

Article

## PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES PARUTAN JAHE TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Imelda\*, Suryani, Farahdiba

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jambi, Indonesia

### SUBMISSION TRACK

Received: December 04, 2023

Final Revision: December 14, 2023

Available Online: December 15, 2023

### KEYWORDS

Compress of Grated Ginger, Pain, Pregnant Women, Iii Trimester

### CORRESPONDENCE

Imelda

E-mail: [imelda@poltekkesjambi.ac.id](mailto:imelda@poltekkesjambi.ac.id)

### A B S T R A C T

Low back pain is a history of back pain that occurs so often in pregnancy that it is described as one of the minor disorders in pregnancy. Symptoms of pain usually occur between 4-7 months of pregnancy and the pain is usually felt in the lower back, sometimes spreading to the buttocks and thighs, and sometimes down to the legs (Herawati, 2017) Ginger compress is a non-pharmacological technique that can be applied to reduce pain in certain areas to meet the need for comfort and reduce or prevent muscle spasms. This study aims to see the effect of giving grated ginger compresses on lower back pain in third trimester pregnant women in the Jambi Kecil Community Health Center Working Area. The research method used a quasi-experiment and a pre-test and post-test one-group design to compare the results of interventions before and after giving grated ginger compresses to pregnant women in the third trimester who experienced lower back pain. The population in this study was 36 pregnant women in the third trimester in the working area of the Jambi Kecil Community Health Center, and the total sample of pregnant women who experienced lower back pain was carried out in June 2023. Results of measuring lower back pain in third trimester pregnant women before applying ginger compresses in the Jambi Kecil Community Health Center Work Area in 2023, 30.6% experienced moderate pain and 39.4% experienced severe pain and after giving the grated ginger compress, 47.2% experienced mild pain and 52.8% experienced moderate pain. The conclusion of the research is that there is an effect of giving grated ginger compresses on reducing lower back pain in pregnant women in the third trimester in the Jambi Kecil Community Health Center working area.

## I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu kondisi dimana seorang perempuan sedang mengandung dan terdapat fetus yang berkembang didalam rahimnya selama sembilan bulan. Setiap ibu hamil

mengalami perubahan psikologis dan fisiologis. Perubahan tersebut dimulai ketika implantasi terjadi. Seorang ibu biasanya mengalami mual, *morning sickness*, pusing, nyeri punggung dan varises. Perubahan-perubahan yang terjadi selama proses kehamilan dapat

menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil, meskipun itu hal yang fisiologis tetap harus diberikan suatu asuhan untuk mencegah dan mengurangi ketidaknyamanan tersebut (Hatijar, 2020: 1-2)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur Rahmawati (2016) bahwa di Indonesia, kondisi-kondisi ketidaknyamanan ibu hamil Trimester III nyeri punggung mencapai presentasi tertinggi yaitu 70% dibandingkan ketidaknyamanan yang lain diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, dan sesak nafas 60% (Rahmawati, 2016). Nyeri punggung merupakan keluhan yang paling banyak dijumpai dengan angka prevalensi mencapai 49%. Akan tetapi sekitar 80-90% dari mereka 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 (Purnamasari, 2019:2).

Nyeri punggung bawah adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin saja memiliki riwayat "sakit punggung" dimasa lalu. Nyeri punggung bawah sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan, gejala nyeri biasanya terjadi antara 4-7 bulan usia kehamilan dan nyeri biasanya terasa di punggung bagian bawah, terkadang menyebar ke bokong dan paha, dan terkadang turun ke kaki (Herawati, 2017). Nyeri punggung bawah terlihat meningkat sewaktu kehamilan makin berumur. Wanita yang berumur lebih tua, dan yang mengalami gangguan punggung atau yang memiliki keseimbangan yang buruk, dapat mengalami nyeri punggung bawah yang berat selama hamil dan setelah hamil. Sehingga ibu hamil atau nifas dapat mengalami kesulitan berjalan.

Seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi akan berpindah kearah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi

berdirinya, dimana ibu hamil harus bergantung dengan kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian tulang belakang sehingga akan menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian punggung ibu hamil (Katonis, 2011:4).

Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosacral. Intensitasnya meningkat seiring pertambahan usia kehamilan karena terjadi pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh akibat berat uterus yang membesar. Nyeri punggung saat kehamilan disebabkan terjadinya perubahan struktur anatomis dan hormonal. Perubahan anatomis terjadi karena peran tulang belakang semakin berat, untuk menyeimbangkan tubuh dengan membesarnya uterus dan janin. Penyebab lainnya yaitu terjadi peningkatan hormone relaksin yang menyebabkan ligament tulang belakang tidak stabil sehingga mudah menjepit pembuluh darah dan serabut syaraf (Carvalho, 2017: 6).

Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung akan kesulitan di dalam menjalankan aktivitas kesehariannya, kondisi yang lebih parah ketika nyeri menyebar ke daerah pelvis yang menyebabkan kesulitan berjalan. Selain itu nyeri punggung akan memicu terjadinya stress dan perubahan mood pada ibu hamil. Nyeri punggung akan menurunkan kesehatan fisik dan psikososial selama kehamilan. Dukungan yang lebih besar harus dipromosikan dalam tindak lanjut medis wanita hamil dengan nyeri punggung bawah (G, Ibanez, 2017). Nyeri punggung akan buruk apabila tidak ditangani dengan baik. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah akan kesulitan untuk berdiri, duduk bahkan berpindah dari tempat tidur, hal ini menyebabkan terganggunya rutinitas sehari-hari dan mempengaruhi kualitas hidup mereka (Katonis, 2011:2).

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 dan kompres hangat di daerah nyeri. Kompres jahe merupakan penatalaksanaan non farmakologi dengan memadukan kompres dan jahe, sensasi yang ditimbulkan jahe adalah rasa hangat untuk meredakan nyeri. Kompres jahe membuat pembuluh darah menjadi vasodilatasi sehingga aliran darah menjadi lancar dan *supplay* makanan dan oksigen menjadi lancar (Purnamasari,2019:2).

Kompres jahe merupakan teknik yang dapat di terapkan untuk mengurangi nyeri. Hasil penelitian, kompres jahe memiliki manfaat untuk menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil dan juga dapat memberikan rasa hangat pada daerah tertentu untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman serta mengurangi atau mencegah spasme otot. Dampak fisiologis dari kompres jahe adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh menjadi lebih rileks, mengurangi rasa nyeri, dan melancarkan aliran darah. Dampak bagi tubuh yaitu dapat mencegah spasme otot serta melancarkan aliran darah (Aini, 2016:3).

Kompres jahe adalah salah satu kombinasi antara terapi hangat dan terapi relaksasi yang bermanfaat dapat memberikan rasa nyaman, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot dan memberikan rasa hangat. 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 (Therkleson, 2010).

Penelitian Nurul (2021) yang membahas terapi kompres air dikombinasikan dengan air rebusan jahe yang mengandung zingiberol dan kurkuminoid yang berguna untuk mengurangi peradangan pada persendian. Hasilnya menunjukkan ada pengaruh antara pemberian kompres air jahe terhadap nyeri pinggang pada ibu

hamil di Puskesmas Geyer I (Nurul, 2021:1).

Shuba dkk di tahun 2016 mengeluarkan artikel yang berjudul *Study of Efficacy and Safety of Ginger Root Extract in Treatment of Patients with Low Back Pain*, memberikan hasil bahwa ekstrak akar jahe terstandar efektif dan aman dalam pengobatan pasien LBP. Selama pengobatan, pasien menunjukkan penurunan intensitas nyeri sebesar 58%, peningkatan kualitas hidup sebesar 48%, peningkatan kondisi psiko-emosional sebesar 59%, dan peningkatan aktivitas vital sebesar 58%. Kami mengamati efek anti-inflamasi dari ekstrak akar jahe yang diberikan oleh produk obat melalui penurunan indeks CRP, ESR, sitokin proinflamasi IL-1 $\beta$ , dan NO (Shuba, 2016:2).

Pentingnya kompres jahe dapat menurunkan nyeri punggung bawah. Efek panas pada jahe inilah yang meredakan nyeri, akut dan spasme otot. Terapi dengan menggunakan kompres dengan jahe ini bekerja dengan menstimulasi reseptor tidak nyeri (*non-nosiseptor*) dalam reseptor yang sama seperti pada cidera. Penelitian yang dilakukan oleh Sritoomma dengan mengkombinasikan efek pijat Swedia dan minyak jahe aromatik (SMGO) pada nyeri punggung bawah dibandingkan dengan pijat tradisional Thailand (TTM). Menunjukkan bahwa penggunaan jahe sebagai integrasi/ tambahan terapi SMGO atau TTM di rekomendasikan di Negara Thailand (Sritoomma, 2014).

Halawa (2018) menyatakan bahwa LBP bila tidak diatasi dengan baik maka akan mengakibatkan pergerakan tubuh menjadi terbatas. Salah satu penanganan dengan kompres hangat dan kompres jahe. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pemberian kompres jahe dibanding kompres hangat. Hal ini disebabkan karena jahe memiliki kandungan yang bermanfaat sebagai analgesic, anti inflamasi dan anti oksidan (Halawa, 2018).

Chrusbasik dalam artikel berjudul *Pharmacology and clinical indications of selected botanicals*, menyatakan beberapa produk obat herbal eksklusif seperti jahe digunakan sebagai alternatif

untuk pengobatan osteoarthritis atau nyeri punggung bawah karena insiden efek samping yang lebih rendah dan biaya yang lebih rendah dibandingkan dengan analgesik sintetik (Chrubasik, 2004).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan penulis didapatkan 8 dari 10 ibu hamil trimester III yang berkunjung di Puskesmas Jambi Kecil menyatakan bahwa mereka mengalami nyeri punggung, tetapi mereka jarang mengeluhkannya kepada bidan pada saat melakukan kunjungan karena mereka menganggap hal itu adalah hal yang biasa dialami oleh ibu hamil, terutama ibu hamil tua. 3 orang diantaranya mengaku harus mengurangi aktivitas sehari – hari untuk mencegah nyeri punggung yang berlebih dan 5 diantaranya tidak memperdulikan nyeri yang dirasakan karena tuntutan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Biasanya hanya melakukan istirahat karena beranggapan bahwa nyeri punggung akan sembuh dengan sendirinya.

Dari latar belakang di atas, penulis melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian kompres parutan jahe terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Jambi Kecil

**II. METODE**

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian ini menggunakan metode quasi eksperiment dengan pretest dan *post-test one group* yang telah dilaksanakan pada bulan Januari sampai dengan Juni 2023 dan melibatkan 36 ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Jambi Kecil.

Dependen variabel penelitian adalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sedangkan independen variabelnya adalah pemberian kompres parutan jahe. Mengukur nyeri punggung menggunakan *Numerical Rating Scales* (NRS), termometer, jam/stopwatch. Aspek pengukuran skala nyeri NRS berupa lembar observasi nyeri dengan skala intensitas nyeri numberik (0 – 10) (Tjahya, 2017).

Data penelitian diolah dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon test dengan bantuan aplikasi SPSS versi 16. Nilai p dianggap signifikan jika  $p < 0.05$ .

**III. HASIL**

Hasil penelitian ini menyajikan data responden yang disajikan pada table 1 berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pemberian Kompres Parutan Jahe**

Kategori Nyeri	Sebelum	
	f	%
Ringan	-	-
Sedang	11	31,0
Berat	25	69,0

Pada tabel di atas didapat sebelum pengukuran kompres parutan jahe pada nyeri punggung bawah sebanyak 11 responden (31%) mengalami nyeri sedang dan 25 responden (69,0%) mengalami nyeri berat.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Setelah Pemberian Kompres Parutan Jahe**

Kategori Nyeri	Setelah	
	f	%
Ringan	17	47,2
Sedang	19	52,8
Berat	-	-

Pada tabel didapat setelah dilakukan pemberian kompres parutan jahe secara rutin selama 2 minggu, keluhan nyeri menurun. Sebanyak 17 responden (47,2%) mengalami nyeri ringan dan 19 responden (52,8%) mengalami nyeri sedang.

**Tabel 3. Analisis uji Wilcoxon pengaruh pemberian kompres parutan jahe pada nyeri punggung bawah Ibu Hamil Trimester III**

Sebelum	Sesudah				Ranks		Uji Wilcoxon
	Ringan	Sedang	Berat	Sum	Mean Rank	Sum of Ranks	Asymp.Sif(2-tailed)
Ringan	-	-	-	-	18,50	666,00	0,000
Sedang	11	0	-	11			
Berat	6	19	-	25			
Sum	15	19	-	36			

Analisis uji *Wilcoxon* untuk membandingkan perbedaan sebelum dan sesudah pemberian kompres parutan jahe pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Jambi Kecil yakni nilai p-value 0,000 lebih kecil dari alpha (0,05). Hasil ini berarti terdapat perbedaan mean yang bermakna pemberian kompres parutan jahe pada nyeri punggung bawah Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Jambi Kecil. Hasil analisis dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres parutan jahe terhadap penurunan nyeri pinggang bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Jambi Kecil.

**IV. DISCUSSIONS**

Nyeri punggung bawah atau istilahnya *low back pain* merupakan rasa yang sangat mengganggu dan menyebabkan ketidaknyamanan pada daerah punggung pada masa kehamilan menjelang bulan ketujuh. Nyeri punggung terjadi didaerah punggung yaitu dari tulang rusuk atau sudut bawah kosta sampai tulang ekor atau lumbosakral. Selain itu, nyeri punggung dapat terasa ke bagian tubuh lain seperti daerah punggung bagian atas dan pangkal paha (Sinclair, 2014).

Penyebab nyeri kemungkinan disebabkan oleh pertumbuhan rahim menyebabkan teregangnya ligamen penopang tubuh ibu, berat badan ibu yang meningkat selama hamil secara bertahap, adanya riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, faktor paritas dan aktivitas, nyeri punggung juga dapat

terjadi pada pekerjaan yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat dan beban, terutama bila semua kegiatan ini dilakukan (Mafikasari, 2015).

Nyeri punggung yang tidak diatasi dapat berakibat postur tubuh akan berubah menjadi buruk. Pemindahan titik berat akibat perkembangan janin dapat merubah postur tubuh menjadi condong terlalu ke depan (membungkuk) atau terlalu kebelakang. Cara berdiri, duduk bahkan berjalan juga akan berubah jika tidak diatasi dengan baik. Dampak lain pada 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 (Lucin, 2022).

Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata nyeri punggung bawah pada ibu Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Jambi Kecil sebanyak 69,4% mengalami nyeri berat.

Hasil penelitian yang dilakukan Nurul (2021) sebelum dilakukan kompres air jahe menunjukkan bahwa dari 20 responden sebelum diberikan kompres air jahe mempunyai rata-rata tingkat nyeri yang berbeda-beda dari skala nyeri 7,35 sampai skala nyeri 9 yang menunjukkan bahwa skala nyeri dalam kategori nyeri berat. Hal ini dapat terjadi karena nyeri bersifat subjektif (Nurul kodyah, 2021)

Kompres air jahe merupakan penatalaksanaan non-farmakologis dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan untuk mengatasi keluhan nyeri punggung ibu hamil, salah

satupenatalaksanaan yang dapat dilakukan yaitu memberikan kompres air hangat atau dingin (Nurul kodyah, 2021). Jahe mengandung zingiberol dan kurkuminoid yang bermanfaat mengurangi peradangan pada sendi (Margono, 2016)

Pemberian terapi jahe (*Zingiber Officinale*) dapat menjadi salah satu terapi komplementer dalam pemberian asuhan keperawatan pasien *Low Back Pain* bahwa jahe dapat menurunkan intensitas nyeri punggung bawah. Dan pemberian kompres jahe ini relatif aman diberikan selama 20 menit. Parutan jahe bermanfaat memberi efek farmakologi dan fisiologi seperti antioksidan, antiinflamasi, analgesik, antikarsinogenik, non-toksik dan non-mutagenik dalam menurunkan sakit otot.

Setelah dilakukan pemberian kompres parutan jahe secara rutin selama 2 minggu, keluhan nyeri menurun, sebanyak 52,8% responden mengalami nyeri sedang. Hasil ini terlihat adanya penurunan nyeri pada ibu hamil trimester III meskipun kondisi nyeri selama 2 minggu tersebut belum hilang secara keseluruhan. Hal ini dapat meningkatkan rasa nyaman ibu selama kehamilannya.

Hasil penelitian yang sejalan yang dilakukan Margono (2016:34) setelah intervensi selama 14 hari, hasil evaluasi kepada responden terjadi penurunan nyeri dengan intensitas kadang kadang dengan skala nyeri 4-5 dan turun menjadi skala nyeri 1-2. Kusumawati (2019) didapatkan terjadi penurunan nyeri setelah diberikan kompres jahe pada ibu hamil trimester III. Sehingga didapat kesimpulan bahwa kompres jahe efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Hasil penelitian Susanti (2020) Gambaran kejadian nyeri punggung pada ibu hamil TM III di wilayah kerja Puskesmas Rawa Bening sebelum dilakukan intervensi rata-rata nyeri punggung 6.75 dan setelah dilakukan intervensi rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil 2.92 (Susanti, 2020)

Berdasarkan hasil penelitian penelitian Nurul (2021) menunjukkan bahwa dari 20 responden sebelum diberikan kompres air jahe mempunyai rata-rata tingkat nyeri yang berbeda-beda dari rata-rata skala nyeri 7,35 dan setelah

pemberian kompres air jahe menjadi rata-rata 4,05.

Menurut Raket (2002) *Low Back Pain* (LBP) adalah nyeri punggung bawah yang berasal dari tulang belakang, otot, saraf atau struktur lain pada daerah tersebut. Dengan demikian LBP merupakan gangguan muskuloskeletal yang pada daerah punggung bawah yang disebabkan oleh berbagai penyakit dan aktivitas tubuh yang kurang baik. Parutan jahe bermanfaat memberi efek farmakologi dan fisiologi seperti antioksidan, antiinflamasi, analgesik, antikarsinogenik, non-toksik dan non-mutagenik dalam menurunkan sakit otot. Dari literatur yang didapatkan banyak manfaat jahe sebagai terapi penyembuhan salah satunya nyeri. Dalam penelitian ini, peneliti memanfaatkan jahe dengan cara dilakukan pemanasan dan kemudian dilakukan tumbukan. Hasil dari tumbukan tersebut dioleskan pada bagian punggung bawah yang sakit selama 20 menit dilakukan dua kali dalam sehari. Saat dilakukan intervensi responden menyatakan ada kehangatan pada bagian yang dioleskan. Hal tersebut juga rasa nyeri semakin berkurang. Dari evaluasi selama dua minggu menunjukkan pemberian *Zingiber officinale* dapat menurunkan intensitas nyeri LBP (Margono, 2016).

Dari penelitian diatas diasumsikan bahwa pemberian kompres parutan jahe dapat menurunkan nyeri di nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Dan pemberian kompres jahe ini relatif aman diberikan selama 20 menit.

Kompres parutan jahe diberikan pada ibu hamil trimester III dengan tujuan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah. Untuk memberikan efek terapeutik, kompres parutan jahe diberikan secara rutin selama 2 minggu dilakukan pada pagi dan sore hari selama 20 menit. Sebelum pemberian kompres parutan jahe, peneliti mengukur nyeri punggung bawah masing-masing responden baru melakukan pemberian kompres parutan jahe. Pada hari ke 14, peneliti melakukan pengukuran kembali nyeri punggung bawah. Ini dilakukan untuk melihat apakah ada pengaruh pemberian kompres parutan jahe

terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Jambi Kecil.

Hasil penelitian pengaruh pemberian kompres parutan jahe terhadap nyeri punggung bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Jambi Kecil digunakan uji Wilcoxon test. Uji statistik ini dilakukan karena hasil data pengukuran nyeri sebelum pemberian kompres parutan jahe dan sesudah pemberian kompres parutan jahe dianggap tidak berdistribusi normal karena  $p$  value < dari 0,05. Analisis uji Wilcoxon untuk membandingkan perbedaan sebelum dan sesudah pemberian kompres parutan jahe pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Jambi Kecil yakni nilai  $z$  (0,000) lebih kecil dari alpha (0,05). Hasil ini berarti terdapat perbedaan mean yang bermakna sebelum dan sesudah Pemberian kompres parutan jahe pada nyeri punggung bawah Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Jambi Kecil. Hasil analisis dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh pemberian kompres parutan jahe terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Jambi Kecil.

Penelitian yang sejalan dilakukan oleh Margono (2016) Pemberian terapi jahe (*Zingiber Officinale*) dapat menjadi salah satu terapi komplementer dalam pemberian asuhan keperawatan pasien Low Back Pain bahwa jahe dapat menurunkan intensitas nyeri punggung bawah. Penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati (2019) didapatkan terjadi penurunan nyeri setelah diberikan kompres jahe pada ibu hamil trimester III. Sehingga didapat kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian kompres jahe efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian yang sejalan juga dilakukan Susanti (2020) Kejadian nyeri punggung pada ibu hamil TM III di wilayah kerja Puskesmas Rawa Bening sebelum dilakukan intervensi rata-rata nyeri punggung 6.75 dan setelah dilakukan intervensi rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil 2.92. Ini menunjukkan adanya Efektivitas Kompres Air Jahe Hangat untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu

Hamil Trimester 3 di Wilayah Kerja Puskesmas Rawa Bening (Susanti, 2020)

Penelitian Nurul (2021) dengan melakukan pemberian kompres air jahe pada nyeri punggung bawah ibu hamil di Puskesmas Geyer I. Hasil uji  $t$  test diperoleh  $t$  hitung >  $t$  tabel atau  $p$  <  $\alpha$  (0,05) yang artinya terdapat pengaruh antara pemberian kompres air jahe terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Puskesmas Geyer I (Nurul, 2021)

Terapi kompres jahe merupakan salah satu penatalaksanaan non-farmakologis pada nyeri punggung bawah, terapi kompres dapat digabungkan dengan air rebusan jahe yang mengandung zingiberol dan kurkuminoid yang bermanfaat mengurangi peradangan pada sendi (Rofi'ah, 2017). Dari literatur Margono (2016) didapatkan banyak manfaat jahe sebagai terapi penyembuhan salah satunya nyeri. Dalam penelitian ini, peneliti memanfaatkan jahe dengan cara dilakukan pemanasan dan kemudian dilakukan tumbukan. Hasil dari tumbukan tersebut dioleskan pada bagian punggung bawah yang sakit selama 20 menit dilakukan dua kali dalam sehari. Saat dilakukan intervensi responden menyatakan ada kehangatan pada bagian yang dioleskan. Hal tersebut juga rasa nyeri semakin berkurang. Dari evaluasi selama dua minggu menunjukkan pemberian *Zingiber officinale* dapat menurunkan intensitas nyeri LBP (Margono, 2016)

Asumsi dalam penelitian ini dapat dilihat bahwa kompres parutan jahe pada daerah nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Jambi Kecil memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah. Sehingga pemberian kompres parutan jahe sebagai bahan herbal non farmakologi yang cukup efektif dan murah dan mudah ditemukan di lingkungan rumah ibu hamil sebagai alternatif penurunan nyeri punggung bawah

## V. CONCLUSION

Adanya pengaruh pemberian kompres parutan jahe terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada Ibu Hamil

Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas  
Jambi Kecil

### DAFTAR PUSTAKA

- Aini, L. N. (2016). Perbedaan Masase Effleurage Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*.
- Carvalho, M. E. C. C., Lima, L. C., de Lira Terceiro, C. A., Pinto, D. R. L., Silva, M. N., Cozer, G. A., & Couceiro, T. C. de M. (2017). Low back pain during pregnancy. *Brazilian Journal of Anesthesiology*, 67(3). <https://doi.org/10.1016/j.bjan.2016.03.002>
- Chrubasik, S. (2004). Osteoarthritis: Pharmacology and clinical indications of selected botanicals. In *Pain Clinic* (Vol. 16, Issue 1). <https://doi.org/10.1163/156856904322858648>
- G, I. (2017). Back Pain during Pregnancy and Quality of Life of Pregnant Women. *Primary Health Care Open Access*, 07(01). <https://doi.org/10.4172/2167-1079.1000261>
- Halawa, A., Brillian, T., & Ardianto, M. (2018). Perbandingan Kompres Air Hangat Dengan Kompres Air Jahe. *Jurnal Keperawatan*, 20.
- Hatijar, Saleh, I. S., & Yanti, L. C. (2020). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. In *CV. Cahaya Bintang Cermelang*.
- Herawati, A. (2017). Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Katonis, P., Kampouroglou, A., Aggelopoulos, A., Kakavelakis, K., Lykoudis, S., Makrigiannakis, A., & Alpantaki, K. (2011). Pregnancy-related low back pain. In *Hippokratia* (Vol. 15, Issue 3).
- Lucin, Y., & Resmaniasih, K. (2022). Prenatal Gentle Yoga Lebih Efektif Dari Kompres Hangat Terhadap Pengalihan Persepsi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil di Kota Palangka Raya. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 2(1), 180–187.
- Mafikasari, A., & Kartikasari, R. I. (2015). Posisi Tidur dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) pada Ibu Hamil Trimester III. *Surya*, 07(02).
- Margono. (2016). Pengaruh Terapi Zinger Officinale Terhadap Intensitas Nyeri Low Back Pain di Posyandu Margomulyo Desa Ngrancah Kecamatan Grabagan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1(1), 58–62.
- Nurul kodyah, E. S. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Air Jahe Pada Ibu Nifas Terhadap Nyeri Punggung Bawah Di Puskesmas Geyer I. *TSJKeb\_Jurnal*, 6(1), 38–45.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9–15.
- Rahmawati, N. (2016). Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Iii Di Bidan Praktek Mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukoharjo. In *Jurnal Involusi Kebidanan* (Vol. 7, Issue 12).
- Rofi'ah, S. (2017). Efektivitas Konsumsi Jahe Dan Sereh Dalam Mengatasi Morning Sickness. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2), 57–63.
- Shuba, N., Voronova, T., & Hambir, T. (2016). Study of Efficacy and Safety of Ginger Root Extract in Treatment of Patients with Low Back Pain. *Family Medicine*, 4.

<https://doi.org/10.30841/2307-5112.4.2016.248550>

- Sinclair, M., Close, C., McCullough, J. E., Hughes, C., & Liddle, S. D. (2014). How do women manage pregnancy-related low back and/or pelvic pain? Descriptive findings from an online survey. In *Evidence Based Midwifery* (Vol. 12, Issue 3).
- Sritoomma, N., Moyle, W., Cooke, M., & O'Dwyer, S. (2014). The effectiveness of Swedish massage with aromatic ginger oil in treating chronic low back pain in older adults: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 22(1). <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2013.11.002>
- Susanti. (2020). *Efektivitas Kompres Air Jahe Hangat untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester 3 di Wilayah Kerja Puskesmas Rawa Bening*.
- Tjahya, A. (2017). Penilaian nyeri. *Academia*, 133–163.