

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 7 No. 2	Edition: April 2025 - Oktober 2025
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R	
Received : 16 April 2025	Revised: -----	Accepted: 21 April 2025

PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES JAHE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK BIDAN WINDA ASTUTI AM.KEB

¹G.F.Gustina Siregar, ²Eka Sri Wahyuni, ³Tetty Junita Purba, ⁴Ananda Azhari Putri

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

qfgustinas@gmail.com bidanekagentle@gmail.com tettyunitapurba@gmail.com
anandaazharip03@gmail.com

Abstract

The physiological process of pregnancy occurs in women as a result of the fertilization of male and female sex cells. Pregnancy discomfort can occur at any time during the first, second, or third trimester of pregnancy. Back pain is a common discomfort that occurs in the first trimester of pregnancy. The increasing burden of the uterus, lifting heavy loads, bending over for long periods, and walking restlessly are the causes of these changes. In terms of non-pharmacological back pain relief, ginger compresses are one effective method. This study used a two-group pre-test-post-test research design using a quasi-experimental methodology. This study was conducted at the Winda Astuti Am.Keb Marelان V Pasar II Barat Midwife Clinic, Medan Marelان District in 2024. The number of research samples was 40 people. The Wilcoxon test was used in this study. At the Winda Astuti Am. Midwife Clinic. Marelان V Pasar II Barat Village, Medan Marelان District in 2024, a study was conducted on the effect of giving ginger compresses on reducing the intensity of back pain in pregnant women in the third trimester with a value of $0.000 < 0.05$, which means H_a is accepted and H_o is rejected.

Keywords: *Back pain, pregnant women TM 3, ginger compress*

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan kondisi berkembangnya janin Rahim seorang wanita setelah terjadinya pembuahan. Proses ini dimulai pada Sel telur yang sudah dibuahi menempel pada dinding rahim dan akan berkembang ketika sel sperma membuahi sel telur. menjadi embrio lalu menjadi janin. Kehamilan biasanya berlangsung kurang lebih selama 40 minggu, terhitung mulai hari pertama siklus menstruasi

terakhir, dan di bagi menjadi III trimester. Kehamilan adalah fase penting dalam kehidupan manusia yang membutuhkan perhatian kesehatan dan perawatan yang tepat.

Menurut penelitian (Mette G et al,2018) di Denmark bahwa terdapat 76% ibu hamil yang sakit di bagian punggung. Di Italia dan Norwegia didapat 39% dan 57% wanita hamil melaporkan nyeri lumbopelvis terkait kehamilan,

dengan 11% dan 25% mengalami nyeri lumbopelvis terkait kehamilan yang parah

Berdasarkan Laporan Profil Data Kesehatan Indonesia 2020, tercatat 5.221.784 ibu hamil melahirkan bayi hidup di Indonesia. Sementara itu, jumlah ibu hamil di Provinsi Sumatera Utara mencapai 305.910 orang.

Karena tubuh menyesuaikan diri dengan perubahan pusat gravitasinya sepanjang trimester III kehamilan, perubahan Wanita hamil mungkin mengalami nyeri punggung karena postur tubuhnya. Kecemasan dan ketakutan yang disebabkan oleh nyeri dapat membuat seseorang lebih stres dan memicu perubahan fisiologis selama kehamilan. Dengan demikian, Wanita hamil mungkin memiliki kualitas hidup yang lebih rendah karena sakit punggung. dalam sejumlah cara karena membuat mereka sulit menjalani kehidupan sehari-hari dan melakukan tugas-tugas seperti bangun dari tempat tidur, bangun setelah menghabiskan banyak waktu duduk, dan memindahkan serta mengangkat barang (Suryanti et al, 2021).

Nyeri punggung dipengaruhi oleh beberapa hormon yaitu, Progesteron dan relaksin, yang juga menyebabkan perubahan pada pusat gravitasi saat kehamilan berlanjut, melunakkan sendi, terutama di sepanjang tulang belakang, dan sering dikaitkan dengan keluhan nyeri punggung. (Maryani,T.,2018). Usia, paritas, bertambahnya usia selama kehamilan, dan melakukan aktivitas fisik berlebihan merupakan variabel

tambahan yang memengaruhi kemungkinan mengalami nyeri punggung. (Arummega et al, 2022).

Menggunakan kain atau handuk kecil yang dibasahi air jahe panas, kompres jahe diterapkan pada pagi dan sore hari. Jahe sendiri memiliki ciri khas yaitu rasa pedas dan panas yang dapat membantu untuk mengurangi rasa tidak nyaman di trimester ketiga punggung bawah pada ibu hamil.

2. METODE

Dalam penelitian ini, dua kelompok uji pra dan pasca dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol digunakan bersama dengan teknik kuasi-eksperimental dan metodologi penelitian kuantitatif. Penelitian yang menggunakan aktivitas eksperimental (eksperimen) untuk memastikan gejala atau efek yang berkembang sebagai akibat dari perawatan atau eksperimen tertentu dikenal sebagai penelitian eksperimental atau uji coba. Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Bidan Winda Astuti Am. Keb Marelان V, Pasar Barat II, Kecamatan Medan Marelان, Maret hingga Juni 2024. Partisipan penelitian adalah ibu hamil di TM III yang berkunjung ke Klinik Bidan Winda Astuti Am. Keb. Oleh karena itu, diperlukan sampel yang mewakili populasi. Kriteria inklusi penelitian ini meliputi ibu hamil yang berada pada trimester III, ibu yang mengunjungi klinik pada trimester tersebut dan merasakan nyeri punggung, ibu yang tidak memiliki kontraindikasi apa pun, dan ibu yang setuju untuk berpartisipasi sebagai responden. Sedangkan kriteria

eksklusi adalah yang memiliki Riwayat komplikasi, ibu yang dalam kondisi medis, ibu yang sedang mengonsumsi obat-obatan, ibu yang memiliki Riwayat alergi, ibu yang tidak mau jadi responden. Pengambilan sampel secara sengaja atau purposive sampling adalah metode yang digunakan dalam penelitian ini.

Instrument dalam penelitian ini yaitu alat pengukur nyeri wong baker face pain rating scale, skala nyeri numerik, thermometer, dan jam/stopwatch. Uji Wilcoxon yang digunakan dalam penelitian ini.

3. HASIL

Table 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variable	Eksperimen		Control	
	F	%	F	%
Usia				
(tahun)				
<20	2	10	6	30
20-35	12	60	10	50
>35	6	30	4	20
Total	20	100	20	100
Paritas				
Primipara	2	10	4	20
Multipara	10	50	11	55
Grandepara	8	40	5	25
Total	20	100	20	100
Pendidikan				
SD/SMP	5	25	4	20
SMA/SMK	10	50	13	65
Perguruan tinggi	5	25	3	15
Total	20	100	20	100
Pekerjaan				
PNS	1	5,0	3	15
Wiraswasta	3	15,0	4	20
Swasta	4	20,0	3	15
IRT	12	60,0	10	50
Total	20	100,0	20	100
Usia kehamilan				
28-31	4	20	5	25
32-35	6	30	6	30
36-38	10	50	9	45
Total	20	100	20	100

Berdasarkan table 1 diatas menunjukkan sebagian besar

responden eksperimen pada ibu berusia 20-35 tahun mayoritas yaitu 12 orang (60%) dan minoritas 2 orang (10%), paritas mayoritas multipara 10 orang (50%) minoritas primipara 2 orang (10%), pendidikan SMA/SMK mayoritas yaitu 10 orang (50%) minoritas SD dan Perguruan Tinggi didapatkan 5 orang (25%), pekerjaan mayoritas IRT yaitu 12 orang (60%) minoritas PNS 1 orang (5,0), dan usia kehamilan mayoritas 36-38 yaitu 10 orang (50,0%) minoritas 28-31 tahun 4 orang (20%). Pada responden control mayoritas pada ibu berusia 20-35 tahun yaitu 10 orang.

1. Analisis Univariat

Table 2 Distribusi Frekuensi Sebelum & Seudah Diberikan Kompres Jahe Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada trimester III kehamilan, di antara peserta kelompok intervensi

Tingkat nyeri	Pretest		Posstest	
	F	%	f	%
Tidak nyeri	0	0	7	35
Sedikit nyeri	0	0	10	50
Sedikit lebih nyeri	4	20	3	15
Nyeri parah	5	25	0	0
Nyeri sangat parah	5	25	0	0
Rasa sakit jauh lebih parah	6	30	0	0
Total	20	100	20	100

Menurut Tabel 2, sebagian besar ibu hamil hingga 6 orang (30,0) mengalami nyeri, dengan mayoritas dari mereka mengalami nyeri dengan intensitas yang jauh lebih tinggi sebelum menerima kompres jahe. Ditemukan bahwa 10 orang (50,0) dengan nyeri punggung bawah yang tingkat nyeri sedikit nyeri pada trimester III mengalami pengurangan

intensitas nyeri setelah menerima kompres jahe.

Tabel 3 Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Terhadap Kompres Jahe Pada Ibu Hamil Trimester III Kelompok Kontrol

Tingkat nyeri	pretest		Posstest	
	F	%	f	%
Tidak nyeri	0	0	0	0
Sedikit nyeri	0	0	0	0
Sedikit lebih nyeri	4	20	0	0
Nyeri parah	12	60	4	20
Nyeri sangat parah	4	20	11	55
Rasa sakit jauh lebih parah	0	0	5	25
Total	20	100	20	100

Menurut tabel 3 pada kelompok kontrol atau tidak diberi perlakuan didapat hasil mayoritas mengalami nyeri parah sebanyak 12 orang (60,0) dan 11 (55,5) dengan tingkat nyeri sangat parah setelah dilakukan observasi kembali.

2. Analisis Bivariat

Tabel 4 Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Terhadap Kompres Jahe Pada Ibu Hamil Trimester III

Keterangan	F	Z	P-value
Pre-post eksperimen	20	-3.963	0,000
Pre-post control	20	-1,801	0,000

Setelah dilakukan uji Wilcoxon diperoleh nilai p sebesar 0,000 ($0,000 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pada tahun 2024 ada pengaruh kompres jahe terhadap penurunan nyeri pinggang bawah pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Sehati Husada Kecamatan Biru-Biru Kabupaten

Deli Serdang. Hal ini dikarenakan H_a diterima dan H_0 ditolak.

4. PEMBAHASAN

1) Karakteristik Responden

Ibu hamil trimester III, berusia 20 hingga 35 tahun, ditemukan berada di kelompok intervensi (12 orang, atau 60%) dan kelompok kontrol (10 orang, atau 50%), menurut hasil uji karakteristik yang dilakukan peneliti. 6 orang (30%) Ibu hamil di atas usia 35 tahun yang sedang hamil trimester ketiga ditemukan berada pada kelompok intervensi dan 4 orang (20%) pada kelompok kontrol.

diketahui bahwa mayoritas ibu hamil pada kehamilan multipara 10 (50%) dari kelompok intervensi dan 11 (50%) dari kelompok kontrol. Pada ibu primigravida didapat 2 orang (10%) pada trimester III kehamilan di antara peserta kelompok intervensi dan 4 orang (20%) Pada trimester III kehamilan, di antara wanita dalam kelompok Control. penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Kesibukurun, 2018), yang menunjukkan bahwa, dari 131 responden, 71,2% memiliki paritas multigravida.

Menurut penelitian ini, mayoritas ibu hamil yang diteliti peneliti telah menyelesaikan pendidikan sekolah menengah atas. Dari 12 calon ibu dalam kelompok intervensi, 10 (50%) telah menyelesaikan sekolah menengah atas, sedangkan 12 (60%) telah menyelesaikannya dalam kelompok Control. Di antara ibu hamil trimester ke III dengan latar belakang pendidikan perguruan tinggi, terdapat sekitar 5 orang (25%) dalam kelompok intervensi

dan 3 orang (15%) dalam kelompok Control.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas peserta adalah ibu rumah tangga (IRT), dengan jumlah responden sebanyak 12 orang. (60%) pada kelompok intervensi dan sebanyak 10 (50%) pada kelompok Control. Sedangkan ibu hamil yang bekerja sebagai PNS didapatkan 1 orang (5%) pada kelompok intervensi dan (15%) atau 3 responden pada kelompok Control.

Mayoritas responden, 12 orang (60%) pada kelompok intervensi dan 10 orang (50%) pada kelompok Control, ditunjukkan oleh ibu rumah tangga (IRT). Ditemukan bahwa terdapat 1 orang (5%) di kalangan pegawai pemerintah yang hamil, 3 (15%) pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Mayoritas responden yang diteliti yaitu pada usia kehamilan 36-38 minggu. Pada ibu hamil Terdapat 10 orang (50%) dalam kelompok intervensi, sedangkan 9 orang ibu hamil merupakan kelompok kontrol (45%).

Mengurangi Tingkat Keparahan Nyeri Pinggang Bawah pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Sebelum dan Sesudah Kompres Jahe

Kelompok intervensi di dapatkan hasil statistik nyeri pada punggung saat kehamilan trimester III rata-rata sebelum diberikan kompres jahe adalah 6 orang (30,0) dengan derajat nyeri rasa sakit jauh lebih parah. Setelah dilakukan kompres jahe didapat hasil statistik sebanyak 10 orang (50,0) mengalami penurunan intensitas nyeri ke derajat sedikit nyeri.

Pada kelompok kontrol menunjukkan hasil mayoritas derajat nyeri parah sebanyak 12 orang (60,0). Setelah dilakukan observasi kembali tanpa diberikan perlakuan didapatkan hasil pada derajat nyeri sangat parah sebanyak 11 orang (55,0) dan 5 orang (25,0) di derajat rasa sakit jauh lebih parah.

Secara umum, nyeri punggung merupakan kondisi tidak nyaman yang disebabkan oleh pertumbuhan rahim dan penambahan berat badan, yang membuat sendi dan otot tegang serta membuat otot bekerja lebih keras. Faktor-faktor tersebut meliputi usia ibu, paritas, usia kehamilan, pekerjaan, tingkat olahraga, dan riwayat nyeri sebelumnya (Mafikasari, A & Kartikasari 2015).

Pengaruh Penurunan Nyeri Punggung Bawah Sesudah Dan Sebelum Diberikan Kompres Jahe Pada Ibu Hamil Trimester III

Nilai p kelompok intervensi dan kontrol, sebagaimana ditentukan oleh uji Wilcoxon, keduanya adalah 0,000. H_0 diterima, H_0 ditolak, dan terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol jika nilai p kurang dari 0,05. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya. (Imelda, 2023) yang menemukan nilai p 0,000 untuk efek kompres jahe parut dalam mengurangi ketidaknyamanan punggung bawah pada wanita hamil.

Pengaruh Terapi Jahe Merah terhadap Intensitas Pengurangan Nyeri Punggung pada bagian Bawah menunjukkan bahwa terapi jahe

dapat mengurangi keparahan nyeri punggung bawah

Jahe memiliki sifat menghangatkan, sehingga kompres jahe bermanfaat untuk meredakan nyeri. Cuaca hangat mengurangi nyeri dengan meningkatkan aliran darah, yang bertindak sebagai analgesik, dan dengan merelaksasi otot (Oresye B, Haryuni S, 2020).

5. KESIMPULAN

Di Klinik Bidan Winda Marelan V, Pasar II Barat, Kecamatan Medan Marelan tahun 2024 terdapat pengaruh kompres jahe terhadap penurunan nyeri pinggang dibagian bawah pada ibu hamil trimester III. Hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai sig-p sebesar 0,000 dan nilai sig < 0,05 yang menunjukkan Ho ditolak dan Ha diterima, konsisten dengan hal tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan, 9(1), 14–30.
<https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Imelda (2023) PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES PARUTAN JAHE TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III, Poltekkes Kemenkes Jambi, Indonesia.
- KEMENKES RI. 2013. *Buku Saku Kesehatan Ibu di Fasilitas Kesehatan Dasar dan Rujukan*. 1st ed jakarta.
- Maryani, T. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Naskah Publikasi, 5.

- Mafikasari A & Kartikasari R A. 2015. "Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) pada Ibu Hamil Trimester III". 07.
- Margono. 2016. "Pengaruh Terapi Zinger Officinale Terhadap Intensitas Nyeri Low Back Pain Di Posyandu Margomulyo Desa Ngrancah Kecamatan Grabagan." keperawatan muhammadiyah (1), 58–62.
- M G Backhausen et al, (2018) Low back pain intensity among childbearing women and associated predictors. A cohort study, Region Zealand Elsevier Ltd.
- Oresye B. et al, 2020. "Pengaruh Air Jahe Terhadap Low Back Pain Pada Pekerja Sawit". *jurnal mahasiswa kesehatan*. 1(2) ; 125-30
- Suryanti, Y., & Lilis, D. N. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. 10(1), 22–30.
<https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>