

## PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT AIR REBUSAN JAHE TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS RAWAJITU TIMUR

Ida Kusuma Wati<sup>1)</sup>, Siti Ni'amah<sup>2)</sup>, Heni Wulan Susanti<sup>3)</sup>, Raina Lola Fauziah<sup>4)</sup>, Futhri Rifa Zaimsyah<sup>5)</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email : [idakusumawati1703@gmail.com](mailto:idakusumawati1703@gmail.com)

### ABSTRAK

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) masih menjadi isu kesehatan global yang signifikan. Salah satu keluhan umum ibu hamil, khususnya pada trimester III adalah nyeri punggung yang dapat mengganggu aktivitas harian dan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat air rebusan jahe terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Rawajitu Timur. Desain penelitian yang digunakan adalah Pre-Eksperimental dengan One Group Pre-test Post-test. Populasi dalam penelitian ini adalah 44 ibu hamil trimester III di Puskesmas Rawajitu Timur. Sampel sebanyak 31 responden dipilih menggunakan purposive sampling dari total 44 ibu hamil trimester III. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, 100% responden mengalami nyeri sedang (mean 5.1), sedangkan sesudah intervensi hanya 12.9 % yang masih mengalami nyeri sedang dan 87.1 % mengalami nyeri ringan (mean 3.0). Uji Wilcoxon menunjukkan nilai Sig. (-2 tailed) P value < 0.001 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kompres hangat air rebusan jahe efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Disarankan agar tenaga kesehatan menggunakan metode ini sebagai alternatif terapi non-farmakologis nyeri punggung pada ibu hamil.

**Kata Kunci :** Kompres hangat air rebusan jahe, nyeri punggung, ibu hamil trimester III

### ABSTRACT

*The Maternal Mortality Rate (MMR) and Infant Mortality Rate (IMR) remain significant global health issues. One common complaint among pregnant women, especially in the third trimester, is back pain which can disrupt daily activities and quality of life. This study aims to determine the effect of hot ginger water compresses on back pain in third-trimester pregnant women at the Rawajitu Timur Community Health Center. The research design used was Pre-Experimental with One Group Pre-test Post-test. The population in this study consisted of 44 third-trimester pregnant women at the Rawajitu Timur Community Health Center. A sample of 31 respondents was selected using purposive sampling from a total of 44 third-trimester pregnant women. The results showed that before the intervention, 100% of respondents experienced moderate pain (mean 5.1), while after the intervention only 12.9% still experienced moderate pain and 87.1% experienced mild pain (mean 3.0). The Wilcoxon test showed a Sig. (-2 tailed) P value < 0.001 < 0.05, which means there is a significant difference before and after the intervention. The conclusion of this study is that warm ginger infusion compress is effective in reducing the intensity of back pain in third trimester pregnant women. It is recommended that healthcare professionals use this method as an alternative non-pharmacological therapy for back pain in pregnant women.*

**Keywords:** Warm ginger infusion compress, back pain, third trimester pregnant women.

### PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan indikator utama yang mencerminkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya kualitas pelayanan kesehatan ibu dan anak. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, angka AKI global masih tinggi mencapai 287.000 kematian per tahun per 100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2022 rasio AKB mencapai 17:1000 dengan total 2,3 juta jiwa bayi meninggal. Di Kabupaten Tulang Bawang berdasarkan Profil Kesehatan Propinsi Lampung tercatat 1 kasus kematian ibu dan 22 kasus kematian bayi. Data tersebut mengindikasikan bahwa

kesehatan ibu selama kehamilan masih menjadi permasalahan mendesak yang perlu segera ditangani.

Kehamilan, khususnya trimester III, merupakan masa yang penuh dengan perubahan fisiologis dan psikologis yang seringkali menimbulkan berbagai keluhan, salah satunya adalah nyeri punggung. Penyebab nyeri punggung salah satunya adalah karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Wahyuni, *et al*, 2016), perubahan postur, kram otot atau kejang, nyeri yang bertambah parah dengan aktivitas tertentu

dan kesemutan atau mati rasa (Kumar & Gupta, 2018).

Ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung dapat dilakukan terapi farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologis bisa berupa pemberian analgesik seperti paracetamol (Nurul Kodiyah, 2021) dan terapi non farmakologis salah satunya dengan kompres air jahe. Kompres air jahe adalah salah satu terapi komplementer yang bermanfaat untuk meredakan nyeri punggung pada ibu hamil. Jahe diketahui memiliki efek antiinflamasi dan dapat meningkatkan aliran darah ke area yang nyeri (Johnston & Gray, 2018).

### METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode penelitian *Pre-Eksperimental* dengan desain *One Group Pre-test Post-test*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kompres hangat air rebusan jahe dan variabel terikatnya adalah intensitas nyeri punggung. Lokasi penelitian

Studi pendahuluan di Puskesmas Rawajitu Timur pada bulan Januari 2025 menunjukkan bahwa dari 48 ibu hamil trimester III terdapat 21 ibu hamil trimester III mengalami keluhan nyeri punggung bagian bawah. Sebagian besar ibu hamil tersebut belum pernah melakukan kompres hangat air rebusan jahe sebagai alternatif penanganan.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Air Rebusan Jahe Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Rawajitu Timur Tahun 2025.”

di Puskesmas Rawajitu Timur Kabupaten Tulang Bawang. Sampel berjumlah 31 responden dari 44 responden yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner nyeri punggung dan *Numeric Rating Scale* (NRS).

## HASIL

### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1**  
**Karakteristik Responden yang Mengalami Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Rawajitu Timur Kabupaten Tulang Bawang**

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Umur	<20 tahun	1	3.23
	20 – 35 tahun	28	90.32
	>35 tahun	2	6.45
<b>Jumlah</b>		<b>31</b>	<b>100</b>
Pendidikan	SD , SMP	13	41.93
	SMA / SMK	15	48.39
	Perguruan Tinggi	3	9.68
<b>Jumlah</b>		<b>31</b>	<b>100</b>
Pekerjaan	PNS	3	9.68
	Swasta	0	0
	Wiraswasta	0	0
	Tidak Bekerja /Ibu Rumah Tangga	28	90.32
<b>Jumlah</b>		<b>31</b>	<b>100</b>
Gravida	Kehamilan pertama	5	16.13
	Hamil ke 2-4	26	83.87
	Kehamilan > 5	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>31</b>	<b>100</b>
Usia kehamilan	28 – 31 minggu	14	45.16
	32 – 35 minggu	13	41.94
	36 – 38 minggu	4	12.90
<b>Jumlah</b>		<b>31</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer (SPSS), 2025

Berdasarkan tabel 1 di atas bahwa ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di Puskesmas Rawajitu Timur Kabupaten Tulang Bawang sebagai berikut : jumlah responden

berdasarkan umur <20 tahun (3.23 %), umur 20 – 35 tahun (90.32 %) dan umur > 35 tahun (6.45 %). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan SD, SMP (41.93 %), SMA/SMK (48.39 %) dan

perguruan tinggi (9.68 %). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan PNS (9.68 %) dan tidak bekerja / ibu rumah tangga (90.32 %), swasta dan wiraswasta (0%). Karakteristik responden berdasarkan gravida di kehamilan pertama (16.13

%), kehamilan 2 – 4 (83.87 %) dan kehamilan > 5 (0%). Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan 28 – 31 minggu (45.16 %), usia kehamilan 32 – 25 minggu (41.94 %) dan usia kehamilan 36 – 38 minggu (12.9 %).

2. Analisis Univariat

a. Tingkat Nyeri Punggung Sebelum Intervensi Kompres Hangat Air Rebusan Jahe

Tabel 2

Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Intervensi Kompres Hangat Air Rebusan Jahe di Puskesmas Rawajitu Timur Kabupaten Tulang Bawang

Tingkatan Nyeri Punggung	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	0	0
Nyeri sedang	31	100
Nyeri berat	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer (SPSS), 2025

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Rawajitu Timur Kabupaten Tulang

Bawang sebelum pemberian kompres hangat air rebusan jahe adalah 31 responden (100%) mengalami tingkat nyeri sedang.

b. Tingkat Nyeri Punggung Sesudah Intervensi Kompres Hangat Air Rebusan Jahe

Tabel 3

Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Intervensi Kompres Hangat Air Rebusan Jahe di Puskesmas Rawajitu Timur Kabupaten Tulang Bawang

Tingkatan Nyeri Dismenore	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	4	12.9
Nyeri sedang	27	87.1
Nyeri berat	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer (SPSS), 2025

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Rawajitu Timur Kabupaten Tulang Bawang sesudah pemberian kompres hangat air

rebusan jahe adalah 27 responden (87.1%) mengalami tingkat nyeri sedang dan 4 responden (12.9%) mengalami tingkat nyeri ringan.

c. Rata-Rata Tingkat Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Intervensi Kompres Hangat Air Rebusan Jahe

Tabel 4

Rata-Rata Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Intervensi Kompres Hangat Air Rebusan Jahe di Puskesmas Rawajitu Timur Kabupaten Tulang Bawang

Intensitas Nyeri	Mean	SD	Min-Maks
Sebelum Diberikan Kompres Hangat Air Rebusan Jahe	5.1	0.71818	4-6
Sesudah Diberikan Kompres Hangat Air Rebusan Jahe	3.0	0.64889	2-4

Sumber : Data Primer SPSS, 2025

Berdasarkan tabel 4 di atas diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Rawajitu Timur sebelum diberikan intervensi kompres hangat air rebusan jahe adalah 5.1 dengan tingkat nyeri sedang tertinggi adalah 6 dan tingkat nyeri punggung terendah adalah

4 dan rata-rata intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Rawajitu Timur sesudah diberikan intervensi kompres hangat air rebusan jahe adalah 3.0 dengan tingkat nyeri punggung tertinggi adalah 4 (tingkat nyeri sedang) dan intensitas nyeri punggung terendah adalah 2 (tingkat nyeri ringan).

**3. Analisis Bivariat**

**a. Uji Normalitas Shapiro Wilk**

**Tabel 5**  
**Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk**

Variabel	Sig. A	N	A	Keterangan
Sebelum Kompres Hangat Air Rebusan Jahe	0.001	31	0.05	Data tidak berdistribusi normal
Sesudah Kompres Hangat Air Rebusan Jahe	<0.001	31	0.05	Data tidak berdistribusi normal

Sumber : Uji Normalitas Shapiro Wilk, 2025

Berdasarkan tabel 5 di atas diketahui bahwa p value  $\leq 0.05$  maka data tidak berdistribusi normal sehingga uji yang akan digunakan uji Wilcoxon

untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat air rebusan jahe terhadap nyeri punggung.

**b. Perbedaan Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Pemberian Kompres Hangat Air Rebusan Jahe**

**Tabel 6**  
**Perbedaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Pemberian Kompres Hangat Air Rebusan Jahe**

		N	Mean Rank	P-Value
Sebelum dan Sesudah Pemberian Kompres Hangat Air Rebusan Jahe	Negative Rank	20	10.50	210.00
	Positive Rank	0	0	0
	Ties	0		
	Total	20		

Sumber : Data SPSS, 2025

Berdasarkan tabel 6 diatas bahwa nilai Negative Rank bernilai 20 menunjukkan ada perbedaan tersebut signifikan secara spesifik antara pengukuran tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah kompres hangat air rebusan jahe pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Rawajitu Kabupaten Tulang Bawang. Positive Rank bernilai 0

menunjukkan terdapat 0 ibu hamil yang mengalami peningkatan nyeri punggung setelah diberikan kompres hangat air rebusan jahe. Nilai Ties bernilai 0 menunjukkan bahwa tidak ada ibu hamil yang tingkat nyeri punggungnya sama sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat air rebusan jahe.

**PEMBAHASAN**

**1. Tingkat Nyeri Punggung Sebelum Intervensi Kompres Hangat Air Rebusan Jahe di Puskesmas Rawajitu Timur Tahun 2025**

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Rawajitu Timur Kabupaten Tulang Bawang sebelum diberikan kompres hangat air rebusan jahe adalah 31 responden (100%) mengalami nyeri punggung tingkat sedang.

Salah satu ketidaknyamanan ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung. Nyeri

punggung merupakan keluhan yang umum dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester III. Menurut penelitian oleh Sari (2020), sekitar 50-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung selama masa kehamilan. Hal ini disebabkan oleh perubahan hormonal, penambahan berat badan, dan perubahan postur tubuh yang terjadi selama kehamilan (Halimah, 2019).

Nyeri punggung pada kehamilan trimester III disebabkan oleh aktivitas berlebihan, peregangan tulang terutama pada daerah pinggang, meningkatnya kadar hormon relaktin untuk melenturkan ligament sehingga mempermudah proses persalinan, kenaikan

berat badan, serta pembesaran uterus ke arah depan menyebabkan punggung cenderung lordosis, meningkatnya beban berat disebabkan oleh bayi menyebabkan sakit punggung (Akhir, et.al, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Battya & Yuningsih (2022) berjudul "Efektivitas Terapi Kompres Jahe Terhadap *Low Back Pain* Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Jatininggal Kabupaten Sumedang" menunjukkan bahwa gambaran tingkat nyeri ibu hamil trimester III sebelum dilakukan kompres jahe rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil adalah 5.035, dengan nilai terkecil sebesar 2 dan terbesar sebesar 7 dengan standar deviasi sebesar 1.52 dan data dinyatakan normal dengan nilai  $P=0.547$  hal ini dikarenakan nilai  $P > 0.05$ .

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Retni dan Sudirman (2024) berjudul "Penerapan Pemberian Kompres Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Ruang Poli RSUD M.M Dunda Limboto" bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan kompres jahe terbanyak yaitu nyeri sedang sebanyak 13 orang dengan presentase 86,7% dan yang terendah yaitu nyeri berat sebanyak 2 orang dengan presentase 13,3%.

Peneliti berasumsi bahwa nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil trimester III disebabkan perubahan hormonal dan beban tubuh untuk menopang kehamilan sehingga diharapkan terapi non farmakologis yang aman untuk mengurangi intensitas nyeri punggung melalui pemberian kompres hangat air rebusan jahe.

## 2. Tingkat Nyeri Punggung Sesudah Intervensi Kompres Hangat Air Rebusan Jahe di Puskesmas Rawajitu Timur Tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III sesudah diberikan kompres hangat air rebusan jahe di Puskesmas Rawajitu Timur Kabupaten Tulang Bawang adalah 27 responden (87.1%) mengalami nyeri sedang dan 4 responden (12.9%) mengalami tingkat nyeri ringan.

Selama kehamilan, perubahan postur tubuh akibat pertumbuhan janin dapat menyebabkan ketegangan pada otot punggung (Kemkes RI, 2019). Kenaikan berat badan yang signifikan selama kehamilan dapat memberikan tekanan tambahan pada tulang belakang dan otot punggung (Sari, 2020). Wanita yang memiliki riwayat nyeri punggung sebelum kehamilan berisiko lebih tinggi

mengalami nyeri punggung selama kehamilan (Prabowo, 2020).

Nyeri punggung dapat berdampak negatif pada kualitas ibu hamil. Menurut penelitian oleh Lestari (2021), ibu hamil yang mengalami nyeri punggung cenderung mengalami gangguan tidur, kesulitan dalam beraktifitas sehari-hari, dan peningkatan tingkat stres. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik ibu serta perkembangan janin.

Hasil penelitian oleh Battya & Yuningsih (2022) berjudul "Efektivitas Terapi Kompres Jahe Terhadap *Low Back Pain* Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Jatininggal Kabupaten Sumedang" bahwa gambaran tingkat nyeri ibu hamil trimester III sesudah dilakukan kompres jahe rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil adalah 1.607, dengan nilai terkecil sebesar 0 dan terbesar sebesar 5 dengan standar deviasi sebesar 1.25.

Hasil penelitian oleh Retni dan Sudirman (2024) berjudul "Penerapan Pemberian Kompres Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Ruang Poli RSUD M.M Dunda Limboto" bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan kompres jahe terbanyak yaitu nyeri ringan sebanyak 12 orang dengan presentase 80,0% dan yang terendah yaitu nyeri sedang sebanyak 3 orang dengan presentase 20,0%.

Peneliti berasumsi bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dapat diatasi dengan terapi non farmakologis melalui kompres hangat air rebusan jahe.

## 3. Analisis Bivariat Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Air Rebusan Jahe Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Rawajitu Timur Tahun 2025

Berdasarkan hasil tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum pemberian kompres hangat air rebusan jahe dengan hasil minimum 4, nilai maksimum 6, *mean* 5.1, standar deviasi 0.71818. Sesudah pemberian kompres hangat air rebusan jahe diperoleh hasil nilai minimum 2, nilai maksimum 4, *mean* 3.0, standar deviasi 0.64889. Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai  $p\ value < 0.001 < 0.05$  menunjukkan perbedaan signifikan secara spesifik antara pengukuran tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat air rebusan jahe pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Rawajitu Timur Kabupaten Tulang Bawang.

Nyeri punggung merupakan keluhan yang umum dialami oleh ibu hamil, terutama pada

trimester III. Menurut penelitian oleh Sari (2020), sekitar 50-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung selama masa kehamilan. Hal ini disebabkan oleh perubahan hormonal, penambahan berat badan, dan perubahan postur tubuh yang terjadi selama kehamilan (Halimah, 2019).

Nyeri punggung pada kehamilan trimester III disebabkan oleh aktivitas berlebih, peregangan tulang terutama pada daerah pinggang, meningkatnya kadar hormon relaksin untuk melenturkan ligament sehingga mempermudah proses persalinan, kenaikan berat badan, serta pembesaran uterus ke arah depan menyebabkan punggung cenderung lordosis, meningkatnya beban berat disebabkan oleh bayi menyebabkan sakit punggung (Akhir, et.al, 2018).

Jahe (*Zingiber officinale*) dikenal memiliki sifat analgesik dan anti-inflamasi. Penelitian oleh Wulandari (2022) menunjukkan bahwa jahe dapat membantu mengurangi nyeri otot dan sendi. Kompres hangat menggunakan air rebusan jahe melibatkan air yang telah dipanaskan dengan jahe segar atau jahe bubuk, yang kemudian digunakan untuk mengompres bagian tubuh yang terasa sakit. Terapi ini menggabungkan dua elemen: kehangatan dari kompres dan sifat terapeutik jahe itu sendiri, yang telah terbukti efektif dalam meredakan rasa sakit.

Jahe mengandung senyawa aktif seperti *gingerol* dan *shogaol*, yang dikenal memiliki sifat antiinflamasi yang kuat (Zhou, et.al, 2019). Senyawa ini bekerja dengan menghambat jalur inflamasi dalam tubuh, seperti jalur NF- $\kappa$ B (*nuclear factor kappa-light-chain-enhancer of activated B cells*) dan COX-2 (*cyclooxygenase-2*). COX-2 adalah enzim yang berperan dalam produksi prostaglandin, senyawa yang menyebabkan peradangan dan rasa sakit (Sohn, et.al, 2017).

Jahe memiliki efek analgesik (peredai nyeri) yang dapat bekerja secara langsung pada reseptor nyeri tubuh, mengurangi sensitivitas terhadap rasa sakit (Kerr, et.al, 2020). Pemberian kompres hangat yang mengandung air rebusan jahe dapat memberikan efek analgesik dengan cara merangsang reseptor suhu di kulit, yang pada gilirannya dapat mengurangi persepsi nyeri di tubuh (Kim, et.al, 2021). Kompres hangat air rebusan jahe dapat membantu meredakan nyeri, meningkatkan kenyamanan, dan pada akhirnya meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Jang, et.al, 2019).

Kompres hangat selama kehamilan sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena merupakan salah satu teknik mengurangi rasa nyeri non-

farmakologi yang dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil, seperti memberikan ketenangan pada ibu hamil trimester III ditengah kondisi yang tidak nyaman dan terasa nyeri, sehingga ibu hamil memerlukan penanganan untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang dirasakan ibu dalam proses kehamilan (Richard, 2017).

Hasil penelitian oleh Batty & Yuningsih (2022) berjudul "Efektivitas Terapi Kompres Jahe Terhadap *Low Back Pain* Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Jatinunggal Kabupaten Sumedang" bahwa berdasarkan hasil uji statistik *P value* sebesar 0.001 artinya lebih besar dari 0.005, dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan kompres jahe di Wilayah Kerja Puskesmas Jatinunggal Kabupaten Sumedang.

Hasil penelitian oleh Retni dan Sudirman (2024) berjudul "Penerapan Pemberian Kompres Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Ruang Poli RSUD M.M Dunda Limboto" bahwa berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai signifikan atau nilai *P value* yaitu 0,000 yang berarti  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima yang artinya penerapan pemberian kompres jahe untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di ruangan poli RSUD MM. Dunda Limboto.

Peneliti berasumsi bahwa kompres hangat air rebusan jahe mengurangi nyeri punggung. Peneliti memberikan saran bagi tenaga kesehatan agar menganjurkan ibu hamil trimester III melakukan kompres hangat air rebusan jahe dikarenakan bahan aman dan mudah didapatkan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat air rebusan jahe pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Rawajitu Timur tahun 2025 adalah nilai *p value*  $< 0.001 < 0,05$ .

### Saran

Bagi peneliti diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan penelitian ini menjadi salah satu bahan acuan untuk pengembangan penelitian lebih lanjut dengan variabel berbeda dalam bidang kebidanan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Sohn, J. H. (2017). Anti-inflammatory Effects of Ginger and Its Active Constituents. *Journal of Inflammation*, 14, 1-8.
- Johnston, M. & Gray. (2018). *Complementary and alternative medicine in pregnancy*. Springer.
- Kumar, A. & Gupta. (2018). *Clinical Orthopedics* (2 ed.). New Delhi: Health Publishing House.
- Halimah, S. (2019). Pengaruh Perubahan Postur Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 5(2), 45-50.
- Jang, Y. J. (2019). Effects of Warm Compresses on Sleep Quality in Pregnant Women. *Journal of Obstetrics and Gynecology*, 32(5), 384-390.
- Kemenkes. (2019). *Manfaat Jahe Dalam Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes. (2019). *Panduan Kesehatan Ibu Hamil*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Zhou, Y. e. (2019). Gingerol in Ginger Reduces Pain and Inflammation. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 67(11), 3086-3095.
- Kerr, M. A. (2020). Ginger Extracts for Pain Relief in Musculoskeletal Disorders. *Journal of Ethnopharmacology*, 112873, 257.
- Prabowo, A. (2020). Faktor Resiko Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil : Tinjauan Literatur. *Jurnal Obstetri dan Ginekologi Indonesia*, 8(1), 45-50.
- Sari, R. (2020). Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil : Penyebab dan Penanganan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 123-130.
- Sari, R. (2020). Prevalensi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Puskesmas ABC. *Jurnal Kebidanan*, 6(3), 20-25.
- Kim, K. H. (2021). Ginger as an Analgesic for Musculoskeletal Pain: A Meta-Analysis. *Phytotherapy Research*, 35(6), 2443-2450.
- Kodiyah, Nurul.(2021). Pengaruh Pemberian Kompres Air Jahe Pada Ibu Nifas Terhadap Nyeri Punggung Bawah di Puskesmas Geyer I. *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan Universitas An Nuur*, 6(1), 38-45.
- Lestari, D. (2021). Dampak Nyeri Punggung Terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 50-55.
- Battya, AA & Yuningsih. (2022). Efektifitas Terapi Kompres Jahe Terhadap Low Back Pain Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Jatinunggal Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 4(1), 66-73.
- Wulandari, A. (2022). Manfaat Jahe Dalam Mengurangi Nyeri Otot dan Sendi. *Jurnal Herbal Indonesia*, 4(2), 15-22.
- WHO. (2023). Pregnancy. Retrieved from <https://www.who.int>
- Retni, A & Sudirman. (2024). Penerapan Pemberian Kompres Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Ruang Poli Rsud M.M Dunda Limboto