



**Penerapan Kompres Hangat Jahe Merah terhadap Penurunan Nyeri
Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas
Singgani**

***Application of Warm Red Ginger Compresses to Reduce Back Pain in Third Trimester Pregnant
Women in the Singgani Community Health Center Work Area***

Gabriella Sakulat
Universitas Widya Nusantara
gabriella@uwn.ac.id 085244522300

Abstrak

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil trimester III. Dampak nyeri punggung pada ibu hamil antara lain sulit buang air kecil, gangguan tidur, gangguan seksual dan depresi. Upaya yang dilakukan dalam menurunkan angka nyeri punggung pada ibu hamil dengan melakukan pengobatan non-farmakologi. Pengobatan non-farmakologi bisa dilakukan dengan cara kompres hangat jahe merah. Tujuan dari penerapan kompres hangat jahe merah pada ibu hamil dengan nyeri punggung yaitu untuk mengetahui pengaruh kompres hangat jahe merah dalam menurunkan skala nyeri punggung. Metode penelitian merupakan jenis penelitian Eksperimen. Populasi penelitian yaitu ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Terbagi menjadi 2 kelompok, 15 orang diberikan intervensi kompres hangat jahe merah dan 15 non intervensi. Analisis data dengan Univariat dan Bivariat dengan Uji Merginal Homogeneti. Hasil penelitian menunjukkan kelompok pemberian kompres hangat jahe merah sebelum diberikan intervensi masih mengalami nyeri pada punggung. Setelah diberikan intervensi, sebagian besar ibu hamil mengalami penurunan nyeri pada punggung sebanyak 8 orang dan tidak mengalami nyeri sebanyak 7 orang. Dan kelompok kontrol masih mengalami nyeri sebanyak 15 orang. Kesimpulannya ada pengaruh pada penerapan kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPTD Puskesmas Singgani.

Kata kunci : Jahe Merah, Penurunan Nyeri Punggung, Ibu Hamil

Abstract

Back pain is one of the common discomforts experienced by pregnant women in the third trimester. The impacts of back pain in pregnant women include difficulty urinating, sleep disturbances, sexual problems, and depression. Efforts to reduce the incidence of back pain in pregnant women can be carried out through non-pharmacological treatments. One such treatment is warm ginger compress therapy. The purpose of applying warm red ginger compresses to pregnant women with back pain is to determine their effect on reducing pain intensity. This research used an experimental study design. The study population consisted of third-trimester pregnant women experiencing back pain. They were divided into two groups: 15 participants received warm red ginger compress intervention and 15 participants served as the control group without intervention. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Marginal Homogeneity Test. The results showed that before the intervention, the group receiving red ginger decoction compresses still experienced back pain. After the intervention, most pregnant women experienced a reduction in back pain, with 8 participants reporting reduced pain and 7 participants reporting no pain at all. Meanwhile, in the control group, all 15 participants continued to experience back pain. In conclusion, the application of warm red ginger compresses has an effect in reducing back pain among third-trimester pregnant women in the working area of UPTD Singgani Public Health Center.

Keywords : Red Ginger, Back Pain Reduction, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Nyeri punggung selama kehamilan, terutama di trimester ketiga, merupakan masalah kesehatan yang umum dialami oleh wanita di seluruh dunia. Data WHO menyebutkan bahwa sekitar 50-70% ibu hamil mengalami nyeri punggung, yang dapat berpengaruh pada kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari (WHO, 2020). Penyebab utamanya berkaitan dengan perubahan hormonal, penambahan berat badan, dan perubahan pusat gravitasi tubuh yang terjadi selama kehamilan.

Di Indonesia, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil cukup tinggi dan menjadi perhatian karena dapat menyebabkan gangguan mobilitas, serta meningkatkan risiko komplikasi kehamilan jika tidak ditangani dengan tepat (Kemenkes RI, 2021). Saat ini, penanganan nyeri punggung umumnya dilakukan secara medikal, namun penggunaan obat-obatan tertentu tidak selalu aman bagi ibu hamil, sehingga diperlukan solusi alternatif yang alami dan aman.

Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Singgani, berdasarkan data laporan kesehatan ibu dan bayi, diketahui bahwa keluhan nyeri punggung dialami oleh lebih dari 60% ibu hamil trimester III. Kendala utama adalah kurangnya pengetahuan dan akses terhadap metode pengelolaan nyeri yang aman dan alami. Penggunaan kompres hangat dari bahan alami seperti jahe merah diyakini dapat membantu mengurangi nyeri punggung secara efektif dan aman, mengingat kandungan antiinflamasi dan analgesic alami yang dimiliki oleh jahe merah (Siregar & Yuliana, 2018).

Urgensi penelitian ini penting dilakukan untuk mengonfirmasi efektivitas metode ini khususnya di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Singgani, sebagai langkah awal dalam pengembangan intervensi promosi kesehatan berbasis alami, yang dapat diterapkan secara mandiri oleh ibu hamil di lingkungan masyarakat. Dengan demikian, diharapkan penanganan nyeri punggung pada ibu hamil dapat lebih optimal, aman, dan berkelanjutan

METODE

Pengumpulan data pada penelitian ini melalui data primer dan data sekunder, dimana data primer data yang dikumpulkan dari hasil pengisian lembar karakteristik responden dan lembar observasi seluruh responden yang termasuk sampel sedangkan data sekunder diperoleh dari pihak lain atau instansi yaitu Dinas Kesehatan Kota Palu dan UPTD Puskesmas Singgani. Analisis data melalui analisis Univariat yang dilakukan terhadap tiap variabel dan hasil penelitian dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi sehingga menghasilkan distribusi dan presentase dari tiap variabel dan sub variabel yang diteliti dan analisis bivariante di lakukan uji analisis bivariat menggunakan uji Merginal Homogenity yang merupakan uji statistik non-parametrik. Karena skala ukur dalam penelitian ini ordinal, hasil ukur dikategorikan dan pengukuran dilakukan sebanyak 2 kali. Penggunaan uji ini untuk melihat apakah terdapat perbedaan atau perubahan antara perlakuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi

HASIL

1. Analisis univariat

Tabel 1. Skala Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Intervensi Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Singgani

Kelompok	Masih Nyeri	Nyeri Berkurang	Tidak Nyeri	Jumlah
Intervensi (n=15)	15 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	15
Kontrol (n=15)	15 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	15

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok pemberian intervensi dan non-intervensi sebelum diberikan perlakuan masih mengalami nyeri punggung yang berjumlah masing-masing kelompok intervensi sebanyak 15 responden

Tabel 2. Skala Nyeri Punggung Setelah Dilakukan Intervensi Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Singgani

Kelompok	Masih Nyeri	Nyeri Berkurang	Tidak Nyeri	Jumlah
Intervensi (n=15)	0 (0%)	8 (53,3%)	7 (46,7%)	15
Kontrol (n=15)	15 (100%)	0 (0%)	0 (0%)	15

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok intervensi sesudah diberikan kompres hangat jahe merah mengalami penurunan nyeri pada punggung dengan nyeri berkurang sebanyak 8 responden (53,3%) dan tidak nyeri sebanyak 7 responden (46,7%). Dan pada kelompok kontrol masing mengalami nyeri pada punggung sebanyak 15 responden (100%).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III antara kelompok intervensi (pemberian kompres hangat jahe merah) dengan kelompok kontrol.

Tabel 3. Hasil Bivariate Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Kelompok_Intervensi (n)	Sesudah Intervensi (n)	p-value
Intervensi (n=15)	15 (100%) nyeri 8 (53,3%) nyeri berkurang, 7 (46,7%) tidak nyeri	0,001*
Kontrol (n=15)	15 (100%) nyeri 15 (100%) masih nyeri	0,317

Sumber : Data Primer 2025

Keterangan: P-Value menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah di berikan intervensi

Tabel 3. Menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, hasil uji marginal homogeneity menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna ($p=0,001$) yang berarti pemberian kompres hangat jahe merah efektif menurunkan intensitas nyeri punggung. Pada kelompok kontrol, tidak ditemukan perbedaan bermakna ($p=0,317$), sehingga dapat disimpulkan tidak ada perubahan nyeri tanpa dilakukannya intervensi. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPTD Puskesmas Singgani.

PEMBAHASAN

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang umum dialami ibu hamil pada trimester akhir. Hal ini berkaitan dengan perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan, seperti peningkatan berat badan, perubahan postur tubuh, serta pelemahan otot ligamen akibat pengaruh hormon relaksin. Kondisi tersebut menyebabkan beban yang lebih besar pada tulang belakang sehingga memicu timbulnya nyeri punggung.

Penerapan kompres hangat jahe merah terbukti membantu menurunkan keluhan nyeri pada responden. Efek hangat dari kompres berfungsi meningkatkan sirkulasi darah di area punggung, memperbaiki relaksasi otot, dan mengurangi ketegangan saraf. Selain itu, kandungan gingerol pada jahe memiliki sifat antiinflamasi alami yang dapat mengurangi peradangan jaringan dan meningkatkan rasa nyaman. Mekanisme ini sesuai dengan teori fisiologi nyeri, di mana panas lokal mampu menghambat transmisi impuls nyeri pada serabut saraf sehingga ambang nyeri meningkat

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyaningrum (2021) yang menyatakan bahwa kompres hangat jahe merah efektif menurunkan intensitas nyeri muskuloskeletal pada ibu hamil. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Rahayu dan Nurhayati (2020) yang menemukan adanya penurunan skala nyeri setelah pemberian kompres herbal dibandingkan dengan intervensi tanpa perlakuan. Hal ini mendukung bahwa terapi non-farmakologis berbasis bahan alami dapat dijadikan alternatif aman untuk ibu hamil

Namun, hasil ini berbeda dengan penelitian Putri (2019) yang melaporkan bahwa pemberian kompres hangat jahe tidak menunjukkan perbedaan signifikan pada beberapa responden. Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh variasi durasi pemberian kompres, perbedaan usia kehamilan, serta toleransi individu terhadap sensasi panas. Faktor lingkungan dan kondisi psikologis ibu hamil juga dapat mempengaruhi persepsi terhadap nyeri.

Berdasarkan temuan ini, dapat dijelaskan bahwa terapi kompres hangat jahe merah merupakan salah satu pendekatan non-farmakologis yang praktis, aman, dan mudah diterapkan di masyarakat. Selain membantu mengurangi nyeri punggung, terapi ini juga berpotensi meningkatkan kualitas tidur dan kenyamanan ibu hamil menjelang persalinan. Dengan demikian, intervensi sederhana ini dapat dijadikan rekomendasi dalam asuhan kebidanan terutama di tingkat pelayanan dasar

KESIMPULAN

Penerapan kompres hangat jahe merah efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Kelompok yang diberikan intervensi mengalami penurunan skala nyeri secara signifikan, sementara kelompok kontrol tidak mengalami perubahan. Kompres hangat jahe merah dapat dijadikan sebagai alternatif terapi non-farmakologis yang aman, praktis, dan mudah diaplikasikan dalam pelayanan kebidanan maupun secara mandiri oleh ibu hamil.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar tenaga kesehatan khususnya bidan dapat menerapkan kompres hangat jahe merah sebagai salah satu tindakan praktis non-farmakologis dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Bagi ibu hamil, kompres hangat jahe merah dapat menjadi alternatif yang aman dan mudah dilakukan secara mandiri di rumah untuk meningkatkan kenyamanan selama kehamilan. Dari sisi pengembangan ilmu, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam memperkaya teori terkait terapi komplementer pada kehamilan. Selain itu, untuk penelitian lanjutan dianjurkan dilakukan kajian dengan jumlah sampel yang lebih besar, variasi durasi dan frekuensi pemberian kompres, serta perbandingan efektivitas dengan metode non-farmakologis lainnya guna memperkuat bukti ilmiah yang ada.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada pihak institusi dan lembaga yang telah memberikan izin serta dukungan fasilitas penelitian, kepada para tenaga kesehatan di UPTD Puskesmas Singgani yang membantu dalam proses pengumpulan data, serta kepada responden ibu hamil trimester III yang telah bersedia berpartisipasi dengan penuh kerjasama. Penghargaan juga diberikan kepada rekan sejawat yang telah memberikan masukan berharga dalam penyusunan laporan penelitian ini sehingga penelitian dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. Geneva: WHO Press; 2021.
2. Kementerian Kesehatan RI. Profil kesehatan Indonesia tahun 2021. Jakarta: Kemenkes RI; 2021.
3. Siregar R, Yuliana E. Efektivitas kompres jahe merah terhadap penurunan nyeri muskuloskeletal. *Jurnal Kebidanan*. 2018;7(2):55-62.
4. Rahayu S, Nurhayati T. The effect of warm herbal compress on low back pain in third trimester pregnant women. *Int J Midwifery Nurs Pract*. 2020;3(2):45-52.
5. Widyaningrum N. Red ginger compress as non-pharmacological therapy for musculoskeletal pain in pregnant women. *J Matern Child Health*. 2021;6(1):12-20.

6. Putri AD. The effect of ginger warm compress on pain intensity in pregnant women with back pain. *J Kesehatan Reproduksi*. 2019;10(2):67-74.
7. Sari L, Handayani D. Non-pharmacological interventions in reducing discomfort during pregnancy: a systematic review. *J Midwifery Res*. 2022;8(3):101-10.
8. Utami R, Pratiwi A. The use of complementary therapy in antenatal care: evidence from herbal and heat applications. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2023;23(1):215.