

**PEMBERIAN KOMPRES JAHE UNTUK MENURUNKAN  
NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER  
III PADA ASUHAN KEPERAWATAN MATERNITAS**

**JURNAL PUBLIKASI**

**Tugas Akhir ini disusun untuk memenuhi  
salah satu syarat memperoleh  
Ijazah D III Keperawatan**



**Disusun Oleh:**

**TITIK TRI KUSUMAWATI**  
**2016.011912**

**INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN  
PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2019**

# PEMBERIAN KOMPRES JAHE UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III PADA ASUHAN KEPERAWATAN MATERNITAS

Titik Tri Kusumawati<sup>1\*</sup>, Sri Mintarsih<sup>2</sup>, Sulastri<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa DIII Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta

<sup>2</sup>Dosen DIII Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta

<sup>3</sup>Dosen DIII Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta

JL.Tulang Bawang Selatan No.26 Tegalsari RT 02 RW 32, Kadipiro, Surakarta

\*Email: [Titiktrikusumawati330@gmail.com](mailto:Titiktrikusumawati330@gmail.com)

## Kata Kunci

## Abstrak

Kompres Jahe,  
Nyeri, Nyeri  
Punggung  
Bawah

Nyeri punggung bawah merupakan gangguan yang paling sering ditemui pada kehamilan trimester III. Nyeri punggung bawah adalah gangguan rasa sakit yang umum terjadi pada ibu hamil sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Kecenderungan pada wanita untuk menggunakan produk non-obat dan herbal dalam kehamilan telah meningkat, karena kekhawatiran tentang efek samping obat. Nyeri punggung bawah dapat berkurang salah satunya dengan kompres jahe. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efek dari kompres jahe terhadap nyeri punggung bawah selama kehamilan trimester III. Metode penelitian yang digunakan adalah tipe studi kasus dengan pendekatan deskriptif yang bisa didapat melalui wawancara maupun observasi, pengukuran, dan dokumentasi. Instrumen studi kasus ini menggunakan format asuhan keperawatan maternitas, nursing kit, lembar pengukuran skala nyeri Verbal Descriptor Scale (VDS), SOP teknik pemberian kompres jahe, lembar observasi dan alat tulis. Hasil penelitian terdapat penurunan skala nyeri setelah diberikan kompres jahe. Pasien pertama skala nyeri dari 5 menjadi 2. Pasien kedua skala nyeri dari 6 menjadi 2. Pasien ketiga skala nyeri dari 5 menjadi 1. Dari penelitian yang dilakukan didapatkan hasil teknik kompres jahe dapat menurunkan skala nyeri pada pasien nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Kesimpulan menunjukkan bahwa kompres jahe efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester III.

**GINGER COMPRESSES TO REDUCE LOWER BACK PAIN  
IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN  
IN MATERNITY NURSING CARE**

**Keywords**

Ginger  
Compress, Pain,  
Lower Back  
Pain

**Abstract**

*Low back pain is the most common disorder in the III trimester of pregnancy. Lower back pain is a common pain disorder in pregnant women that interfere with daily activities. The tendency in women to use non-medicinal and herbal products in pregnancy has increased, due to concerns about the side effects of the drug. Lower back pain can be reduced by one of them by a ginger compress. The purpose of this research is to know the effect of ginger compress against lower back pain during the III trimester pregnancy. The research method used is the type of case study with a descriptive approach that can be obtained through interviews or observations, measurements, and documentation. This case study instrument uses the format of nursing care, nursing kit, pain sheet Measurement Verbal Descriptor Scale (VDS), SOP of ginger compress technique, observation sheets and stationery. The research results there is a decrease in pain scale after given ginger compress. Patients first scale pain from 5 to 2. Patients both scale pain from 6 to 2. The third patient scales the pain from 5 to 1. From the research carried out techniques obtained ginger compression technique can reduce the pain scale in lower back pain patients in the III trimester pregnant women. The conclusion suggests that Ginger compress is effective for reducing lower back pain in the III trimester pregnancy.*

## PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah banyak dialami ibu hamil selama kehamilannya. Mafikasari dan Kartikasari (2015) menjelaskan hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia mencapai 60 – 80% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah pada kehamilannya (Herawati, 2017).

Nyeri punggung bawah adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin saja memiliki riwayat sakit punggung dimasa lalu. (Robson dan Jason, 2011). Nyeri punggung bawah terlihat meningkat ketika kehamilan berkembang (Johnson, 2014). Wanita yang lebih tua, yakni yang mengalami gangguan punggung atau yang memiliki keseimbangan yang buruk, dapat mengalami nyeri punggung bawah yang berat selama hamil dan setelah hamil. Nyeri tersebut dapat menimbulkan kesulitan berjalan (Fauziah dan Sutejo, 2012). Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 30 November 2018 di Desa Gadingan ditemukan ibu hamil sebanyak 7. Pada tanggal 16 Maret 2019 memasuki trimester III dengan masalah nyeri punggung bawah yaitu pada Ny. T, Ny. P, Ny. W. Dalam Lukman dan Ningsih (2009) menjelaskan bahwa upaya untuk menangani nyeri punggung bawah ada farmakologis dan non farmakologis, terapi farmakologis bisa diberikan dengan agen antiinflamasi non-steroid, analgesik, relaksan otot. Untuk terapi non farmakologis dengan memberikan relaksasi, imajinasi, kompres dingin atau hangat (Herawati, 2017).

Nyeri Punggung bawah ini merupakan salah satu jenis nyeri neuropati sensoris. Nyeri neuropati sensoris adalah salah satu jenis nyeri neuropatik perifer yang terjadi ketika terjadi gangguan pada saraf yang mengirim sinyal sensasi seperti sensasi sentuhan, suhu, atau nyeri (Andarmoyo, 2013).

Salah satu cara mengurangi nyeri punggung bawah adalah dengan kompres jahe, kompres jahe dapat mengurangi nyeri punggung bawah yang mereka alami. Pengobatan merupakan faktor utama keberhasilan terapi. Berdasarkan penelitian Potter & Perry (2010) menjelaskan terapi dengan menggunakan kompres hangat

dengan jahe ini bekerja dengan menstimulasi reseptor tidak nyeri (non-nosiseptor) dalam reseptor yang sama seperti pada cidera.

Pentingnya kompres jahe akan menurunkan nyeri punggung bawah. Jahe berkhasiat sebagai obat karena efek farmakologi pada jahe adalah memiliki rasa pedas dan panas, berkhasiat sebagai antihelmintik, antirematik, dan pencegah masuk angin khusus sebagai obat, Efek panas pada jahe inilah yang meredakan nyeri, aku dan spasme otot (Purnamasari dan Listyarini, 2015).

Maka dari itu penulis ingin melakukan pemberian kompres jahe pada ibu hamil trimester II dengan masalah nyeri punggung bawah. Kompres jahe merupakan tindakan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan rebusan jahe yang mengandung zingiberol dan kurkuminoid yang mengurangi peradangan nyeri sendi (Indah, dkk 2013 dalam Prihandhani, 2014).

Penelitian yang didapat dari Margono (2016) dengan judul Pengaruh Terapi Zinger Officinale terhadap Intensitas Nyeri *Low Back Pain* menyatakan terapi jahe dapat menurunkan intensitas nyeri punggung bawah.. Dari hasil penelitian yang didapat bahwa terapi kompres jahe efektif mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, karena minyak atsiri dari jahe bersifat hangat yang mampu meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot sehingga nyeri dapat berkurang. Berdasarkan fenomena yang telah dikemukakan, maka penulis tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah yang berjudul Pemberian Kompres Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III pada Asuhan Keperawatan Maternitas.

## METODE PENELITIAN

Dalam penyusunan karya tulis ini dengan pendekatan *case study research* (studi kasus).

Studi kasus ini dilakukan pada tanggal 16-18 Maret 2019 di Desa Gadingan, Mojolaban. Peneliti mendapatkan data-data klien menggunakan metode

observasi, wawancara, dan dokumentasi. Instrumen dari studi kasus dengan menggunakan format asuhan keperawatan, SOP pemberian kompres jahe, lembar skala nyeri dan formulir observasi.

Subyek penelitian studi kasus ini adalah Ny. T, Ny. P dan Ny. W yang merupakan ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Asuhan keperawatan yang dilakukan pada tanggal 16-18 Maret 2019 didapatkan hasil sebagai berikut :

Pasien I: Ny. T Ny. T, umur 23 tahun, pendidikan SMA sederajat, pekerjaan ibu rumah tangga, nama suami Tn. M, beralamat di Gadingan, Mojolaban. Dengan diagnosa G<sub>1</sub>P<sub>0</sub>A<sub>0</sub>, HPHT: 19 Juli 2018, HPL: 26 April 2019, umur kehamilan: 34 Minggu + 2 hari. Keluhan utama yaitu pasien mengatakan akhir-akhir ini nyeri punggung bawah sampai ke pantat (P= Kehamilan, Q= Tertusuk-tusuk, R= punggung bawah, S= 5, T= terus menerus). Pasien tampak menahan nyeri saat setelah aktivitas dan melokalisir nyeri saat berjalan.

Pasien II: Ny. P Ny. P, umur 24 tahun, pendidikan SMP, Pekerjaan ibu rumah tangga, nama suami Tn. N, beralamat di Gadingan, Mojolaban. Dengan diagnosa G<sub>1</sub>P<sub>0</sub>A<sub>0</sub>, HPHT: 26 Juni 2018, HPL: 30 Maret 2019, umur kehamilan: 37 Minggu + 4 hari. Keluhan utama yaitu pasien mengatakan nyeri punggung bawah, pegel-pegel, terasa berat untuk berjalan dan aktivitas (P= Kehamilan, Q= tertusuk-tusuk, R= punggung bawah, S= 6, T= terus menerus). Pasien tampak menahan nyeri saat setelah aktivitas dan melokalisir nyeri saat berjalan.

Pasien III: Ny. W umur 24 tahun, pendidikan SMA sederajat, Pekerjaan ibu rumah tangga, nama suami Tn. E, beralamat di Gadingan, Mojolaban. Dengan diagnosa G<sub>1</sub>P<sub>0</sub>A<sub>0</sub>, HPHT: 16 Juli 2018, HPL: 30 April 2019, umur kehamilan: 33 Minggu + 5 hari. Keluhan utama yaitu pasien mengatakan nyeri punggung bawah kadang sampai pinggang dan pantat, beraktivitas terasa berat dan mudah capek (P= Kehamilan, Q= tertusuk-tusuk, R= punggung bawah, S= 5,

T= hilang timbul tapi sering). Pasien tampak menahan nyeri saat setelah aktivitas dan melokalisir nyeri saat berjalan.

Diagnosa keperawatan yang muncul pada ketiga klien yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisik: menopang beban. Intervensi yang telah ditetapkan adalah lakukan pengkajian nyeri secara komprehensif (lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas beratnya nyeri dan faktor pencetus), kendalikan faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi respon pasien terhadap ketidaknyamanan (misalnya, suhu ruangan, pencahayaan, suara bising, posisi tidur), kurangi faktor-faktor yang dapat mencetuskan atau meningkatkan nyeri (misalnya, ketakutan, kelelahan, keadaan monoton dan kurang pengetahuan), pilih implementasi tindakan yang beragam (misalnya farmakologi, nonfarmakologi, interpersonal) untuk memfasilitasi penurunan nyeri, sesuai kebutuhan, ajarkan penggunaan teknik nonfarmakologi (seperti hypnosis, relaksasi, terapi musik, akupresur, aplikasi panas/dingin misal dengan kompres, pijatan dan lain-lain), dukung istirahat/tidur yang adekuat untuk membantu penurunan nyeri, berikan informasi mengenai nyeri (penyebab nyeri, berapa lama nyeri akan dirasakan, danantisipasi dari ketidaknyamanan) dan kolaborasi dengan pasien dan orang terdekat serta tim kesehatan lainnya untuk memilih dan mengimplementasikan tindakan penurunan nyeri nonfarmakologi sesuai kebutuhan.

Implementasi keperawatan yang penulis lakukan adalah sesuai dengan intervensi, yaitu melakukan tindakan nonfarmakologi dengan pemberian kompres jahe pada nyeri punggung bawah pada Ny. T, Ny. P, Ny. W.

Evaluasi pada ketiga klien yaitu pada Ny. T, Ny. P, dan Ny. W setelah dilakukan tindakan kompres jahe pasien mampu mengontrol nyeri Mengenal kapan nyeri terjadi (skor 5), menggunakan tindakan pencegahan (skor 5), menggunakan tindakan pengurangan nyeri tanpa analgesik (skor 5), mengenali apa yang terkait dengan gejala nyeri (skor 4), melaporkan nyeri yang terkontrol (skor 5).

Dari ketiga klien didapatkan data obyektif yaitu mampu melakukan tindakan pemberian kompres jahe secara mandiri. Data subyektif didapatkan hasil ketiga klien mengatakan setelah diberi kompres jahe nyeri berurang dan lebih rileks dan senang dengan cara yang diajarkan.

### **Pembahasan**

Pembahasan penelitian ini difokuskan pada proses asuhan keperawatan maternitas pada ketiga klien yaitu Ny. T berusia 23 tahun dengan G1P0A0, Ny. P berusia 24 tahun dengan G1P0A0 dan Ny. W berusia 24 tahun dengan G1P0A0 dengan nyeri punggung bawah, bahwa cara mengontrol nyeri dengan kompres jahe.

Pada pengkajian pasien ke-2 yaitu Ny. P terjadi perbedaan skala nyeri yang mungkin lebih mendekati skala berat (yaitu skala 6), karena pada pengkajian pada pasien 2 umur kehamilan sudah mencapai 38 Minggu ( 37 Minggu + 4 hari). Berdasarkan beratnya skala nyeri dan usia kehamilan ini banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya semakin tua usia kehamilan semakin berat skala nyerinya karena semakin meningkatnya beban sehingga menyebabkan lordosis. Lordosis terlihat ketika calon ibu mencoba untuk menyesuaikan berat perut dan dadanya sehingga menyebabkan meningkatnya nyeri punggung terlihat ketika kehamilan berkembang (Johnson, 2014). Sebagian besar nyeri punggung bawah disebabkan karena perubahan sikap badan selama kehamilan lanjut karena titik berat badan pindah ke depan disebabkan perut yang membesar. Hal ini diimbangi dengan lordose berlebih dan sikap ini menimbulkan spasmus otot punggung (Purwaningsih dan Fatmawati, 2010).

Menurut Andarmoyo (2013) manajemen nyeri adalah suatu tindakan untuk mengurangi nyeri. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri adalah dengan menggunakan metode nonfarmakologis, salah satu caranya dengan kompres jahe.

Menurut Indah, dkk (2013) kompres jahe merupakan tindakan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan

rebusan jahe yang mengandung zingiberol dan kurkuminoid yang mengurangi peradangan nyeri sendi.

Menurut Nyoman dkk (2011) manfaat kompres jahe yaitu mengurangi nyeri karena jahe yang sifatnya hangat. Sifat hangat meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot sehingga proses inflamasi/nyeri berkurang.

Menurut Zakiyah (2015) terapi dengan menggunakan kompres hangat dengan jahe ini bekerja lebih cepat dengan menstimulasi reseptor tidak nyeri (non-nosiseptor) dalam reseptor yang sama seperti pada cidera, menghilangkan rasa nyeri/sakit, merangsang peristaltik usus, pengeluaran getah radang menjadi lancar, serta memberikan ketenangan dan kenyamanan karena kulit mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian reseptor nyeri yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh minyak atsiri

Alat yang disiapkan dalam pemberian kompres jahe diantaranya air rebusan jahe, baskom, termometer raksa, tissue, handuk kecil/*washlap*.

Melakukan pemberian kompres jahe dengan merendam *washlap* didalam air rebusan jahe dan diperas hingga lembab, lalu ditempelkan dipunggung bawah ibu hamil selama 20 menit dengan mengganti rendamannya selama 5 menit sekali.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Margono (2016) dengan judul Pengaruh Terapi Zinger Officinale terhadap Intensitas Nyeri Low Back Pain menyatakan terapi jahe dapat menurunkan intensitas nyeri punggung bawah. Berdasarkan tindakan yang dilakukan terapi kompres jahe efektif mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, karena minyak atsiri dari jahe bersifat hangat yang mampu meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot sehingga nyeri dapat berkurang.

Setelah dilakukan pemberian kompres jahe pada Ny. T, Ny. P dan Ny. W dengan nyeri punggung bawah didapatkan hasil bahwa kompres jahe efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada

ibu hamil trimester III dari skala 5 menjadi skala 2, dari skala 6 menjadi skala 2 dan skala 5 menjadi skala 1.

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Pada penelitian ini penulis menyusun resume keperawatan yaitu asuhan keperawatan nyeri akut dengan kompres jahe untuk mengurangi nyeri punggung dengan melakukan pengkajian, intervensi, implementasi dan evaluasi. Dari hasil pengkajian didapatkan data pasien mengalami nyeri punggung bawah, badan terasa pegal-pegal sehingga aktivitasnya terganggu dan didapatkan masalah keperawatan yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen injuri fisik: menopang beban. Implementasi yang dilakukan untuk mengurangi nyeri yaitu melakukan kompres jahe. Evaluasi yang didapatkan terjadi penurunan nyeri setelah diberikan kompres jahe. Sehingga didapat kesimpulan bahwa kompres jahe efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

### B. Saran

1. Pada perawat/penulis, agar dapat melakukan penelitian lanjutan untuk mengembangkan wawasan keilmuan tentang kompres jahe untuk mengurangi rasa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan metode lain (dengan cara diguyur air rebusan jahe secara langsung atau dengan cara diboreh).
2. Pada lembaga atau pelayanan kesehatan untuk dapat meningkatkan pelayanan secara komprehensif dalam mengatasi nyeri dengan kompres jahe pada ibu hamil trimester III.
3. Bagi ibu dengan nyeri punggung pada trimester III hendaknya melakukan kompres jahe untuk mengurangi nyeri punggung bawahnya, serta menghasilkan rasa nyaman dan memberikan

penatalaksanaan nyeri tanpa obat analgesik.

4. Untuk peneliti lain diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan karya tulis ini sebagai bahan masukan dan dapat melanjutkan penelitian ini dengan metode baru untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

## REFERENSI

- Andarmoyo, S. 2013. Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Bulecheck, dkk. 2016. *Nursing Intervention Classification (NIC) Edisi Keenam*. Jakarta: Mocomedia.
- Fauziah, S. & Sutejo. 2012. *Keperawatan Maternitas Vol 1*. Jakarta: Kencana.
- Herawati. 2017. "Upaya Penanganan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III". *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Johnson Joyce, Y. 2014. *Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Lukman, M.M. dan Ningsih, N. 2009. Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal. Jakarta: Salemba Medika.
- Mafikasari, A. & Kartikasari, R.A. 2015. *Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III*. Vol. 07, No. 02. Hal.26.
- Margono. 2016. "Pengaruh Terapi Zinger Officinale Terhadap Intensitas Nyeri Low Back Pain Di Posyandu Desa Ngrancah Kecamatan Grabag". *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.

- Moorhead, dkk. 2016. *Nursing Outcomes Classification (NOC) Edisi keenam*. Jakarta: Mocomedia.
- Potter, P. A, Perry , A. G. 2010. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 7, Buku ketiga. Jakarta: EGC.
- Purnamasari, S, D, I. dan Listyarini, A, D. 2015. “Kompres Rendaman Jahe dapat Menurunkan Nyeri pada Lansia Dengan Asam Urat di Desa Cengkalsewu Sukolilo Pati”. *Jurnal keperawatan Cendekia Utama*.
- Purwaningsih Wahyu & Fatmawati Siti. 2010. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Robson dan Jason. 2011. *Patologi pada Kehamilan: Manajemen dan Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Zakiah, A. 2015. *Nyeri: Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Jakarta: Salemba Medika.