

EFEKTIFITAS TERAPI KOMPRES JAHE MERAH TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TM III

Zahna Nur Nabila¹, Anik Sri Purwanti²

^{1,2} Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

Email: aniksri@itsk-soepraoen.ac.id

ABSTRAK

Nyeri punggung menjadi sebuah keluhan yang selalu diderita ibu hamil pada trimester ketiga. Kondisi ini terjadi akibat perubahan hormon selama kehamilan yang memengaruhi jaringan penyangga tubuh. Perubahan tersebut menyebabkan elastisitas dan kelenturan jaringan menurun sehingga timbul rasa nyeri pada area punggung. Sebuah tahap nonfarmakologis yang layak dimanfaatkan untuk membantu mengurangi keluhan tersebut adalah kompres hangat jahe merah. Jahe merah mengandung minyak atsiri dan air yang membantu penyerapan zat aktif melalui kulit tanpa menyebabkan iritasi. Selain itu, jahe merah juga dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga membantu meredakan nyeri punggung pada ibu hamil. Penelitian memiliki tujuan guna mengetahui dampak pemberian kompres jahe merah terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga di PMB Hanik Lutfiyah Kota Malang. Penelitian menggunakan desain pra-eksperimental dengan metode one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Tingkat nyeri diukur menggunakan Skala Penilaian Numerik (NRS) dan dianalisis dengan uji Wilcoxon. Hasil kajian mengindikasikan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa kompres jahe merah efektif dalam membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga.

Kata Kunci: Nyeri Punggung, Kompres Jahe Merah, Ibu Hamil Trimester III

ABSTRACT

Back pain is a common complaint among pregnant women in the third trimester. This condition occurs due to hormonal changes during pregnancy that affect the body's supporting tissues. These changes cause a decrease in tissue elasticity and flexibility, resulting in back pain. A suitable non-pharmacological approach to help alleviate this complaint is a warm red ginger compress. Red ginger contains essential oils and water that help the active ingredients be absorbed through the skin without causing irritation. Furthermore, red ginger can also improve blood circulation, thus helping relieve back pain in pregnant women. The study aimed to determine the impact of red ginger compresses on back pain levels in pregnant women in their third trimester at PMB Hanik Lutfiyah in Malang City. The study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest method without a control group. The study sample consisted of 30 respondents selected using total sampling. Pain levels were measured using the Numerical Rating Scale (NRS) and analyzed using the Wilcoxon test. The study results indicated a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that red ginger compresses are effective in helping reduce back pain in pregnant women in their third trimester.

Keywords: Back Pain, Red Ginger Compress, Third-Trimester Pregnant Women

LATAR BELAKANG

Bagi wanita yang sudah mengalami menstruasi dan memiliki sistem reproduksi yang sehat, kehamilan dapat terjadi secara alami setelah berhubungan intim dengan pria yang sehat secara reproduktif.

Rencana kehamilan biasanya merupakan kabar gembira dan membawa harapan bagi calon ibu. Selama masa kehamilan seorang wanita harus menyesuaikan diri dengan banyak hal baru, mulai dari perubahan fisik hingga kondisi psikologisnya. Semua perubahan tidaklah mudah, dengan demikian adaptasi yang baik sangat dibutuhkan ibu hamil dengan menjaga kesehatan fisik dan mentalnya (Mandriwati dkk., 2019). Selama kehamilan, terdapat tiga trimester. Trimester pertama berlangsung pada 12 minggu pertama, trimester kedua berlangsung dari minggu ke-13 hingga minggu ke-27, dan trimester ketiga dimulai dari minggu ke-28 hingga minggu ke-40 (Atiqoh, 2020). Memasuki trimester ketiga, ibu hamil cenderung mengalami peningkatan kekhawatiran terkait ketidaknyamanan fisik yang dirasakan serta berbagai risiko kesehatan yang mungkin muncul menjelang persalinan (Purnamayanti, 2022). Nyeri punggung sering terjadi ketika memasuki trimester ketiga. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan kemampuan bergerak, kesulitan berjalan, serta terganggunya aktivitas sehari-hari seperti mengemudi, mengasuh anak, dan bekerja. Selain itu, nyeri punggung juga dapat menyebabkan gangguan tidur (insomnia) yang berujung pada kelelahan, bahkan berpotensi menimbulkan gangguan saraf, khususnya pada kandung kemih, yang dapat mengakibatkan inkontinensia urin (Herawati, 2017). Sakit punggung sering terjadi pada ibu hamil sekitar tujuh puluh persen (Fitriani, 2021), dengan tingkat kejadian tertinggi terjadi pada trimester ketiga. Terapi kompresi jahe akan menjadi sebuah alternatif non-farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi rasa tidak nyaman. Terapi ini dilakukan dengan memanfaatkan air rebusan jahe yang diaplikasikan pada area tubuh tertentu untuk memberikan sensasi hangat, sehingga dapat membantu menurunkan intensitas nyeri sekaligus meningkatkan kenyamanan ibu hamil (Supryeni, 2023). Untuk meredakan nyeri punggung bawah, kompres hangat sering dipilih sebagai pengobatan non-medis yang efektif. Manfaatnya dapat ditingkatkan dengan menggunakan teh jahe, yang mengandung zingerol dan kurkuminoid. Senyawa tersebut memiliki sifat antiinflamasi yang berperan dalam membantu mengurangi peradangan pada persendian (Kodiyah & Susinta, 2021). Selain itu, secara fisiologis kompres hangat mampu meningkatkan relaksasi otot, melunakkan jaringan fibrosa, memperbaiki aliran darah, serta mengurangi persepsi nyeri pada area yang mengalami gangguan (Jannah & Rahmayanti, 2021). Tingkat nyeri responden diukur menggunakan Skala Penilaian Numerik (NRS), yang memiliki

rentang skor dari 0 hingga 10. Evaluasi perubahan rasa sakit sebelum dan sesudah pengobatan biasanya dilakukan dengan menggunakan alat tersebut. Selain itu, NRS memudahkan peneliti dalam mengidentifikasi peningkatan maupun penurunan nyeri dibandingkan dengan beberapa metode pengukuran nyeri lainnya (Mubarak et al., 2015).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan rancangan pretest-posttest, yaitu melakukan penilaian terhadap responden sebelum dan setelah diberikan perlakuan dalam kelompok yang sama. Sebanyak 30 wanita hamil trimester III dengan usia hamil 28-40 minggu yang mengalami nyeri punggung tanpa komplikasi obstetric apapun akan menjadi sample pada riset. Metode pengambilan sampel secara keseluruhan digunakan untuk pemilihan sampel, sehingga semua peserta yang memenuhi kriteria inklusi dianggap sebagai responden karena mereka dapat memberikan data yang relevan sesuai dengan tujuan penelitian.

Evaluasi intensitas nyeri punggung dilaksanakan pada dua waktu pengukuran, yaitu saat sebelum intervensi (pretest) dan sesudah intervensi (posttest). Perlakuan yang diberikan berupa kompres hangat menggunakan larutan rendaman jahe merah yang diaplikasikan selama 20 menit pada setiap sesi. Instrumen Tingkat nyeri dinilai menggunakan Skala Penilaian Numerik (NRS). Karena data yang dikumpulkan tidak berdistribusi normal, Uji Wilcoxon Signed-Rank digunakan untuk mengevaluasi efek intervensi yang diterapkan.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1		
Profil Responden Ditinjau Dari Kelompok Usia		
Variabel	F	%
Usia	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
<20 tahun	0	0%
20-34 tahun	22	73%
35 tahun	8	27%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer Mei 2026

Berdasarkan hasil yang disajikan pada Tabel 1, dari semua responden yang terlibat mayoritasnya berumur 20-35 tahun, yakni 22 orang (73%). Menurut Prawirohardjo (2015), persepsi seseorang akan dipengaruhi faktor dengan tingkat kematangan pada usianya dan respons individu terhadap nyeri. Rasa sakit area punggung bisa diderita di kalangan wanita hamil di beragam umur, namun risiko terjadinya keluhan tersebut cenderung lebih tinggi pada kehamilan wanita yang umur nya di bawah 20 tahun karena kondisi fisik dan psikologis yang

belum matang dalam menghadapi kehamilan. Nyeri punggung pada trimester ketiga masih sering dialami oleh responden dalam kelompok usia reproduksi yang sehat, yaitu berusia 20 hingga 35 tahun.

Tabel 2
Profil Responden Ditinjau Dari Tingkat Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
SD	4	13%
SMP/MTs	6	20%
SMA/MA	11	37%
Diploma/Sarjana	9	30%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer Mei 2026

Berdasarkan Tabel 2, tingkat pendidikan responden dalam penelitian ini bervariasi, mulai dari pendidikan dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA/MA), hingga perguruan tinggi. Respons terbanyak berasal dari lulusan SMA/MA, yaitu sebesar 37% dari total sampel. Riset Mutmainah dan Rodiyah (2019) menemukan pola yang sama pada tingkat pendidikan partisipan dengan mayoritas pendidikan SMA sebanyak 9 orang (30%). Tingkat pendidikan berperan dalam meningkatkan pemahaman dan kemampuan seseorang dalam memproses informasi. Sebaliknya, tingkat pendidikan yang rendah dapat membatasi kemampuan individu dalam menghadapi serta menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi.

Kemampuan generasi muda agar lebih mampu memanfaatkan layanan yang ada dan program kesehatan, seperti pendidikan tentang senam kehamilan yang dapat membantu mengurangi kecemasan selama masa kehamilan. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendidikan membantu ibu hamil memahami informasi kesehatan agar dapat menilai kondisi dengan baik dan menentukan pilihan yang sesuai. Sebaliknya, keterbatasan pendidikan dapat menghambat akses terhadap informasi yang akurat, sehingga berpotensi meningkatkan tingkat stres dan kecemasan selama kehamilan (Prawirohardjo, 2020). Pendidikan tinggi sering dikaitkan dengan kesadaran yang lebih tinggi tentang cara memanfaatkan fasilitas kesehatan secara bijak, efektif, dan rasional.

Tabel 3
Profil Responden Ditinjau Dari Jenis Pekerjaan

Bekerja/Tidak	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Bekerja	10	33%
Tidak bekerja	20	67%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer Mei 2026

Sebanyak 20 partisipan (67%) yang ada di Tabel 3 diketahui berstatus sebagai IRT, sehingga menjadi kelompok terbanyak dalam riset, sedangkan 10 responden (33%) bekerja. Kegiatan rumah tangga sehari-hari kemungkinan besar berkontribusi terhadap keluhan sakit punggung pada masa kehamilan. Duduk terlalu dengan postur yang tidak ideal, mengasuh anak, dan mengangkat beban, serta mempertahankan postur tubuh yang tidak seimbang dalam waktu lama dapat menyebabkan ketegangan pada otot punggung dan meningkatkan risiko cedera pada daerah pinggang.

Aktivitas yang padat dan kurangnya waktu istirahat sering kali menyebabkan nyeri punggung pada banyak wanita yang sedang menjalani trimester ketiga kehamilannya. Kondisi tersebut dapat memperberat beban pada sistem muskuloskeletal sehingga memicu timbulnya rasa nyeri. Walaupun nyeri punggung tidak termasuk penyebab utama kematian ibu hamil dan umumnya tidak membahayakan, keluhan ini tetap memerlukan perhatian karena dapat mengganggu kenyamanan serta aktivitas sehari-hari.

Tabel 4
Profil Responden Ditinjau Dari Jumlah Kehamilan (Paritas)

Paritas	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Primipara	13	43%
Multi	17	57%
Grandemultipara	0	0%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer Mei 2026

Kelompok responden didominasi oleh wanita yang pernah hamil lebih dari 1x, yaitu sebanyak 17 orang (57%) sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 4. Riwayat kehamilan sebelumnya dapat memengaruhi persepsi ibu terhadap rasa sakit selama kehamilan dan persalinan. Pengalaman kehamilan dan persalinan sebelumnya memberikan pengaruh terhadap kemampuan ibu dalam memahami, mengantisipasi, dan mengelola ketidaknyamanan yang muncul selama kehamilan.

Kecemasan leviuh sering ditemukan pada ibu Primigvarida karena belum memiliki pengalaman menghadapi proses kehamilan dan persalinan. Kurangnya pengalaman tersebut dapat menyebabkan ibu lebih mudah merasa khawatir terhadap nyeri yang dirasakan, sehingga persepsi nyeri cenderung menjadi lebih tinggi. Sebaliknya, ibu multigravida yang telah melalui pengalaman kehamilan dan persalinan sebelumnya biasanya berada dalam kondisi tubuh serta emosional dimana kian unggul sehingga mampu menunjang saat menghadapi perubahan serta ketidaknyamanan selama kehamilan.

Pengalaman yang dimiliki oleh ibu multigravida memungkinkan mereka untuk lebih memahami proses yang sedang berlangsung dan menerapkan strategi koping yang lebih efektif dalam mengendalikan rasa nyeri. Dengan demikian, pengalaman kehamilan sebelumnya dapat membantu ibu beradaptasi dengan kondisi yang dialami serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola nyeri. Temuan tersebut selaras dengan Varney (2020) bahwa pengalaman persalinan sebelumnya berperan penting dalam membantu ibu menghadapi dan mengatasi nyeri selama kehamilan maupun persalinan secara lebih efektif.

DATA KHUSUS

Tabel 5
Analisis Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Sebelum Intervensi Terapi Kompres Jahe Merah

Tingkat nyeri	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
1-3 (ringan)	0	0.0%
4-6 (sedang)	18	60.0%
7-10 (berat)	12	40.0%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer Mei 2025

Informasi yang ada pada tabel 5 terlihat bahwa tingkat nyeri punggung di antara responden sebelum intervensi kompres jahe merah cukup bervariasi. Enam puluh persen responden mengalami nyeri sedang, yang diukur pada skala 4 hingga 6, sedangkan empat puluh persen sisanya mengalami nyeri hebat, yang diukur pada skala 7 hingga 10. Kebanyakan Wanita hamil di trimester III melaporkan adanya nyeri punggung dengan intensitas sedang sebelum menjalani perawatan dengan kompres jahe merah.

Rasa nyaman pada punggung yang dialami ibu hamil biasanya muncul karena perubahan tubuh selama hamil yang turut dipengaruhi oleh kondisi yang berbeda. Beberapa faktor yang berperan antara lain usia, kondisi kesehatan secara umum, gangguan psikologis dan psikososial, adanya penyakit degeneratif seperti arthritis, kebiasaan merokok, postur tubuh yang

kurang baik akibat duduk atau berdiri dalam waktu yang lama, serta kelebihan berat badan atau obesitas. Peningkatan tekanan pada sistem muskuloskeletal selama kehamilan dapat menyebabkan timbulnya atau memburuknya nyeri punggung.

Kehamilan juga menyebabkan berbagai perubahan fisiologis yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu. Perubahan berat badan, pergeseran pusat gravitasi tubuh, serta peningkatan produksi hormon yang memengaruhi elastisitas ligamen dapat meningkatkan risiko terjadinya nyeri punggung. Alhasil guna mempertahankan kebugaran jasmani, ibu hamil disarankan untuk melakukan aktivitas fisik ringan secara teratur, meningkatkan kenyamanan selama kehamilan, membantu mempersiapkan proses persalinan, serta mengurangi berbagai keluhan yang sering muncul selama masa kehamilan.

Tabel 6
Analisis Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Sesudah Intervensi Terapi Kompres Jahe Merah

Tingkat nyeri	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
1-3 (ringan)	6	20.0%
4-6 (sedang)	24	80,0%
7-10 (berat)	0	0%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer Mei 2026

Hasil data tabel diatas menampilkan penurunan nyeri punggung bawah setelah penggunaan kompres jahe merah. Sebagian besar responden, yaitu 24 orang (80%), mengalami nyeri sedang, sedangkan 6 orang (20%) mengalami nyeri ringan. Setelah intervensi, tidak ada lagi kasus nyeri berat.

Setelah menjalani terapi kompres jahe merah, para responden melaporkan berkurangnya nyeri punggung. Hal ini terlihat dari berkurangnya jumlah ibu hamil yang mengalami nyeri parah dan meningkatnya jumlah ibu hamil yang hanya mengalami nyeri ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa kompres jahe merah dapat menjadi cara alami dan efektif untuk membantu meredakan nyeri punggung selama kehamilan.

Partisipasi ibu hamil dalam kegiatan terapi kompres jahe merah memiliki manfaat yang penting, tidak hanya untuk menjaga kebugaran fisik, tetapi juga dalam mengurangi berbagai ketidaknyamanan selama kehamilan, termasuk nyeri punggung.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Lukmana dkk. (2024) dalam kajiannya di PMB (Praktik Mandiri Bidan) memiliki hasil dengan nilai p sebesar 0,002, hal ini menunjukkan adanya

perbedaan yang sangat besar antar waktu pemberian kompres jahe merah. Hasilnya, kompres jahe merah berhasil mengurangi nyeri punggung ibu hamil.

Tabel 7
Uji Normalitas Data

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.220	30	.001	.860	30	.001
Posttest	.199	30	.004	.892	30	.005

Sumber: Output SPSS

Tabel 7 menunjukkan bahwa nilai signifikansi setiap variabel sedikit di bawah 0,05. Oleh karena itu, data penelitian tidak melanggar asumsi normalitas. Oleh karena itu, analisis data tidak dapat dilakukan dengan menggunakan uji parametrik; sebagai gantinya, uji nonparametrik, Perubahan yang terjadi setelah intervensi dianalisis dengan membandingkan data sebelum dan sesudah perawatan memanfaatkan uji Wilcoxon Signed-Rank.

Tabel 8
Uji Wilcoxon Range Test

Test Statistics ^b	
	Posttest - Pretest
Z	-4.939 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Sumber: Output SPSS

Hasil uji Wilcoxon pada Tabel 8 menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan menyimpulkan jika nyeri punggung yang dialami responden berkurang setelah terapi diterapkan. Dengan kata lain, kompres jahe merah efektif membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga.

Hasil riset menegaskan jika kompres jahe merah memberikan manfaat yang bermakna dalam mengurangi intensitas nyeri punggung yang dialami responden. Penurunan tingkat nyeri yang terjadi setelah intervensi mengindikasikan bahwa terapi kompres jahe merah mampu memberikan manfaat terapeutik dalam membantu meredakan ketidaknyamanan selama kehamilan. Oleh karena itu, nyeri punggung pada ibu hamil trimester III terbukti berkurang setelah diberikan terapi kompres jahe merah sebagai penanganan nonmedis.

PEMBAHASAN

Kehamilan memicu serangkaian perubahan pada tubuh wanita, baik dari segi struktur tubuh (anatomi) maupun fungsi organ (fisiologi), yang mengharuskan berbagai sistem tubuh termasuk sistem muskuloskeletal untuk beradaptasi terhadap kondisi tersebut. Perubahan ini sering kali memicu timbulnya rasa nyeri, terutama di area punggung (Purnamasari, 2019). Mayoritas ibu hamil, 70% mengalami kondisi tersebut, bahkan nyerinya dapat terus terjadi hingga tahap pemulihan pasca melahirkan (Arummega et al., 2017)

Hasil penelitian yang melibatkan 30 ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri punggung dengan kategori sedang, yaitu sebanyak 18 orang (60,0%). Sementara itu, 12 responden lainnya (40,0%) mengalami nyeri punggung kategori berat. Tingkat nyeri tertinggi yang tercatat pada pengukuran awal mencapai skala 8, yang menunjukkan bahwa keluhan nyeri punggung merupakan masalah yang cukup signifikan pada ibu hamil trimester III.

Meningkatnya usia kehamilan menyebabkan berbagai perubahan anatomis dan fisiologis pada tubuh ibu. bertambahnya massa tubuh serta ukuran rahim membuat distribusi keseimbangan tubuh cenderung bertumpu ke depan, sehingga ibu secara refleks melakukan penyesuaian postur untuk mempertahankan keseimbangan. Adaptasi tersebut ditandai dengan pergerakan bahu ke arah posterior dan peningkatan kurvatura lumbal (lordosis). Perubahan postur ini dapat meningkatkan tekanan pada otot, ligamen, dan sendi di daerah punggung bawah sehingga memicu munculnya nyeri atau memperberat keluhan yang telah ada (Richard, 2017).

Keluhan dapat diatasi dengan terapi kompres jahe merah yang menjadi metode non-farmasi. Efek dari perawatan ini diketahui lebih efektif dibandingkan kompres hangat biasa, kompres jahe merah memiliki keunggulan karena mengandung minyak atsiri dan oleoresin yang berperan dalam meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah, memperlancar sirkulasi darah, merelaksasikan otot, serta membantu mengurangi persepsi nyeri. Mekanisme tersebut menjadikan kompres jahe merah lebih mampu mengurangi intensitas nyeri dibandingkan kompres hangat tanpa tambahan bahan herbal (Suherlan, 2024). Temuan ini didukung oleh penelitian Sinaga et al. (2024) rutin melakukan kompres jahe selama 20 menit dalam satu minggu diketahui efektif dalam mengurangi nyeri, dari tingkat sedang menjadi ringan.

Dalam penelitian ini, seluruh responden memperoleh terapi kompres jahe merah sebanyak empat kali dengan durasi 20 menit pada setiap sesi. Setelah intervensi dilakukan, hasil evaluasi menampilkan jika tingkat nyeri punggung yang dirasakan mengalami penurunan pada sebagian besar responden. Sebanyak 6 orang (20%) berada pada kategori nyeri ringan, sedangkan 24 orang (80%) mengalami nyeri kategori sedang. Terapi kompres jahe merah

membuat keluhan nyeri berat tidak lagi dialami responden. Skor nyeri tertinggi yang tercatat setelah intervensi juga mengalami penurunan, dari skala 8 pada pengukuran awal menjadi skala 6 pada pengukuran akhir.

Nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) muncul dari uji Wilcoxon, yang mengindikasikan adanya perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah terapi. Hal ini menunjukkan bahwa kompres jahe merah efektif dalam membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Oleh karena itu, jahe merah yang dipadatkan dapat digunakan sebagai pendekatan nonfarmakologis sebagai Upaya mengatasi keluhan sakit pada punggung selama masa kehamilan. Metode ini dianggap efektif, aman, dan mudah diterapkan, sehingga menjadi pilihan pelengkap yang baik untuk meredakan ketidaknyamanan selama kehamilan.

KESIMPULAN

Riset membuktikan jika ibu hamil pada trimester ketiga di PMB Hanik Lutfiyah Kota Malang mengalami dampak positif dari terapi kompres jahe merah. Sebelum diberikan intervensi, seluruh responden yang berjumlah 30 orang mengalami keluhan nyeri punggung dengan tingkat keparahan yang bervariasi, mulai dari kategori sedang hingga berat. Setelah menjalani serangkaian terapi kompres jahe merah, banyak tanggapan menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri yang dialami.

Perubahan tersebut terlihat dari tidak ditemukannya lagi responden yang mengalami nyeri punggung kategori berat setelah intervensi diberikan. Keluhan nyeri yang masih dirasakan responden hanya berada pada kategori ringan dan sedang dengan intensitas yang lebih rendah dibandingkan sebelum terapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kompres jahe merah dapat membantu ibu hamil mengurangi nyeri punggung yang sering terjadi seiring perkembangan kehamilan, terutama menjelang persalinan, sehingga dapat menjadi salah satu alternatif penatalaksanaan nonfarmakologis untuk meningkatkan kenyamanan ibu selama masa kehamilan

DAFTAR PUSTAKA

- A. Lukmana, T. R. A. Wijayanti, and R. M. V. Widiatrilupi, "Pengaruh Pemberian Kompres Jahe untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamiltrimester III di Kota Malang," J. Syntax Admiration, vol. 5, no. 4, pp. 1418–1428, 2024, doi: 10.46799/jsa.v5i4.1123
- 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%E2%81%A0>
- Atiqoh, R. N. (2020). Kupas tuntas hiperemesis gravidarum (mual muntah berlebih dalam kehamilan). One Peach Media.

- Fitriani, L. (2021). Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72–80.
- Herawati, A. (2017). Upaya penanganan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III (Diploma thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta)
- Jannah, N., & Rahmayanti, D. (2022). 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. *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan (TSJKeb_Jurnal)*, 6(1), 38–45. <https://doi.org/10.35720/tscbid.v6i1.277>
- Lukmana, A., Wijayanti, T. R. A., dan Widiatrilupi, R. M. V. 2024. Pengaruh pemberian kompres jahe untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Kota Malang. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(4), 1418–1428.
- Mandriwati, A. G., dkk. (2019). Asuhan kebidanan kehamilan. Jakarta: EGC.
- Mubarak, W. I., Butar-Butar, J., & Nurul, C. (2015). Pengkajian keperawatan: Aplikasi pada praktik klinik. Jakarta: Salemba Medika
- Prawirohardjo, S. (2015). Ilmu kebidanan (Edisi ke-4). Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawirohardjo, S. (2020). Ilmu kebidanan (4th ed.). PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N. (2019). Gambaran nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 352–361. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.512>
- Purnamayanti, N. M. D., & Utarini, G. A. E. (2020). Intensitas nyeri pinggang dan panggul pada ibu hamil yang melaksanakan yoga prenatal di Kota Denpasar. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 2(2), 69–75. <https://doi.org/10.32807/jmu.v2i2.90>
- Richard, S. D. 2017. Tehnik Effleurage dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Jurnal STIKES RS Baptis Kediri*, 10(2), 1–10.
- Sinaga, T. H., Juliarti, 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/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.
- SUPRYENI, I. (2023) ‘Efektifitas Antara Senam Hamil Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Uptd Puskesmas Mujur’
- Varney, H., Kriebs, J. M., & Gregor, C. L. 2020. Varney's Midwifery (Asuhan Kebidanan Varney). Jakarta: EGC.