).

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang cukup tinggi prevalensinya, baik di tingkat global maupun nasional. Data (World Health Organization., 2010) menunjukkan bahwa di Inggris kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil mencapai 50% dan di Australia mencapai 70%. Di Indonesia, dengan jumlah ibu hamil mencapai 5.221.784 jiwa (Profil Kesehatan Indonesia, 2021), kejadian nyeri punggung bawah juga cukup tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Saudia & Sari, 2018) didapatkan bahwa 60-80% ibu hamil diberbagai daerah Indonesia mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan, diantara semua hasil persentase ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebanyak 47-60% ibu menyatakan bahwa nyeri punggung terjadi ketika memasuki kehamilan 5-7 bulan. Provinsi Jambi sendiri, terdapat 67.728 jiwa ibu hamil yang juga berpotensi menghadapi masalah serupa (BPS Provinsi Jambi, 2023).

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. Nyeri punggung bawah biasanya disebabkan oleh perubahan hormonal yang menyebabkan perubahan jaringan lunak dalam mendukung dan menghubungkan, sehingga kurang elastis

dan fleksibel. (Sukorini, 2017). Faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) pada ibu hamil diantaranya usia kehamilan, gravida, pekerjaan atau aktivitas, postur tubuh, riwayat nyeri yang pernah diderita, perubahan hormonal dan kenaikan berat badan . (Rahmawati et al., 2021). Ibu hamil dengan kelebihan berat badan cenderung mengalami nyeri punggung saat hamil. IMT *overweight* umumnya memiliki berat badan yang lebih besar dan hal ini dapat menyebabkan beban bertambah pada tulang belakang dan sistem pendukungnya. Beban ekstra ini dapat menyebabkan tekanan pada struktur punggung, termasuk otot dan ligament yang pada akhirnya mengakibatkan nyeri punggung. Selain itu, IMT *overweight* lebih mungkin mengalami kelainan pada struktur tulang belakang, seperti *scoliosis*. Penyakit ini dapat menyebabkan tekanan tambahan pada tulang belakang dan berkontribusi pada nyeri punggung saat kehamilan (Lestari, 2020). Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu akan membuat tubuh beradaptasi, apabila tubuh tidak mampu beradaptasi maka akan menimbulkan suatu masalah diantaranya adalah mengakibatkan nyeri punggung bawah jangka panjang, meningkatkan kecendrungan nyeri punggung bawah pasca partum dan nyeri punggung bawah kronis yang akan lebih sulit untuk dihadapi. (Kodiyah & Susinta, 2021)

Tingginya prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil menunjukkan bahwa masalah ini merupakan fenomena nyata yang perlu mendapat perhatian. Banyak ibu hamil masih menganggap nyeri punggung bawah sebagai hal biasa dan cenderung mengabaikannya. Padahal, kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas hidup, serta berisiko berlanjut menjadi nyeri kronis bila tidak ditangani. Menurut (Zakiyah, 2015), ibu hamil perlu memahami penyebab serta cara pencegahan dan penanggulangan nyeri punggung bawah agar mampu beradaptasi

terhadap ketidaknyamanan tersebut.

Terapi kompres hangat merupakan salah satu alternatif terapi nonfarmakologis pada nyeri punggung bawah, terapi air hangat bisa digabungkan dengan air rebusan jahe yang mengandung *zingiberol* dan *kurkuminoid* yang bermanfaat mengurangi peradangan pada sendi. (Kodiyah & Susinta, 2021). Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh menjadi lebih rileks, mengurangi rasa nyeri, dan melancarkan aliran darah. (Jannah & Rahmayanti, 2021). Kandungan *oleoresin* yang ada dalam jahe mempunyai sifat hangat, pedas, pahit dan aromatic dari *oleoresin* seperti *zingeron*, *gingerol*, dan *shogaol* yang 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 (Utami & Puspaningtyas, 2013) 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. (Setyaningrum & Saparinto, 2013)

Penelitian terdahulu lebih banyak menggunakan jahe putih sebagai intervensi. Padahal, jahe merah diketahui memiliki kadar minyak atsiri dan *oleoresin* lebih tinggi dari pada jahe putih dengan jahe merah mengandung 2,58-3,90% minyak atsiri sedangkan jahe putih sebesar 1,5-3,3% (Santoso, 2013), sehingga berpotensi memberikan efek antiinflamasi, analgesik dan relaksasi otot yang lebih kuat. Sampai saat ini, penelitian yang secara khusus mengevaluasi efektivitas kompres hangat air jahe merah pada ibu hamil

triester III masih sangat terbatas. Oeh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan alternatif terapi nonfarmakologi yang lebih potensial, aman, mudah diaplikasikan, serta relevan bagi ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah. Penelitian ini dimulai dengan melakukan survei awal di Puskesmas Putri Ayu dengan melakukan wawancara terhadap 20 ibu hamil trimester III dari tanggal 27-31 April 2024. Didapatkan bahwa 12 ibu hamil mengatakan terdapat keluhan nyeri punggung bagian bawah, 3 ibu hamil mengatakan kram perut bagian bawah, 1 ibu hamil mengatakan Bengkak pada kaki dan 4 ibu hamil mengatakan tidak ada keluhan dan datang ke puskesmas untuk melakukan pemeriksaan kehamilan saja.

Berdasarkan latar belakang dan hasil wawancara diatas penulis tertarik melakukan penelitian studi kasus untuk memberikan perawatan berbasis terapi komplementer nonfarmakologis dengan memberikan kompres hangat air jahe merah untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi

Metode

Metode penerapan pada penelitian ini ialah Studi kasus (*case report*) dengan pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi dan evaluasi. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara melakukan *screening* awal wawancara dari anamnesis, pemeriksaan fisik yang dilakukan di ruang KIA Puskesmas Putri Ayu pada bulan Mei 2024 dan berlanjut dengan *informed consent* serta memberikan asuhan keperawatan berdasarkan *Evidence Base Nursing* tentang pengaruh pemberian kompres hangat air jahe terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di ruang KIA, sedangkan sampel ditetapkan secara purposive sebanyak 2 ibu hamil

trimester III yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu usia kehamilan 28-40 minggu, mengalami keluhan nyeri punggung bawah dengan intensitas sedang (skala 4-6), serta bersedia menjadi responden dan mengikuti intervensi kompres hangat air jahe selama 5 hari. Kriteria ekslusi meliputi ibu hamil yang sedang mengkonsumsi analgesik, memiliki riwayat alergi terhadap jahe. Instrumen yang digunakan adalah lembar identitas responden, lembar observasi dan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri punggung bawah dengan kategori skala 0-10. skala 0 = tidak nyeri; skala 1-3 = nyeri ringan; skala 4-6 = nyeri sedang; skala 7-9 = nyeri berat; Skala 10 = nyeri tidak tertahan.

Intervensi berupa kompres hangat air jahe diberikan dengan durasi 20 menit, 2 kali sehari (pagi dan malam) sebelum tidur, selama 5 hari kunjungan pasien. Pembuatan air rebusan jahe dengan membersihkan 5 rimpang jahe merah (100 gram) tanpa mengupas kulit jahe, kemudian dipotong-potong. Tambahkan 1 liter air dan tunggu hingga mendidih. Selanjutnya letakkan air rebusan jahe ke dalam baskom, masukkan handuk rendam 2-3 menit sampai suhu menjadi 37-40°C letakkan pada punggung bawah ibu. Kompres secara berulang setiap 5 menit rendam kembali handuk dan letakkan pada punggung ibu lagi.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing klien menggunakan penilaian Skala Numerik (*Numerical Rating Scales*), kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi klinis.

Hasil

Penerapan ini dilakukan pada dua orang ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung. Klien menyetujui untuk dilakukan penerapan kompres hangat air

jahe selama 5 hari pada klien 1 dilakukan tanggal 30 Mei- 03 Juni 2024 dan klien 2 dilakukan tanggal 03 Juni- 07 Juni 2024. Adapun hasil yang didapatkan pada saat pengkajian adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Pengkajian Keperawatan Klien 1

Tanggal	Kamis, 30 Mei
Pengkajian	2024
Inisial Klien	Ny. L
Usia	48 Tahun
HPHT	02 Oktober 2023
Taksiran Partus	09 Juli 2024
Status Obstetri	G4P3A0
Pemeriksaan kehamilan saat ini	TD:118/70mmHg TB/BB:155 cm/68 kg TFU : 30 cm DJJ : 135 x/menit Usia Gestasi: 31 minggu Lila : 30 cm Lingkar Perut : 109 cm
Keluhan Nyeri (PQRST)	P:Nyeri pada kehamilan trimester III Q:Terasa seperti ditekan benda tumpul R:Punggung bawah S : Skala 5 T : Hilang timbul 2-3 menit. Nyeri muncul ketika selesai beraktifitas dan terlalu lama duduk

Tabel 2 Pengkajian Keperawatan Klien 2

Tanggal	Senin, 03 Juni
Pengkajian	2024
Inisial Klien	Ny. N
Usia	25 Tahun
HPHT	19 September 2023
Taksiran Partus	26 Juni 2024

Status Obstetri	G1P0A0
Pemeriksaan kehamilan saat ini	TD : 133/82 mmHg TB/BB : 167 cm/70 kg TFU : 36 cm DJJ : 147 x/menit Usia Gestasi:37 minggu Lila : 30 cm Lingkar Perut : 105 cm
Keluhan Nyeri (PQRST)	P:Nyeri pada kehamilan trimester III Q:Terasa seperti ditusuk-tusuk R: Punggung Bawah S : Skala 6 T : Hilang timbul 3-5 menit. Nyeri muncul ketika bangun tidur dan selesai beraktivitas

Diagnosa yang muncul pada kasus adalah gangguan rasa nyaman berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan. Berdasarkan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), gangguan rasa nyaman adalah perasaan kurang senang, lega, dan sempurna dalam dimensi fisik, psikospiritual, lingkungan dan social.(SDKI, 2017) Hasil pengkajian dan wawancara yang dilakukan kepada klien 1 dan klien 2 didapatkan bahwa untuk data subjectif klien 1 mengatakan merasa kurang nyaman pada bagian punggung bawah, nyeri punggung yang dirasakan semakin bertambah apabila beraktivitas, klien mengatakan mudah lelah dan tidak bisa terlalu lama untuk duduk, pada malam hari sering terbangun karena ketidaknyamanan dari nyeri punggung bawah. Sedangkan pada klien 2 didapatkan data subjectif klien mengatakan merasa tidak nyaman pada bagian punggung bawah, nyeri pada punggung bawah muncul ketika bangun

tidur dan ketika beraktivitas, klien mengatakan tadi malam terjadi kontraksi yang mengakibatkan kram pada perut bagian bawah serta nyeri punggung bagian bawah sehingga tidak bisa tidur.

Data objectif pada klien 1 ialah klien tampak sesekali meringis, pengkajian nyeri dengan P : nyeri pada kehamilan trimester III. Q : terasa seperti ditekan benda tumpul. R : punggung bawah. S : skala 5. T : hilang timbul 2-3 menit. Nyeri muncul ketika selesai beraktivitas dan terlalu lama duduk. Sedangkan data objektif pada klien 2 adalah klien tampak sesekali meringis, klien tampak pucat, klien tampak keringat dingin, pengkajian nyeri dengan P : nyeri pada kehamilan trimester III, Q : terasa seperti ditusuk tusuk. R : punggung bawah. S : skala 6. T : hilang timbul 3-5 menit. Nyeri muncul ketika bangun tidur dan selesai beraktivitas.

Intervensi keperawatan dari diagnosa Gangguan Rasa Nyaman berhubungan dengan Gangguan Adaptasi Kehamilan (**D.0074**) ialah **Manajemen Nyeri (I.08238)** dengan **Observasi**; (1) Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri; (2) Identifikasi skala nyeri; (3) Identifikasi respons nyeri non verbal; (4) Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingkat nyeri; (5) Monitor keberhasilan terapi komplementer yang sudah diberikan. **Terapeutik**; (1) Berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (kompres hangat air jahe); (2) Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri (mis, suhu rangan, pencahayaan, kebisingan); (3) Fasilitasi Istirahat dan tidur. **Edukasi**; (1) Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri; (2) Jelaskan strategi meredakan nyeri; (3) Anjurkan memonitor nyeri secara mandiri; (4) Ajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (SIKI, 2018)

Teknik nonfarmakologi dengan kompres hangat air jahe yang diberikan kepada kedua klien pagi dan malam menjelang

tidur selama 20 menit. Pembuatan air rebusan jahe dengan membersihkan 5 rimpang jahe merah (100 gram) kemudian dibersihkan tanpa dengan mengupas kulit jahe, kemudian dipotong-potong. Selanjutnya tambahkan air 1 liter tunggu sampai mendidih. Letakkan air di dalam baskom, masukkan handuk rendam 2-3 menit sampai suhu menjadi 37-40°C letakkan pada punggung bawah ibu. Kompres secara berulang, setiap 5 menit rendam kembali handuk dan letakkan pada punggung ibu lagi.

Hasil asuhan keperawatan yang telah dilakukan dengan pemberian kompres hangat air jahe terjadi penurunan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil terutama pada punggung bawah. Penurunan tingkat skala nyeri punggung dari skala nyeri sedang menjadi ringan selama 5 hari kunjungan. Implementasi hari pertama pada pasien 1 dengan skala nyeri 5 belum terdapat perubahan pada skala nyeri setelah diberikan terapi kompres hangat air jahe dengan hasil yang didapatkan klien masih mengeluh tidak nyaman pada punggung bawah, klien tampak meringis, klien tampak beberapa kali memegang punggung bagian bawah sedangkan pada klien 2 mengeluhkan ketidaknyamanan pada nyeri punggung bawah dengan skala nyeri 6, hal ini dirasakan klien karena ada kontraksi pada malam hari sehingga muncul rasa kram pada perut bagian bawah dan nyeri punggung yang mengakibatkan klien sulit tidur. Selain itu, klien juga tampak pucat, berkeringat, dan sesekali meringis serta sering kali memegang pada punggung bawah. Sehingga pada implementasi hari pertama klien 2 merasakan ada perubahan skala nyeri dari pemberian kompres hangat air jahe menjadi skala 5. Implementasi ketiga sampai implementasi kelima baru terlihat adanya penurunan skala nyeri punggung bawah yang dirasakan dari kedua klien. Klien 1 mengatakan bahwa setelah dilakukan tindakan kompres hangat air jahe selama 5 hari skala nyeri punggung bagian bawah berkurang, rasa

tebal atau kebas pada punggung hilang dan tidur menjadi lebih nyenyak dan penurunan skala nyeri dari skala 5 (sedang) menjadi skala 2 (ringan). Klien 2 mengatakan setelah diberikan kompres hangat air jahe selama 5 hari terdapat banyak manfaat yang dirasakan yaitu klien merasa lebih rileks, meringis berkurang ketidaknyamanan pada punggung bawah berkurang, skala nyeri pada punggung bawah berkurang dan tidur menjadi lebih nyenyak, serta penurunan skala nyeri dari skala 6 (sedang) menjadi skala 3 (ringan).

Tabel 3 Tingkatan Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Diberi Intervensi

Hari	Tingkatan Skala Nyeri			
	Klien 1		Klien 2	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Ke-1	5	5	6	5
Ke-2	5	5	5	5
Ke-3	5	4	5	5
Ke-4	4	3	5	4
Ke-5	3	2	4	3

Pembahasan

1. Tingkat Nyeri Punggung Bawah Sebelum Intervesnsi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan kompres jahe, kedua klien mengalami nyeri punggung bawah dengan intensitas sedang (skala 5-6). Penelitian (Oktavia & Lubis, 2024) menjelaskan bahwa masalah nyeri punggung dilaporkan hampir 70% akan dialami oleh wanita hamil. Peningkatan mobilitas sendi *sakroiliaka* dan *sakrokogsigeal* yang berperan dalam perubahan postur maternal dapat menyebabkan nyeri punggung bawah di akhir kehamilan. Sejalan dengan penelitian (Saudia & Sari, 2018) didapatkan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III mengalami

nyeri dengan intensitas sedang akibat perubahan fisiologis dan peningkatan beban mekanis pada tulang belakang. Kondisi ini juga dipengaruhi oleh perubahan hormonal yang membuat jaringan ikat menjadi lebih longgar sehingga menurunkan stabilitas sendi.

2. Tingkat Nyeri Punggung Bawah Sesudah Intervensi

Setelah diberikan kompres hangat air jahe merah selama 5 hari dengan durasi 20 menit dua kali sehari, terjadi penurunan intensitas nyeri pada kedua klien, yakni dari skala 5 menjadi 2 pada klien pertama, dan dari skala 6 menjadi 3 pada klien kedua. Hasil ini sesuai dengan teori bahwa panas dapat meningkatkan sirkulasi darah lokal, mengurangi spasme otot, dan meningkatkan relaksasi (Jannah & Rahmayanti, 2021). Kandungan *gingerol* dalam jahe bekerja menghambat produksi zat kimia pro-inflamasi dalam tubuh, sehingga membantu mengurangi pembengkakan dan ketidaknyamanan yang terkait dengan kondisi inflamasi. Selain itu, sifat analgesik pada jahe membantu meredakan nyeri dengan mengganggu transmisi sinyal nyeri dalam sistem saraf, hal ini membuat jahe menjadi obat yang efektif untuk meredakan nyeri ringan hingga sedang, seperti sakit kepala, nyeri menstruasi atau nyeri punggung bawah.(Asnur et al., 2024) Sedangkan efek panas minyak atsiri mampu meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot sehingga nyeri dapat berkurang terutama pada ibu hamil trimester III dengan masalah gangguan rasa nyaman terkait nyeri punggung bawah.(Kusumawati et al., 2019). Sejalan dengan teori diatas, penelitian lain juga membuktikan bahwa kandungan *gingerol* dan *shogaol* dalam jahe bersifat analgesik dan antiinflamasi sehingga dapat mengurangi rasa nyeri (Utami & Puspaningtyas, 2013) Dengan demikian, penelitian ini menambah bukti ilmiah bahwa jahe merah dapat dijadikan alternatif terapi nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan dapat diaplikasikan dalam praktek

keperawatan maternitas.

3. Efektivitas Kompres Hangat Jahe Terhadap Penurunan Nyeri

Berdasarkan penelitian ini, kompres hangat air jahe merah terbukti efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Pemberian kompres hangat pada daerah tubuh akan memberikan sinyal hypothalamus, sistem efektor dan vasodilator mengeluarkan sinyal yang ditandai dengan berkeringat. Perubahan ukuran pembuluh darah akan memperlancar sirkulasi oksigenasi, mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa hangat, membuat otot tubuh lebih rileks dan menurunkan rasa nyeri (Sumiyati et al., 2022). Kompres hangat dapat dilakukan pada area *lumbosacral*, yaitu letaknya berada diatas tulang *sacrum*. Pada area *lumbosacral* memiliki peran utama yaitu menyangga berat badan (Lumy et al., 2023). Temuan ini memperkuat penelitian terdahulu yang menggunakan jahe putih , namun memberikan perbedaan bahwa jahe merah memiliki kandungan *gingerol* dan *shogaol* yang lebih tinggi dibandingkan jahe putih sehingga memberikan efek analgesik lebih optimal (Kusumawati et al., 2019). Dibandingkan dengan kompres hangat biasa, kompres jahe merah juga lebih efektif karena kandungan minyak atsiri dan oleoresinnya mampu meningkatkan vasodilatasi, melancarkan aliran darah, merelaksasi otot, serta mempercepat penurunan nyeri (Suherlan, 2024). Penelitian lain menunjukkan bahwa pemberian kompres jahe selama 20 menit dapat menurunkan nyeri dari sedang menjadi ringan setelah tujuh hari intervensi (Sinaga et al., 2024). Hasil serupa ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Inayah, 2020) yang melaporkan penurunan nyeri dari kategori sedang-berat (rata-rata 6,75) menjadi ringan (rata-rata 2,92) setelah kompres jahe hangat. Sementara itu, penelitian (Safitri, 2020) membuktikan bahwa jahe merah lebih efektif dibandingkan jahe putih karena kandungan minyak atsiri (2,58–3,9%) dan oleoresin (5–10%) lebih tinggi daripada

jahe putih. Oleh karena itu, kompres hangat jahe merah dapat menjadi salah satu pilihan intervensi keperawatan untuk membantu mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kesimpulan

Asuhan keperawatan yang diberikan berupa penerapan kompres hangat air jahe selama 5 hari didapatkan hasil penurunan skala nyeri punggung pada kedua klien. Klien 1 dari skala 5 di hari pertama dan di hari kelima menjadi skala 2, sedangkan klien 2 mengalami penurunan skala nyeri punggung bawah dari skala 6 di hari pertama dan di hari kelima menjadi skala 3. Hal ini terjadi karena terdapat kandungan minyak atsiri pada jahe, sensasi panas dan pedas menyebabkan vasodilatasi yang meningkatkan aliran darah, sehingga ketika aliran darah lancar maka oksigen kedalam jaringanpun lancar dan menyebabkan tidak terjadinya iskemia yang menimbulkan rasa nyeri.

Referensi

Alwan, Ratnasari, L., Ririn, & Suharti. (2018). Auhan kebidanan continuity of care pada ny m masa hamil sampai dengan keluarga berencana di bpm muryati sst.keb sukorejo ponorogo. *Health Sciences Journal*, 2(104).

Asnur, L., Bayarnis, & Weriza, J. (2024). *Implikasi product based learning terhadap kompetensi pengolahan rimpang jahe*. CV Mitra Edukasi Negeri. <https://doi.org/978-623-8319-78-7>

BPS Provinsi Jambi. (2023). Provinsi jambi dalam angka 2022. *Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi*. CV. Salim Medika.

Inayah, A. (2020). Efektivitas kompres air jahe hangat untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester 3 di wilayah kerja puskesmas rawa bening. *I*, 16–17.

Jannah, N., & Rahmayanti, D. (2021). Asuhan keperawatan pada ny. k pada kehamilan trimester iii dengan nyeri punggung melalui intervensi kompres hangat di desa teluk selong kabupaten banjar. *Nerspedia*, 4(3), 271–278.

Kodiyah, N., & Susinta, E. (2021). Pengaruh pemberian kompres air jahe pada ibu nifas terhadap nyeri punggung bawah di puskesmas geyer i. *TSJ Keb Jurnal*, 6(1), 38–45. <https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.35720/tscbid.v6i1.277>

Kusumawati, T. T., Sri Mintarsih, & Sulastri. (2019). Pengaruh pemberian kompres jahe untuk menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester iii. *Jurnal Publikasi*, 1–7.

Lestari, P. L. P. (2020). Kejadian keluhan nyeri punggung bawah pada kelompok indeks massa tubuh selama masa kehamilan di kecamatan leuwiliang. *Universitas Binawan*.

Lumy, F., Murtyarini, I., Susialwati, E., & Muhida, V. (2023). *Asuhan kebidanan kehamilan*. PT Media Pustaka Indo.

Oktavia, L. D., & Lubis, A. Y. S. (2024). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Deepublish Digital.

Pratiwi, L., Nawangsari, H., Fitriana, D., & Febrianti, R. (2024). *Kehamilan masa remaja dan mengenal abortus* (H. Wijayanti (ed.)). CV Jejak, Anggota IKAPI.

Profil Kesehatan Indonesia. (2021). *Profil kesehatan indonesia tahun 2020* (Kementerian Kesehatan RI. (ed.)).

Rahmawati, N. A., Ma, R., Yulianti, A., & Rahim, A. F. (2021). *Prenatal yoga efektif mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil*. 3(Juni), 18–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17157>

Safitri, W. M. (2020). Efektivitas kompres jahe merah dan jahe putih terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester iii. *Politeknik Kesehatan Semarang*, 7–39.

Santoso, H. B. (2013). *Jahe*. Penerbit Kanisius.

Saudia, B. E. P., & Sari, O. N. K. (2018). Perbedaan efektivitas endorphin massage dengan kompres hangat terhadap penurunan nyeri

punggung ibu hamil trimester iii di puskesmas wilayah kerja sekota mataram. *J*(October 2017), 23–29. <https://doi.org/10.32807/jkp.v12i1.96>

Setyaningrum, H. D., & Saparinto, C. (2013). *Jahe*. Penebar Swadaya Grup.

Sinaga, T. H., Juliartti, W., & Triana, A. (2024). 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)*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.25311/jkt/Vol3.Iss1.308>

Suherlan, R. K. (2024). Pengaruh pemberian kompres jahe dan kompres air hangat terhadap sakit pinggang pada ibu hamil trimester iii di pmb r kabupaten cianjur tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 3118–3128.

Sukorini, M. U. (2017). Hubungan gangguan kenyamanan fisik dan penyakit dengan kualitas tidur ibu hamil trimester iii. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.1-12>

Sumiyati, Sakti, P. M., & Hasnawati. (2022). *Atasi dismenoreea pada remaja dengan terapi komplementer*. Pusat Pengembangan Pendidikan Dan Penelitian Indonesia.

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat PPNI.

Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Defenisi dan Tindakan keperawatan*. PPNI.

Utami, P., & Puspaningtyas, D. E. (2013). *The mirachel of herbs*. PT Agro Media Pustaka.

World Health Organization. (2010). *World Health Statistics 2011*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.

World Health Organization. (2017). *Antenatal care for a positive pregnancy experience*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.

Zakiyah, A. (2015). *Nyeri: konsep dan penatalaksanaan dalam praktik keperawatan berbasis bukti*. Salemba Medika.