



Jurnal Kebidanan, Volume 15 No.2 Tahun 2025
ISSN : 2620-4894 (online), ISSN : 2252-8121 (Print)
Journal homepage :
<https://jurnal.stipaba.ac.id/index.php/123akpb/index>



PENGARUH KOMPRES HANGAT AIR REBUSAN JAHE PUTIH TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI POSYANDU CEMPAKA PUTIH DESA PARIT BARU TAHUN 2025

Liza Erviana¹, Gloria Fortunata Bunga Ello², Annisa Putri³

^{1,2}Program Studi D III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak
email : lizaerviana59@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submitted : 28 Agustus 2025

Revised : 27 October 2025

Accepted : 27 October 2025

Keywords :

*Third Trimester Of Pregnancy,
Ginger Compress, Back Pain*

Kata Kunci :

*Hamil Trimester III, Kompres
Jahe, Nyeri Punggung*

ABSTRACT

During pregnancy, mothers inevitably experience discomfort, especially in the third trimester, such as back pain. To reduce the need for pharmacological treatments, herbal plants can be used for non-pharmacological treatments, one of which is a warm compress with boiled ginger water, which can help alleviate back pain. Warm compresses with boiled ginger water have been shown to help reduce back pain in pregnant women in the third trimester. Ginger is a herb containing essential oils that can reduce back pain. The purpose of this study was to determine the effect of boiled ginger water compresses on reducing back pain in pregnant women in the third trimester at the Cempaka Putih Integrated Health Post (Posyandu) in Parit Baru Village in 2025. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The sampling method used total sampling. The sample size was 30 pregnant women experiencing back pain in the third trimester. The results showed that before the warm compress with boiled ginger water, the majority of respondents (66.7%) experienced moderate pain. After applying a warm compress with boiled white ginger, most respondents (23 respondents) experienced mild pain. A paired t-test yielded a p-value of 0.000 (≤ 0.05). In conclusion, warm compresses with boiled white ginger significantly reduced back pain in pregnant women in their third trimester at the Cempaka Putih Integrated Health Post (Posyandu) in Parit Baru Village.

Selama masa kehamilan, ibu mengalami ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti nyeri punggung. Untuk mengurangi penggunaan pengobatan farmakologis bisa digunakan tanaman herbal untuk pengobatan non farmakologis. Kompres air hangat rebusan jahe terbukti dapat membantu mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III. Tujuan penelitian untuk mengetahui ada pengaruh kompres air rebusan jahe terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Posyandu Cempaka Putih Desa Parit Baru Tahun 2025. Desain penelitian ini menggunakan pre-experimental design dengan bentuk one-group pretest- posttest design, metode pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Jumlah sampel sebanyak 30 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada trimester III. Hasil yang diperoleh sebelum diberikan kompres hangat air hangat rebusan jahe putih, sebagian responden besar dari responden yang mengalami nyeri sedang 20 responden (66,7%). Setelah pemberian kompres hangat air rebusan jahe putih sebagian besar dari responden yang mengalami nyeri ringan 23 responden (76,6%). Didapatkan hasil $P\text{ value}=0,000 (\leq 0,05)$. Kesimpulan terdapat adanya pengaruh kompres hangat air rebusan jahe putih terhadap penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Posyandu Cempaka Putih Desa Parit Baru

Alexander

STIKES Panca Bhakti Pontianak, Prodi D III Kebidanan

HP : 08982881716

Email : lppm.akpb.pontianak@gmail.com

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang di alami oleh seorang perempuan. Saat kehamilan berlangsung ibu hamil akan mengalami perubahan pada fisiologis dan fisik yang mengakibatkan ketidaknyamanan pada trimester II dan III salah satunya adalah nyeri punggung bagian bawah . Nyeri punggung bagian bawah pada wanita hamil terjadi pada kehamilan trimester III yang berkaitan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim dan peregangan dari otot penunjang, karena hormon *relaksan* hormone yang membuat otot relaksasi dan lemas (Sulastri et al., 2022).

Berdasarkan hasil survei di Inggris dan Skandia dilaporkan sebanyak 50% ibu hamil menderita nyeri punggung dan di Australia sebanyak 70%. Hasil penelitian ibu hamil di berbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada kehamilannya Menurut Purnamasi dan Widyawati (2020), dalam penelitiannya terdapat 73,33% ibu hamil mengalami nyeri sedang, 10% mengalami nyeri ringan, dan 16,67% nyeri berat. Sedangkan menurut penelitian Fitriani (2021) sekitar 70% dari ibu hamil sering mengalami sakit pada area pinggang atau *low back pain (LBP)* yang mungkin akan terjadi sejak di awal trimester dan mengalami puncak saat memasuki trimester II sampai III.

Data di Indonesia, tercatat ibu hamil di berbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80% yang mengalami nyeri punggung (Ruliati, 2019). Pada tahun selanjutnya berdasarkan Jurnal Keperawatan Silampari yang dikeluarkan pada tahun 2020 menyatakan berbagai keluhan nyeri ekstremitas bawah terjadi pada masa kehamilan trimester III meningkat. Nyeri Punggung Bawah yang paling banyak dilaporkan, terjadi dengan presentase 60% hingga mencapai 90% pada ibu hamil trimester III dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar berdasarkan data di Indonesia sejak tahun 2020 hingga tahun 2021.

Di dalam jurnal *International Journal of*

Natural Science and Engineering. Angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil di Kalimantan Barat menunjukkan prevalensi yang signifikan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Desa Pengelatan, Kabupaten Kapuas Hulu, dari 30 ibu hamil yang diteliti, ditemukan bahwa 57% mengalami nyeri punggung dengan kategori sedang, 30% mengalami nyeri ringan, 3% mengalami nyeri berat.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti berdasarkan dari dua Puskesmas yang ada di Kubu Raya khususnya di daerah Sungai Raya Dalam , data yang diperoleh Puskesmas Kopri Dan Puskesmas Sungai Raya Dalam yang mengalami nyeri punggung pada trimester ke III ada 10 ibu hamil, berdasarkan survey yang dilakukan data yang paling tinggi ibu yang mengalami nyeri punggung pada trimester III adalah di Puskesmas Sungai Raya Dalam di Posyandu Cempaka Putih.

Selain itu belum adanya penelitian mengenai pengaruh kompres hangat rebusan jahe pada ibu yang mengalami nyeri punggung, yang dilakukan di Puskesmas Sungai Raya Dalam tersebut sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh kompres hangat air rebusan jahe putih terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Posyandu Cempaka Putih Desa Parit Baru 2025”. Tujuan Umumnya adalah untuk mengetahui Apakah Ada Pengaruh Kompres Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Posyandu Cempaka Putih Desa Parit Baru Tahun 2025 dan Tujuan Khusus Menganalisis sebelum melakukan kompres air rebusan jahe putih terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Posyandu Cempaka putih Desa Parit Baru Tahun 2025 yaitu untuk menganalisis sesudah melakukan kompres air rebusan jahe putih terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Posyandu Cempaka Putih Desa Parit Baru .

Metode

Desain Penelitian yang akan digunakan adalah desain penelitian Pre-Experimental Design dengan bentuk One-Group Pretest- Posttest Design. Tempat Penelitian ini akan dilaksanakan di Posyandu Cempaka Putih Desa Parit baru. Sampel penelitian adalah ibu hamil trimester III

di Posyandu Cempaka putih desa parit baru berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Analisis data menggunakan Uji Syatistic T-Test Paired.

Hasil**1. Umur**

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Umur Ibu hamil di Posyandu Cempaka Putih
Desa Parit Baru Tahun 2025

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1	17-25 Tahun	3	10,0
2	26-35 Tahun	27	90,0
Total		30	100

Diperoleh hasil responden yang berumur 17-25 tahun sangat sedikit 3 responden (10%), dan hampir seluruh responden yaitu 27 orang (90%) berusia 26-35 tahun.

2. Pendidikan

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu hamil di Posyandu Cempaka Putih
Desa Parit Baru Tahun 2025

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1	SD	5	16.7
2	SMP	5	16.7
3	SMA	14	46.7
4	Perguruan Tinggi	6	20.0
Total		30	100

Didapatkan hasil sebagian dari responden berumur 26-35 tahun yaitu sebanyak 27 dengan pendidikan tamatan SMA sebanyak 14 responden (90%). dan dari responden (46,7%).

3. Pengaruh Kompres Hangat Air Rebusan Jahe Putih Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester**Tabel 3**

Hasil Uji Syatistic T-Test Paired Pengaruh Kompres Hangat Air Rebusan Jahe Putih
Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

	Paired Differences					t	df	Sig.(2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval Of The Difference				
				Lower	Upper			
Pretest-posttest	3.433	.898	.164	3.098	3.769	20.950	30	.000

Didapatkan yaitu $p.value$ $0,000 \leq 0,005$ yang artinya ada pengaruh kompres hangat air rebusan jahe putih terhadap penurunan skala

nyeri punggung ibu hamil trimester III. Berdasarkan skala tingkat nyeri punggung yang diukur menggunakan *Numeric Rating*

Scale sebelum diberikan kompres hangat air rebusan jahe putih (*pre-test*), sebagian besar dari responden yang mengalami nyeri sedang (4-6) 20 responden (66,7%), dan sebagian kecil dari responden yang mengalami nyeri berat (7-9) 10 responden (33,3%). Skala nyeri punggung sesudah diberikan kompres hangat air rebusan jahe putih (*post-test*) yaitu, sebagian besar dari responden yang mengalami nyeri ringan (1- 3) 23 responden (76,6%), sedangkan sebagian kecil dari responden yang mengalami nyeri sedang (4-6) responden 7 (23,4%).

Pembahasan

Pada hasil penelitian *eksperimen* yang sudah dilakukan di Posyandu Cempaka Putih Desa Parit Baru tahun 2025, menunjukkan bahwa nilai p ($0,00 \leq 0,05$) sehingga dapat dinyatakan bahwa nilai H_a diterima dan H_o ditolak dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres hangat air rebusan jahe putih dapat menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan metode kompres hangat.

Menurut teori bahwa kompres hangat

Hasil uji statistic menunjukkan nilai *mean* (rata-rata) sebesar 3.433, *std.deviation* sebesar 0,898, sedangkan nilai *std.error mean* sebesar 164 dan hasil analisa antara T_{hitung} dan T_{tabel} nilai $T_{hitung} 20.950 \geq T_{Tabel} 2.051$, yang artinya nilai $T_{hitung} \geq T_{tabel}$. Pada tabel diatas nilai df adalah 30 sedangkan nilai hasil hipotesis yang sudah didapatkan yaitu $p.value$ $0,00 \leq 0,05$ yang artinya H_a diterima dan H_o ditolak , yang artinya ada pengaruh kompres hangat air rebusan jahe putih terhadap penurunan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III

merupakan salah satu metode non farmakologi untuk mengurangi nyeri. Prinsip kerja kompres hangat dengan menggunakan buli-buli panas yang dibungkus kain secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah, dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri pada punggung yang dirasakan akan berkurang (Perry dan Potter, 2017).

Kesimpulan

1. Sebelum diberikan kompres hangat air hangat rebusan jahe putih (*pre-test*), sebagian responden besar dari responden yang mengalami nyeri sedang (4-6) 20 responden (66,7%).
2. Setelah pemberian kompres hangat air rebusan jahe putih sebagian besar dari

responden yang mengalami nyeri ringan (1-3) 23 responden (76,6%) yang artinya ada penurunan pada responden.

3. Ada pengaruh kompres hangat air rebusan jahe putih terhadap penurunan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Saran

Ibu hamil khususnya di trimester III di Posyandu Cempaka Putih Desa Parit Baru dapat melakukan kompres hangat air rebusan jahe putih tersebut

saat nyeri muncul dikarenakan intervensi tersebut adalah intervensi yang efektif

Daftar Pustaka

- Alvionita, V., Erviany, N., Palin, N., Sri, A., Handayani, H., Jl, A., Lama, A., Amal, K. P., Timur, K. T., & Tarakan, K. (2025). *Faktor Penyebab Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimister II dan III di Puskesmas Sumarorong Kabupaten Mamasa Tahun 2024 Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Borneo Tarakan , Indonesia Fakultas Kesehatan , Universitas Mega Buana Palopo , Indonesia.*
- Astuti, D. P., & Sulastri, E. (2019). Peningkatan Pengetahuan Kehamilan, Persalinan Dan

Nifas Yang Sehat Melalui Kelas Ibu Hamil. *The 9th University Research Colloquium 2019*, 9(1), 7–10.

- Bryndal, A., Majchrzycki, M., Grochulska, A., Glowinski, S., & Seremak-mrozikiewicz, A. (2020). Risk factors associated with low back pain among a group of 1510 pregnant women. *Journal of Personalized Medicine*, 10(2), 1–10. <https://doi.org/10.3390/jpm10020051>

- Fithriyah, F., Haninggar, R. D., & Dewi, R. S. (2020). Pengaruh Prenatal Massage terhadap

- Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 36–43. <https://doi.org/10.35874/jib.v10i1.731>
- Fitriani, L. (2019). 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. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v4i2.246>
- Mardiana Heppy. (2021). Perbedaan Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Senam Hamil Dan Tanpa Senam Hamil Di Kecamatan Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*.
- Natalia, L., Amalia, M., & Nursyifa, G. (2023). Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Tulang Belakang Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 6(2), 245–250. <https://bemj.e-journal.id/BEMJ/article/view/134>
- Netty Julita Siahaan, Adelina Sembiring, & Retno Wahyuni. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Kecamatan Panei Tahun 2021. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(2), 142–151. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v1i2.435>
- Omoke, N. I., Amaraegbulam, P. I., Umeora, O. U. J., & Okafor, L. C. (2021). Prevalence and risk factors for low back pain during pregnancy among women in Abakaliki, Nigeria. *Pan African Medical Journal*, 39. <https://doi.org/10.11604/pamj.2021.39.70.24367>
- Prawirohardjo, S. (2018). Ilmu kandungan, Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. In *Halaman* (Vol. 96).
- Rahmawati, A. (2021). Risk factor of low back pain. *Jmh*, 3(1), 402–406.
- Rohaeni, E. (2023). Tanda Bahaya Pada Masa Kehamilan Trimester I-III. In *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan untuk Ibu dan Generasi Sehat*.
- 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)*, 1(1), 1–8.
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1). <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.61>
- Sulastrri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, 18(2), 145–161. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.81>
- Yulaikhah, L. (2019). *Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan*. In *Journal of Chemical Information and Modeling*.