

## Studi Kasus: Pengaruh Kompres Jahe terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III

Nadya Elma Puspayani<sup>1</sup>✉, Aprilia Kartikasari<sup>2</sup>, Meivita Dewi Purnamasari<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa program studi Ners Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto Angkatan 31, Jurusan Keperawatan FIKES Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto

<sup>2</sup> Laboratorium Keperawatan Maternitas, Jurusan Keperawatan FIKES Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto

<sup>3</sup> Laboratorium Keperawatan Anak, Jurusan Keperawatan FIKES Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto

✉ Correspondence Author : [nadyaelma5@gmail.com](mailto:nadyaelma5@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background.** Lower back pain in pregnant women is one of the most-commonly-reported complaints with the prevalence varying from 50% to 80% of pregnant women. However, about 80% of pregnant women who experience low back pain do not make any effort to overcome the symptoms. This case study aims to determine the effect of ginger compress on the intensity of low back pain in third-trimester pregnant women.

**Methods.** Implementation of Evidence-Based Nursing (EBN) refers to PICO with a search for articles from 2019-2023 using Google Scholar. 149 articles were collected with the result that ginger compress is an intervention that can be performed to overcome the problem. The compress was implemented on 2 patients as an intervention group for 20 minutes for three consecutive days with a comparison of 1 patient as a control group. The evaluation was completed by measuring pain intensity every day for three days before and after the intervention.

**Results.** There was a decrease in pain intensity from 6/10 to 1/10 and 6/10 to 1/10 in both patients in the intervention group after the intervention for three days, while in the control group, the pain intensity was 5/10 to 5/10 on day three.

**Conclusion.** There is a decrease in pain intensity after the ginger compress intervention.

### KEYWORDS

*Pregnant women; ginger compress; low back pain; third trimester*

## PENDAHULUAN

Fitriani (2021) menyatakan terdapat 70% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah yang terjadi pada puncaknya di trimester III. Terapi kompres jahe adalah proses menciptakan sensasi panas dengan air rebusan jahe pada daerah tertentu yang bertujuan untuk menurunkan intensitas nyeri dan memberikan rasa nyaman (Supryeni, 2023). Meskipun angka kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil cukup tinggi, penelitian Aswitami dan Mastiningsih (2018) menyatakan tidak ada upaya dari ibu hamil untuk mengurangi keluhan nyeri karena merasa nyeri punggung bawah merupakan hal yang wajar terjadi selama hamil. Hal tersebut sejalan dengan studi pendahuluan yang dilakukan kepada 5 ibu hamil

trimester III di Desa Banteran. Tiga ibu hamil mengeluh nyeri punggung bawah tetapi tidak mengetahui cara mengatasi keluhan nyeri, tidak memeriksakan ke tempat pelayanan kesehatan mengenai keluhannya, tidak mencari informasi mengenai masalah nyeri dan dampaknya, dan tidak mengetahui tentang kompres jahe.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan studi kasus deskriptif berdasarkan proses *Evidence Based Nursing*. Menurut Polit dan Beck (2019) alur kegiatan ini meliputi:

- a. Mengajukan pertanyaan penelitian terfokus pada PICO (*Population, Intervention, Counter-intervention, Outcome*)

Pada tahap ini, pertanyaan yang disajikan mengacu pada PICO, yaitu “intervensi apa yang dapat diberikan untuk menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III?”

b. Mencari *evidence* terkait kasus yang akan dibahas

Pada tahap ini dilakukan pencarian di database Google Scholar dengan kriteria artikel tahun 2019-2023, dan didapatkan 149 artikel yang sesuai dengan tujuan penelitian.

c. Menilai *evidence* secara kritis

Dilakukan telaah artikel dengan hasil bahwa kompres jahe merupakan intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah.

d. Membuat keputusan untuk menerapkan *evidence*, menyesuaikan dengan pengalaman klinis, preferensi pasien, dan sumber daya

Penerapan *Evidence Based Nursing* pada pasien diawali dengan menjelaskan prosedur yang akan dilakukan kemudian pemberian *informed consent* yang dilakukan secara verbal dan tertulis. Setelah itu dilakukan pengkajian kepada pasien untuk mendapatkan data yang komprehensif. Kemudian disiapkan air rebusan jahe dengan menggunakan 100gram jahe merah yang direbus kemudian didinginkan sampai 45°C. Selanjutnya dilakukan kompres jahe dengan menggunakan handuk pada bagian punggung bawah dengan air rebusan jahe. Kompres hangat jahe dilakukan selama 20 menit dengan penggantian rendaman setiap 5 menit agar suhu tetap stabil.

Intervensi pada kelompok intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut dari tanggal 10-12 November 2023 sementara pada pasien kontrol dilakukan observasi tanggal 24-26 November 2023 dua kali sehari pada siang dan sore hari.

e. Melakukan evaluasi pengimplementasian *Evidence Based Nursing*

Pengukuran intensitas nyeri menggunakan *numeric rating scale* dilakukan setiap hari sebelum dan sesudah dilakukan kompres jahe dengan 0 mengindikasikan tidak nyeri, 1-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, 7-9 nyeri berat dapat dikontrol, dan 10 nyeri berat tidak dapat dikontrol (Abidah and Anggraini, 2022).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Intervensi kompres jahe dilakukan selama 3 hari berturut-turut dari tanggal 10-12 November 2023 sementara kelompok kontrol diobservasi tanggal 24-26 November 2023 dua kali sehari pada siang dan sore hari. Pada kelompok intervensi, intervensi dilakukan satu kali sehari pada siang hari. Penulis menetapkan indikator keberhasilan dari intervensi tersebut adalah intensitas nyeri yang menurun. Penulis melakukan pengukuran intensitas nyeri menggunakan *numeric rating scale* sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan 0 mengindikasikan tidak nyeri, 1-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, 7-9 nyeri berat dapat dikontrol, dan 10 nyeri berat tidak dapat dikontrol (Abidah and Anggraini, 2022).

**Tabel 1. Hasil Intervensi Kompres Jahe pada Ny. L**

Tanggal	10 November 2023		11 November 2023		12 November 2023	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Intensitas Nyeri	6/10	2/10	5/10	1/10	4/10	1/10

Tabel di atas menunjukkan setelah diberikan intervensi kompres jahe Ny. L mengalami penurunan intensitas nyeri dari 6/10 menjadi 2/10 di hari pertama, selanjutnya menjadi semakin menurun dari 5/10

menjadi 1/10 di hari ke dua, dan secara progresif menurun dari 4/10 menjadi 1/10 di hari ke tiga. Berdasarkan hasil observasi, Ny. L tidak meringis dan terlihat lebih rileks.

**Tabel 2. Hasil Intervensi Kompres Jahe pada Ny. I**

Tanggal	10 November 2023		11 November 2023		12 November 2023	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Intensitas Nyeri	6/10	3/10	5/10	2/10	4/10	1/10

Tabel di atas menunjukkan setelah diberikan intervensi kompres jahe pada Ny. I, terdapat penurunan intensitas nyeri dari 6/10 menjadi 3/10 di hari pertama, selanjutnya menurun dari 5/10 menjadi

2/10 di hari ke dua, dan semakin menurun dari 4/10 menjadi 1/10 di hari ke tiga. Berdasarkan hasil observasi, Ny. I tidak meringis dan terlihat rileks.

**Tabel 2. Observasi Pemandangan pada Ny. S**

Tanggal	24 November 2023		25 November 2023		26 November 2023	
	Siang	Sore	Siang	Sore	Siang	Sore
Intensitas Nyeri	5/10	5/10	5/10	6/10	6/10	5/10

Tabel di atas menunjukkan hasil observasi pada Ny. S, tidak terdapat penurunan maupun kenaikan intensitas nyeri dari 5/10 pada pagi hari dan 5/10 di sore hari pada hari pertama, 5/10 pada pagi hari dan naik ke 6/10 di sore hari pada hari kedua, dan 6/10 di pagi hari dan turun di 5/10 di sore hari pada hari ketiga. Ny. S masih terlihat meringis.

ini, jahe yang memiliki kandungan gingerol dapat menghambat terbentuknya prostaglandin sebagai mediator nyeri. Selain itu, gingerol memiliki efek hangat dan pedas yang dapat mengurangi nyeri dan spasme otot. Manfaat optimal dapat dicapai setelah dilakukan pengompresan selama 20 menit (Suryanti, Lilis dan Harpikriati, 2021).

Hasil intervensi yang didapatkan sesuai dengan penelitian Riyandi *et al.* (2023) yang menyatakan bahwa kompres jahe berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Penggunaan kompres jahe memberikan efek fisiologis dengan cara menurunkan intensitas nyeri pada tahap transduksi menjadi energi listrik pada impuls saraf oleh nosiseptor. Pada tahap

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Sukini, Safitri dan Maryani (2023) yang menyatakan terdapat pengaruh kompres jahe terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Minyak atsiri pada jahe mengandung sifat pedas dan aromatik, sehingga mampu meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot sehingga nyeri dapat berkurang. Minyak atsiri juga

memiliki efek antiinflamasi dan antioksidan yang dapat masuk ke kulit tanpa menyebabkan iritasi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan penulis, kompres jahe berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Setelah dilakukan pengompresan, intensitas nyeri punggung bawah menurun secara progresif. Kompres hangat dengan tambahan jahe merah yang mengandung gingerol pada minyak atsiri jahe berfungsi sebagai analgetik, antiinflamasi, dan antioksidan sehingga meningkatkan vasodilatasi dan menghambat aktivitas prostaglandin, histamin, dan bradikinin sebagai mediator inflamasi sehingga membantu mengurangi ketegangan otot dan intensitas nyeri.

## KETERBATASAN PENELITIAN

Studi kasus mengenai pengaruh kompres jahe terhadap penurunan intensitas nyeri ini memiliki keterbatasan yaitu perbandingan jumlah kelompok kontrol dan kelompok intervensi 1:2, nyeri punggung yang dialami oleh kedua kelompok berada dalam kriteria berbeda, dan tidak ada intervensi pembanding yang dilakukan bagi kelompok kontrol.

## SIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan intervensi selama 3 kali pertemuan dengan fokus intervensi kompres jahe, intensitas nyeri kedua pasien berkurang. Sebelum diberikan intervensi Ny. L mengeluh nyeri dengan skala 6/10, sementara setelah dilakukan intervensi selama 3 kali pertemuan intensitas nyeri yang dirasakan di skala 1/10. Sebelum dilakukan intervensi Ny. I mengeluh nyeri dengan skala 6/10, kemudian menjadi 1/10 setelah dilakukan intervensi selama 3 kali

pertemuan. Menurut hasil observasi, kedua pasien terlihat tidak meringis dan lebih rileks. Sementara pada kelompok kontrol, Ny. S mengeluh nyeri dengan skala 5/10 dan tetap di 5/10 di sore hari pada hari ketiga. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kompres jahe berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Nyeri punggung bawah adalah hal yang umum dialami oleh ibu hamil, khususnya ibu hamil trimester III. Tetapi jika tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan penurunan kualitas hidup seperti gangguan tidur, kehilangan konsentrasi, kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dan berakibat pada psikologis ibu karena menyebabkan stres akibat rasa nyeri dan ketidaknyamanan yang dirasakan. Intervensi kompres jahe adalah intervensi yang sederhana dan dapat dilakukan oleh pasien maupun keluarga. Maka dari itu, sebaiknya tindakan ini dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien dan keluarga bagi ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, S.N. And Anggraini, F.D. (2022) 'The Effect of Ginger Compress On Reducing Back Pain On The Third Trimester Pregnant Women', *Bali Medical Journal*, 11(2), Pp. 918–920.
- Aswitami, G.A.P. And Mastiningsih, P. (2018) 'Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III Di Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal 1', *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), Pp. 47–

51. Available At: <https://doi.org/10.30994/Sjik.V7i2.171>.
- 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), Pp. 72–80.
- Polit, D. And Beck, C. (2019) *Resource Manual for Nursing Research: Generating and Assessing Evidence For Nursing Practice*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Riyandi, A.F.P. *Et Al.* (2023) 'Pengaruh Pemberian Kompres Jahe Merah (Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum) Hangat Terhadap Nyeri'.
- Sukini, T., Safitri, W.M. And Maryani, S. (2023) 'Efektivitas Kompres Jahe Merah Dan Jahe Putih Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III'.
- SUPRYENI, I. (2023) 'Efektifitas Antara Senam Hamil Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Uptd Puskesmas Mujur'.
- Suryanti, Y., Lilis, D.N. And Harpikriati, H. (2021) 'Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020', *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), P. 22. Available At: <https://doi.org/10.36565/Jab.V10i1.264>.