



---

## KOMBINASI KOMPRES AIR HANGAT DAN MINUMAN JAHE TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III

Oleh

Meda Yuliani<sup>1</sup>, Linda Rofiasari<sup>2</sup>, Dias Sri Lestari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Kencana  
Jl. Soekarno-Hatta No. 754 Cibiru Kota Bandung 40617

E-mail: <sup>1</sup>[meda.yuliani@bku.ac.id](mailto:meda.yuliani@bku.ac.id)

### Abstrak

Back pain in pregnancy is the result of anatomical, physiological, and hormonal changes. As many as 70% of pregnant women in the second and third trimesters experience back pain. Warm water compresses and ginger drink are non-pharmacological methods that can reduce back pain. The purpose of this study was to determine the effect of giving a combination of warm water compresses and ginger drinks to reduce back pain in pregnant women. The method used by the researcher is Quasy Experiment with one group pretest-posttest. The number of samples used in this study were 30 people using purposive sampling technique. The results showed as many as 20 mothers experienced moderate pain before the intervention. After the intervention, 21 mothers experienced mild pain. Based on the Wilcoxon test, there is a p-value of  $0.000 < 0.05$ , meaning that there is an effect of giving a combination of warm water compresses and ginger drink to reduce back pain in pregnant women

**Kata Kunci:** *Back Pain, Ginger Drink, and Hot pCompress*

### PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan keadaan yang terjadi setelah pelepasan sel ovum dan sperma hingga terjadi implantasi pada dinding rahim. Lamanya masa kehamilan ini berlangsung kira-kira 40 minggu, terhitung sejak pertama keluar darah menstruasi terakhir (HPHT) (Wagiyo & Putrono, 2016). Kehamilan adalah suatu keadaan alamiah dan normal pada seorang wanita. Wanita banyak mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis saat hamil sehingga menimbulkan ketidaknyamanan pada tubuhnya (Prawirohardjo, 2014).

Ketidaknyamanan adalah suatu keadaan yang membuat tidak nyaman ataupun kurang menyenangkan bagi keadaan fisik maupun psikologi. Ketidaknyamanan yang paling banyak ditemui pada trimester II dan III yaitu sering BAK 50%, sulit BAB 40%, keputihan 15%, bengkak daerah kaki (oedema) 20%, perut kembung 30%, sakit

kepala 20%, striae gravidarum 50%, kram pada kaki 10%, hemoroid 60%, sesak 60%, dan sakit punggung sebanyak 70 %

(Lichyati dan Kartikasari, 2013). Ibu yang mengalami nyeri punggung hampir 80-90% tidak menanggapi gejala yang timbul untuk meringankan rasa nyeri (Kreshnanda, 2016). Perubahan postur tubuh pada ibu hamil mengakibatkan adanya rasa nyeri bagian tulang belakang ibu. Rasa nyeri ini biasa terjadi di daerah lumbosakral. Nyeri punggung akan semakin terasa dengan seiring bertambahnya usia pada kehamilan. Adanya perubahan hormonal ini juga menjadi penyebab nyeri punggung (Arrisqi, 2017).

Nyeri punggung yang tidak diberikan penanganan dapat mengakibatkan perburukan kualitas hidup ibu dalam beraktivitas sehari-hari akan terhambat (imobilisasi) karena ada rasa tidak nyaman pada punggung. Penatalaksanaan nyeri punggung bisa diatasi menggunakan terapi farmakologis ataupun non-farmakologis. Terapi farmakologi berupa memberikan obat-obatan anti nyeri (analgetik) seperti paracetamol, ibuprofen, NSAID, serta tablet kalsium. Terapi menggunakan non-farmakologi yaitu terapi tanpa pemakaian obat-obatan, mudah didapatkan dan tanpa efek



samping salah satunya menggunakan terapi kompres air hangat dan pemberian minuman herbal salah satunya adalah minuman jahe (Herawati, 2017).

Menurut penelitian sebelumnya yang pernah diteliti oleh Selvia David Richard (2017) menunjukkan analisis penelitian dengan t-test memberikan hasil tehnik effleuarage dan kompres menggunakan air hangat efektif menurunkan nyeri pada punggung ibu hamil. Hal ini juga sejalan dengan Yuli, dkk (2020) yang melakukan penelitian pada Januari sampai dengan Maret 2020 memberikan hasil dari analisa univariat sebelum dilakukan kompres air hangat rata-rata nyerinya sebesar 5,857 dan setelah diberikan kompres hangat berkurang menjadi 4,513. Begitupun pada minuman jahe berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan Deva Frisilya (2019) didapatkan hasil dengan pengukuran Verbal Rating Scale (VRS) responden mengatakan bahwa pemberian wedang jahe sebanyak 2x sehari selama 3 hari kepada ibu hamil dapat mengatasi nyeri punggung selama kehamilan.

Penelitian yang mendukung peneliti dalam mengkombinasi kedua terapi ini belum ada, sehingga penelitian yang diambil menjadi kebaruan dari penelitian ini. Terapi kombinasi diberikan dari luar dan dalam tubuh dengan harapan kombinasi dapat berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung lebih optimal.

Merujuk hasil perbandingan yang sudah dilakukan beberapa peneliti, dapat disimpulkan bahwa terapi dengan kompres air hangat juga minuman jahe merupakan terapi yang efektif dan simpel untuk penurunan nyeri secara non-farmakologis dengan alat dan bahan yang mudah didapatkan serta cara pemberian terapi yang mudah dilakukan. Air hangat dan minuman jahe dapat memblok pengeluaran hormon prostaglandin dengan mengeluarkan hormon endorphin sehingga dapat mengakibatkan penurunan rasa nyeri pada nyeri punggung. Selain itu belum ada penelitian mengenai kombinasi kompres air hangat dan minuman jahe.

#### **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik analisis berbasis korelasi. Jenis metode yang digunakan peneliti adalah quasi-experiment dengan menggunakan one group pretest dan posttest.

Populasi pada penelitian ini adalah 30 ibu hamil trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung di Puskesmas Chipamocolan Kota Bandung 2022. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling yang bertujuan untuk menentukan sampel dengan kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti berdasarkan ciri-ciri atau ciri-ciri populasi yang telah diketahui sebelumnya (Sugiyono, 2016).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar ukur skala nyeri menggunakan NRS yang diberikan selama intervensi sebagai bentuk observasi pemantauan perkembangan pengurangan rasa nyeri pada punggung, lembar observasi, serta SOP untuk pemberian intervensi (terlampir).

Dalam menganalisa data penelitian penulis menggunakan analisa data univariat dan bivariat. Pengumpulan data dilakukan selama 2 minggu di puskesmas Cipamokolan, dengan penerapan intervensi dilakukan selama 7 hari dimulai dengan pemeriksaan keadaan umum ibu. Keadaan ibu yang sehat dan memenuhi kriteria penelitian selanjutnya diberitahu tujuan penelitian, ibu yang setuju menjadi responden diminta untuk mengisi lembar persetujuan serta diberitahu mengenai pengisian kuisioner dan lembar observasi. Setelah itu responden diberi alat dan bahan untuk pelaksanaan intervensi di rumah, berupa sediaan jahe yang sudah diatur jumlah dosisnya dan alat ukur suhu air. Intervensi dipantau dengan pengisian lembar observasi dan pemantauan via WhatsApp.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1. Tingkat Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Cipamokolan Kota Bandung Tahun 2022 Sebelum Diberikan Kombinasi Kompres Air Hangat dan Minuman Jahe**

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
	Sebelum Diberikan Kombinasi Kompres Air Hangat dan Minuman Jahe		
1	Nyeri Ringan	7	23,3
2	Nyeri Sedang	20	66,7
3	Nyeri Berat	3	10
	Terkontrol		
	Total	30	100

Dari tabel 1 di atas maka dapat diketahui bahwa nilai tingkat nyeri sebelum dilakukan pemberian kompres air hangat dan minuman jahe lebih dari setengahnya mengalami nyeri sedang sebanyak 20 orang (66,7%) dan sebagian kecil mengalami nyeri berat sebanyak 3 orang (10%).

**Tabel 2. Tingkat Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Cipamokolan Kota Bandung Tahun 2022 Sesudah Diberikan Kombinasi Kompres Air Hangat dan Minuman Jahe**

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
	Sebelum Diberikan Kombinasi Kompres Air Hangat dan Minuman Jahe		
1	Nyeri Ringan	21	70
2	Nyeri Sedang	7	23,3
3	Nyeri Berat	2	6,7
	Terkontrol		
	Total	30	100

Dari tabel 2 di atas didapatkan bahwa tingkat nyeri punggung setelah diberikan kombinasi kompres air hangat dan minuman

jahe lebih dari setengahnya mengalami nyeri ringan sebanyak 21 orang (70%) dan sebagian kecil mengalami nyeri berat sebanyak 2 orang (6,7%).

#### Hasil Analisa Bivariat

**Tabel 3. Pengaruh Pemberian Kombinasi Kompres Air Hangat dan Minuman Jahe terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Cipamokolan Kota Bandung 2022**

Tingkat Nyeri Punggung	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat	N	Mann	P-Value		A
						Uji Normalitas	Uji Pengaruh	
Sebelum	7	20	3	30	4,47			
Intervensi								
Persentase	23,3	66,7	10	100		0,001	0,000	0,05
Sesudah	21	7	2	30	2,27			
Intervensi								
Persentase	70	23,3	6,7	100				

Dari tabel 3 terdapat hasil uji normalitas dengan menggunakan shapiro-wilk p-value sebelum dan sesudah pemberian terapi kombinasi kompres air hangat dan minuman jahe bernilai 0,001, nilai yang dihasilkan ini

menunjukkan kedua data tersebut tidak berdistribusi normal karena  $< 0.05$  maka peneliti menguji pengaruh dengan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji dengan menggunakan Wilcoxon didapatkan p-value  $0,000 < 0,05$  maka dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh pemberian kombinasi kompres air hangat dan minuman jahe terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Cipamokolan Kota Bandung 2022.

#### Pembahasan

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III sebelum diberikan terapi kombinasi kompres air hangat dan minuman jahe ini lebih dari setengahnya mengalami nyeri sedang sebanyak 20 orang (66,7%), dan sebagian kecil mengalami nyeri berat sebanyak 3 orang (10%). Nilai nyeri rata-rata yang dialami ibu hamil trimester II dan III sebelum pemberian terapi kombinasi pada penelitian ini sebesar 4,47.

Nyeri punggung di masa kehamilan merupakan salah satu akibat dari adanya



peningkatan hormon progesteron dan relaxin yang merangsang peregangan otot-otot daerah punggung, pertumbuhan dari ukuran uterus semakin membesar, dan perubahan dari titik gravitasi tubuh (Manuaba, 2014).

Hasil penelitian pada ibu hamil trimester II dan III yang telah dilakukan peneliti memiliki keselarasan dengan teori yang mengatakan bahwa sebagian besar ibu hamil usia lanjut mengeluh nyeri punggung. Nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil ini akibat dari adanya perubahan anatomi dan fisiologi dalam kehamilan. Tingkat nyeri punggung dari setiap ibu hamil ini berbeda karena setiap ibu memiliki respon tubuh yang berbeda terhadap nyeri. Sesuai dengan hasil penelitian bahwa sebelum dilakukan pemberian kombinasi kompres air hangat dan minuman jahe lebih dari setengah ibu hamil mengalami nyeri sedang.

Menurut hasil penelitian didapatkan sebanyak 21 orang (70%) ibu hamil mengalami nyeri ringan, 7 orang (23,3%) mengalami nyeri sedang, dan 2 orang (6,7%) mengalami nyeri berat. Tingkat nyeri ringan pada ibu hamil bertambah setelah diberikan kombinasi kompres air hangat dan minuman jahe yang berawal dari 7 orang menjadi 21 orang ibu hamil mengalami perubahan tingkat nyeri menjadi ringan. Nyeri yang berkurang ini akibat dari terapi kombinasi kompres air hangat dan minuman jahe yang responden lakukan. Kompres air hangat ini mampu meningkatkan aliran darah lancar dan pembuluh darah melebar sehingga terapi ini mampu mengurangi nyeri punggung dengan memblokir rasa nyeri (Fathia, 2013). Begitupun dengan minuman jahe yang memiliki kandungan berupa gingerol, shagol, dan zingerone yang bersifat analgetik, antipiretik dan anti inflamasi hal ini secara langsung memberikan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil dengan menekan prostaglandin sehingga menurunkan kadar nyeri ibu (Yessi, dkk, 2018). Dalam penelitian ini sample peneliti sebagian besar merupakan ibu hamil trimester III yang mana pada usia kehamilan ini sudah mendekati waktu persalinan, dan hal ini yang menjadi perhatian

peneliti bahwa secara fisiologis ibu membutuhkan manfaat prostaglandin untuk proses kelahirannya sehingga peneliti sudah menyesuaikan dosis untuk minuman jahe pada penelitian ini diberikan analgetik dosis rendah sebanyak 150 mg karena tidak akan mempengaruhi kehamilannya. Namun penggunaan dosis tinggi sebanyak 650 mg diduga kuat dapat mempengaruhi kehamilan, maka dari itu peneliti memberikan kadar dosis jahe sebanyak 150 (Yessi, dkk, 2018).

Sebanyak 7 orang ibu hamil mengalami nyeri sedang setelah diberikan intervensi, hal ini dapat terjadi karena adanya ibu hamil yang mengalami penurunan tingkat nyeri dari berat ke sedang dan dari nyeri sedang ke ringan. Sehingga jumlah ibu hamil yang mengalami nyeri sedang berawal dari 20 orang menjadi 7 orang karena ibu mengalami penurunan nyeri.

Dari hasil uji normalitas dengan menggunakan shapiro-wilk didapat p-value sebelum dan sesudah pemberian terapi kombinasi kompres air hangat dan minuman jahe bernilai 0,001, nilai yang dihasilkan ini menunjukkan kedua data tersebut tidak berdistribusi normal karena  $< 0.05$  maka peneliti melakukan uji pengaruh dengan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji dengan menggunakan Wilcoxon didapatkan p-value  $0,000 < 0,05$  maka dapat diartikan bahwa ada pengaruh pemberian kombinasi kompres air hangat dan minuman jahe terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Cipamokolan Kota Bandung 2022.

Terapi kompres hangat dan minuman jahe bermanfaat dalam mengurangi nyeri punggung. Kompres air hangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung karena dapat merilekskan jaringan dan otot oleh adanya vasodilatasi pada pembuluh darah (Ihina Angelina, 2013). Kompres air hangat ini dapat meningkatkan aliran darah lancar dan pembuluh darah melebar sehingga terapi ini mampu mengurangi nyeri punggung dengan memblokir rasa nyeri (Fathia, 2013). Begitupun dengan jahe (*Zingibers Officinale Rosc.*) yang memiliki kandungan berupa gingerol, shagol, dan zingerone berfungsi mengurangi peradangan (anti inflamasi),



mengurangi rasa nyeri (analgesik), dan sebagai anti demam (anti piretik). Ekstrak dari etanol jahe mempunyai daya hambat sebesar 47,51% pada dosis 50 mg/kg dan mempunyai daya hambat sebesar 71,82% pada dosis 100 mg/kg dengan pembandingan kontrol positif aspirin 150mg/kg memiliki daya hambat sebesar 72,38% sebagai analgesik. Pada kehamilan dapat diberikan analgetik dosis rendah sebanyak 150 mg dan tidak mempengaruhi kehamilannya. Namun penggunaan dosis tinggi sebanyak 650 mg diduga kuat dapat mempengaruhi kehamilan (Yessi, dkk, 2018). Manfaat lain dari jahe dapat merangsang hormon adrenalin serta memperlebar pembuluh darah, akibatnya darah mengalir lebih lancar sehingga meringankan kerja jantung, serta dapat mengurangi rasa sakit (Suparmi, 2017).

Terapi kompres air hangat pada penelitian ini dilakukan selama 1 hari sekali selama 20 menit dengan suhu 38-40° C setiap hari selama 7 hari untuk mengetahui penurunan nyeri pada punggungnya (Baiq dan Oky, 2018). Pengompresan yang dengan suhu 38-40° C akan memberikan rasa nyaman dan aman kepada ibu, karena dengan suhu yang telah diatur sedemikian rupa ini tidak akan membuat ibu merasa air terlalu panas dan tidak akan mengiritasi kulit. Pengompresan ini dilakukan selama 20 menit dapat membantu otot rileks lebih efektif karena rasa hangat sampai kepada otot serta memperlancar pasokan aliran darah memberikan ketenangan pada ibu. Pengompresan yang kurang dari 20 menit memberikan rileksasi dengan waktu yang tidak lama sehingga rileksasi otot kurang maksimal dan akan berpengaruh kepada penurunan nyeri punggung, apabila pemberian lebih dari 20 menit akan memberikan efek kurang nyaman bagi ibu karena terlalu lama dan suhu air pada waktu lebih dari 20 menit akan semakin menurun (Ihina Agelina, 2013). Minuman jahe diminum pada ibu yang mengalami nyeri punggung dengan dosis 1,5 gram sediaan jahe dicampur dengan gula secukupnya serta air hangat sebanyak 150 ml dan dapat diberikan 1 kali sehari dalam 7 hari berturut-turut untuk menyeimbangi dan

menyetarakan waktu pemberian kompres air hangat selama 7 hari dengan frekuensi sehari sekali. Dari hasil penelitian yang terdahulu dosis 1,5 gram jahe dapat efektif menurunkan rasa nyeri punggung ibu dan tidak akan mempengaruhi kehamilan, namun pada penggunaan dosis tinggi sebanyak 6,5gr diduga kuat dapat mempengaruhi kehamilan (Yessi, dkk, 2018).

Penurunan yang dialami oleh responden penelitian ini sangat beragam dapat dilihat adanya satu angka penurunan bahkan dua angka penurunan, hal ini terjadi berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat nyeri punggung ibu hamil diantaranya adalah usia kehamilan, umur, paritas, dan aktivitas.

Pada penelitian ini didapatkan hasil data bahwa paritas ibu hamil di puskesmas cipamokolan setengshnys dari sample adalah primipara sebanyak 15 orang (50%) dan sebagian kecil adalah grandemultipara sebanyak 3 orang (10%). Paritas ini menjadi salah satu karakteristik yang mampu mempengaruhi tingkat nyeri pada ibu hamil oleh karena adanya peregangan otot seperti teori yang diungkapkan sebelumnya bahwa lebih tinggi nyeri punggung pada multipara dan grandemultipara ini terjadi karena otot pada multi para maupun grandemultipara ini lebih lemah sehingga dapat mengakibatkan otot gagal menopang bagian uterus yang membesar (Fitriyah, Rizki Dyah Haninggar, 2020). Karakteristik lain yang mampu mempengaruhi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil antara lain adalah usia kehamilan, pada penelitian ini lebih dari setengah ibu hamil sebanyak 18 orang (60%) berada pada trimester II dan sisanya sebanyak 12 orang (40%) berada pada trimester III. Perbedaan usia kehamilan dan paritas ini mengakibatkan adanya tingkat nyeri yang beragam pada ibu hamil, sehingga setelah pemberian intervensi didapatkan keberagaman penurunan tingkat nyeri pada ibu hamil trimester II dan III di puskesmas Cipamokolan.

### **Kesimpulan**



Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Cipamokolan Kota Bandung 2022 maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi kombinasi kompres air hangat dan minuman jahe terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Cipamokolan Kota Bandung Tahun 2022.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amalia, Ayu Restu., dkk. (2020). Efektifitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III
- [2] Cuningham FG, Gant NF, Leveno KJ, Gilstrap LC, Hauth JC, Wenstrom KD.(2013). *Obstetri Williams*. Edisi ke 23. Jakarta: EGC
- [3] Fathia. (2013). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Rebusan Parutan Jahe terhadap Nyeri pada Lansia dengan Osteoarthritis
- [4] Kemenkes RI. (2016). *Praktikum Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan
- [5] Kreshnanda, (2016). Prevalensi dan Gambaran Keluhan Low Back Pain pada Wanita di Pasar Bandung. Bandung: Kedokteran Universitas Udayana
- [6] Ludmila, Ifsilanti Alwan. (2018). Asuhan Kebidanan Continuity of Care pada Ny M Masa Hamil Sampai dengan Keluarga Berencana di BPM Muryanti, SST. Keb Sukarejo Ponorogo. Universitas Muhammadiyah Ponorogo
- [7] Mulyana, Deva F. (2020). Asuhan Kebidanan Terintegrasi pada Ibu Hamil yang Mengalami Nyeri Pinggang dengan Pemberian Wedang Jahe, Bersalin, Nifas, dan Bayi Baru Lahir di Puskesmas Nagreg Tahun 2019-2020. Bandung: Universitas Bhakti Kencana
- [8] Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka
- [9] Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka
- [10] Richard, Selvia D. (2018). *Tehnik Effleurage dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil*. STIKES RS. Baptis Kediri
- [11] Suryanti, Y., Lilis, D.N., & Harpikriati. (2020). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademi Baiturrahim Jambi (JABJ)* Vol 10. 10.36565/jab.v10i1.26
- [12] Wagiyono, Putrono. (2016). *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal dan Bayi Baru Lahir Fisiologis dan Patologis*. Jakarta: Andi