



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Pengaruh Pemberian Kompres Jahe Merah (*Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum*) Hangat Terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Berseri Pangkalan Kerinci Tahun 2025

*Effect of Giving Warm Red Ginger (*Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum*) Compress Regarding Lower Back Pain in III Trimester Pregnant Women in the Working Area of the Puskesmas Pangkalan Kerinci Series In 2025*

Muryani^{1*}, Meli Doloksaribu²

¹Program Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, INKES SUMUT, mury.ryry@gmail.com

²Program Profesi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, INKES SUMUT melidoloksaribu88@gmail.com

*Correspondence E-mail: mury.ryry@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 1 Aug, 2025

Revised: 15 Sep, 2025

Accepted: 10 Oct, 2025

Kata Kunci:

Kompres, Jahe Merah, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III Jahe Merah Hangat

Keywords:

Compress, Red Ginger, Back Pain, Pregnant Women in the Third Trimester

DOI: [10.56338/jks.v8i10.8760](https://doi.org/10.56338/jks.v8i10.8760)

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu hormon progesteron dan hormon relaksin yang menyebabkan sendi menjadi lunak, terutama sepanjang kolom spinal, seperti pada perubahan pusat gravitasi seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dan umumnya berperan pada keluhan nyeri punggung (Maryani, T., 2018).

Tujuan: untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Kompres Jahe Merah (*Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum*) Hangat Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Berseri Pangkalan Kerinci Tahun 2025. Metode: Desain yang digunakan adalah Quasy Eksperiment Design (Rancangan Eksperiment Semu) dengan menggunakan rancangan one Group Pretest-Posttest Design.

Hasil: Hasil pre-test dan post-test dengan sampel 20 responden memiliki nilai P value $(0.000) < \alpha 0.05$ maka H_0 ditolak H_a diterima. Kesimpulan: ada pengaruh pengaruh pemberian kompres jahe merah (*Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum*) hangat terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester iii di Wilayah Kerja Puskesmas Berseri Pangkalan Kerinci Tahun 2025.

ABSTRACT

Background: Back pain in pregnant women can be influenced by several factors, namely the hormone progesterone and the hormone relaxin which cause joints to become soft, especially along the spinal column, such as changes in the center of gravity as pregnancy progresses and generally plays a role in complaints of back pain (Maryani, T., 2018).

*Purpose: to determine the Effect of Giving Warm Red Ginger Compress (*Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum*) on Lower Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester in the Berseri Pangkalan Kerinci Health Center Work Area in 2025.*

Method: The design used is Quasy Experiment Design (Pseudo Experiment Design) using the one Group Pretest-Posttest Design design.

Results: The results of the pre-test and post-test with a sample of 20 respondents have a P-value $(0.000) < \alpha 0.05$, so H_0 is rejected and H_a is accepted.

*Conclusion: There is an effect of giving warm red ginger (*Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum*) compresses on lower back pain in pregnant women in the third trimester in the Berseri Pangkalan Kerinci Health Center Working Area in 2025.*

PENDAHULUAN

Kehamilan sebagai suatu kondisi di mana seorang perempuan sedang mengandung fetus di dalam rahimnya selama sembilan bulan atau selama fetus berada di dalam kandungan ibu. Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan

ketidaknyamanan terutama pada trimester III yaitu insomnia, sering berkemih, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung bawah, konstipasi, varises, mudah lelah, kram kaki, dan oedema pergelangan kaki (WHO, 2020).

Pada masa kehamilan, seiring dengan membesarnya uterus, pusat gravitasi berpinda kearah depan dan perpindahan ini menyebabkan ibu harus menyesuaikanposisi berdirinya. Postur semacam ini akan bergantung pada kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. Perubahan ini seringkali, namun tidak selalu, memicu lengkung lumbar (lordosis) dan lengkung kompensasi spinalis toraktik (kifosis). Mekanisme ini terjadi antara bulan ke-4 dan ke-9 masa kehamilan dan terus berlangsung sampai 12 minggu masa Pascanatal.(Agustina Bakara, 2024; Arummega et al., 2022)

Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area Lumbosacral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya. Nyeri Punggung ditandai dengan gejala, nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung sehingga dapat mengganggu ibu hamil dalam aktivitas (Nurhayati et al., n.d.)

Angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan adalah 48-90%. Berdasarkan hasil survei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan sebanyak 50% ibu hamil menderita nyeri punggung serta di Australia sebanyak 70%. Hasil penelitian ibu hamil di berbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami nyeri punggung pada kehamilannya (Maharani, 2019).

Menurut Purnamasari & Widyawati (2019) mengatakan 73,33% ibu hamil mengalami nyeri punggung ibu hamil trimester ke III dengan skala nyeri sedang, 10% nyeri ringan, dan 16,67% nyeri berat. Sedangkan menurut Fitriani (2019) 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 dan III.

Pada suatu kajian yang dilakukan oleh Bullock et al (1991), menemukan bahwa sekitar 88,2 % wanita mengalami nyeri punggung pada beberapa tahapan kehamilan. Prevalensi terjadinya nyeri tulang belakang pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korea, dan Israel.

Sementara yang terjadi di negara non-Skandinavia seperti Amerika bagian utara, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong maupun nigeria lebih tinggi prevalensinya yang berkisar antara 21%hingga 89%.(Cane & Nurseptiana, 2023). Menurut National Library of Medicine dari 12.908 Sampel ibu hamil yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan sebesar 5.228 (40.5 %) dimana nyeri pada trimester pertama sebesar (3.653) 28.3% pada trimester kedua (4.750) 36.8 % dan trimester ketiga (6.170) 47.8 %.

Menurut Data Statistik Indonesia jumlah ibu hamil pertahun 2023 sebanyak 6.439 Jiwa dan terdapat 4.378 (68 %) yang mengalami nyeri punggung bawah saat kehamilan.Nyeri punggung ini disebabkan karena perubahan sikap tubuh dan gaya berjalan karena adanya peningkatan berat badan dan pembesaran uterus sehingga terjadi kondisi lordosis (Widatiningsih & Dewi, 2017).

Nyeri punggung pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh beberpa faktor yaitu hormon progesteron dan hormon relaksin yang menyebabkan sendi menjadi lunak, terutama sepanjang koloma spinal, seperti pada perubahan pusat gravitasi seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dan umumnya berperan pada keluhan nyeri punggung (Maryani, T., 2018).

Menurut Arummega et al., (2022), Faktor lain yang menjadi penyebab nyeri punggung ibu hamil yaitu usia kehamilan yang semakin bertambah, umur, paritas, dan aktivitas fisik yang terlalu banyak dan berlebihan. Nyeri yang dirasakan menyebabkan seseorang mengalami ketakutan serta kecemasan sehingga meningkatkan stress dan mengalami perubahan fisiologis secara drastis selama kehamilannya. Nyeri serta kecemasan saling sinergis dan memperburuk satu sama lainnya (Purnamasari & Widyawati, 2019).

Oleh karena itu, nyeri punggung dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktivitas fisik sehari-hari misalnya kesulitan menjalankan aktivitas seperti berdiri setelah duduk, berpindah tempat dari tempat tidur, duduk terlalu lama, berdiri terlalu lama, membuka dan melepas baju, maupun mengangkat dan memindahkan bendabenda sekitar (Suryanti et al., 2021).

Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil dapat diatasi dengan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan pemberian obat-obatan seperti analgesik dan anestesi (Fajar et al., 2021).

Penanganan nyeri secara farmakologi yaitu dengan pemberian analgetik terapi hormonal dan obat (Widyastuti, 2015). Sedangkan metode non farmakologi dapat dilakukan tindakan tanpa obat yaitu dengan distraksi, hypnosis-diri, mengurangi persepsi nyeri, massage stimulation (endorphin massage/pijatan punggung ringan, masase effleurage, counterpressure massage), mandi air hangat maupun kompres panas atau dingin, akupunktur (Fajar Wati et al., 2021).

Salah satu terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil yaitu dengan kompres jahe merah hangat. Kompres jahe merah hangat adalah memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu (Uliyah & Hidayat, 2008).

Kompres hangat dapat dilakukan dengan menempelkan kantong karet yang diisi air hangat atau handuk yang telah direndam di dalam air hangat, ke bagian tubuh yang nyeri. Sebaiknya diikuti dengan latihan pergerakan atau pijatan. Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah. Air hangat (46,5- 51,5oC) memiliki dampak fisiologis bagi tubuh, yaitu pelunakan jaringan fibrosa, mempengaruhi oksigenasi jaringan sehingga dapat mencegah kekakuan otot, memvasodilatasi dan memperlancar aliran darah, sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri.

Kompres jahe merah memiliki pengaruh terhadap nyeri karena memiliki peran sama seperti ibu profen dan asam mefenamat sebagai pereda rasa nyeri (Athallah & Lianda, 2021). Jahe merah merupakan bahan alami yang cocok untuk menimbulkan sensasi hangat. Di mana jahe merah ini mengandung beberapa komponen seperti pati (52,0%), minyak atsiri (3,9%), serta saripati yang tercampur di dalam alkohol (9,93%) lebih banyak dari jahe gajah serta jahe emprit. Jahe merah bersifat pahit, pedas, serta aromatik yang berasal dari olerasin yaitu gingerol, zingeron, dan shagaol.

Di mana terdapat anti radang dari olerasin, antioksidan yang kuat serta anti nyeri. Sehingga olerasin atau zingeron in berguna untuk menghambat sintesis prostaglandin hingga mampu mengurangi nyeri sendi ataupun ketegangan otot (Samsudin et al., 2016).

Jahe mempunyai efek untuk menurunkan sensasi nyeri juga meningkatkan proses penyembuhan jaringan yang mengalami kerusakan, penggunaan panas pada jahe selain memberikan reaksi fisiologis, antara lain tidak meningkatkan respon inflamasi.

Menurut Priastana & Dwijayanto, (2019) Kandungan air dan minyak tidak menguap pada jahe berfungsi sebagai penetrasi yang dapat meningkatkan permeabilitas, oleoresin menembus kulit tanpa menyebabkan iritasi atau kerusakan hingga ke sirkulasi perifer. Senyawa gingerol telah terbukti mempunyai aktivitas sebagai antipiretik, antitusif, antiinflamasi, dan analgesik.

Menurut Andarmoyo dkk (2015) pada tahap fisiologis nyeri, kompres jahe menurunkan nyeri pada tahap transduksi (proses konversi energi dari rangsangan noxious (suhu, mekanik, atau kimia) menjadi energi listrik (impuls saraf) oleh reseptor sensorik untuk nyeri (nosiseptor), pada tahap ini jahe memiliki kandungan gingerol yang dapat menghambat aktivitas siklooksigenase dan

lipooksigenase sehingga dapat menghambat terbentuknya prostaglandin sebagai mediator nyeri, oleh karena itu terjadi penurunan nyeri. Sedangkan pada tahap fisiologis nyeri, kompres jahe menurunkan nyeri melalui tahap transmisi, di mana pada tahap ini sensasi hangat menghambat pengeluaran mediator inflamasi seperti sitokinin proinflamasi, kemokin, yang dapat menurunkan

sensivitas nociceptor sehingga akan meningkatkan ambang rasa nyeri sehingga terjadilah penurunan nyeri.

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Berseri didapatkan jumlah ibu hamil sebanyak 70, dari data tersebut terdapat 20 Ibu Hamil Trimester III yang mengalami Nyeri Punggung. Program senam hamil di puskesmas merupakan salah satu kegiatan yang diselenggarakan oleh puskesmas untuk membantu ibu hamil menjaga kesehatan selama kehamilan salah satunya merelaksasikan ibu hamil dalam nyeri punggung. Hasil wawancara yang dilakukan di Puskesmas Berseri dengan 5 ibu hamil trimester III didapatkan hasil bahwa ke 5 ibu hamil mengeluh nyeri punggung sejak usia kehamilan 7 bulan dan mereka merasa aktivitasnya sedikit terganggu. Empat dari lima ibu hamil mengatakan cara mereka mengurangi rasa nyeri punggung dengan istirahat dan dipijat. Sedangkan satu ibu hamil mengurangi rasa nyeri punggung dengan melakukan senam hamil.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Pemberian Kompres Jahe Merah (*Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum*) Hangat Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Berseri Pangkalan Kerinci Tahun 2025”.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres jahe merah (*Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum*) berpengaruh terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas berseri pangkalan kerinci tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “Pre Experimental” dengan desain pretest-posttest kelompok tunggal (the one group pretest posttest) (Arikunto, 2019). Sampel penelitian ini yaitu seluruh populasi yang akan menjadi sampel yakni 20 orang.

HASIL

Hasil Univariat

Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Ke III Sebelum (Pretest) Pemberian Kompres Jahe Merah (*Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum*).

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Ke III Sebelum (Pretest) Pemberian Kompres Jahe Merah (*Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum*). Di Wilayah Kerja Puskesmas Berseri Pangkalan Kerinci Tahun 2025.

No	Nyeri Punggung Bawah (Pre Test)	Jumlah (f)	Presentase (%)
1	Nyeri Ringan	0	0,0
2	Nyeri Sedang	20	100,0
	Total	20	100,0

Berdasarkan Tabel 1 seperti yang dapat diamati diatas, mayoritas dari 20 responden (100%) yang berpartisipasi dalam penelitian tentang nyeri punggung bawah ibu hamil trimester ke III sebelum pemberian kompres jahe merah hangat mengalami nyeri sedang, dan tidak ada yang mengalami nyeri ringan (0%).yaitu 1 orang (9,1 %). Mayoritas ibu

Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Ke III Setelah (Post Test) Pemberian Kompres Jahe Merah (Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Ke III Setelah (Post Test) Pemberian Kompres Jahe Merah (Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum). Di Wilayah Kerja Puskesmas Berseri Pangkalan Kerinci Tahun 2025.

No	Nyeri Punggung Bawah (Post Test)	Jumlah (f)	Presentase (%)
1	Nyeri Ringan	20	100.0
2	Nyeri Sedang	0	0.0
	Total	20	100.0

Berdasarkan table 2 seperti yang dapat diamati diatas, mayoritas dari 20 responden (100%) yang berpartisipasi dalam penelitian tentang nyeri punggung bawah ibu hamil trimester ke III setelah pemberian kompres jahe merah hangat mengalami perubahan menjadi nyeri ringan.

Analisis Bivariat Hasil Uji Normalitas

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Observasi	Nilai P
Nyeri Punggung Sebelum Kompres Jahe Hangat	PreTest	0,001
Nyeri Punggung Setelah Kompres Jahe Hangat	PostTest	0,000

Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji normalitas Shapiro-wilk dikarenakan jumlah sampel dalam penelitian ini kurang dari 50. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini menunjukkan data berdistribusi normal maka analisa data yang peneliti gunakan pada penelitian ini menggunakan uji parametrik yaitu uji T dependent (Paired T Test).

Hasil Uji T Dependent

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	N	t	P-value
pre-post test	20	-4.472	0.000

Berdasarkan Tabel 4 diatas terlihat bahwa P 0,05 hadir untuk setiap variabel. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada satupun variabel penelitian yang berdistribusi teratur. Akibatnya, uji Wilcoxon digunakan dalam penyelidikan ini. Jika nilai signifikansi (p) > 0,05 maka digunakan uji Wilcoxon untuk mengambil keputusan.

PEMBAHASAN

Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Ke III Sebelum (Pretest) Pemberian Kompres Jahe Merah (*Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum*) Di Wilayah Kerja Puskesmas Berseri Pangkalan Kerinci Tahun 2025.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa dari 20 responden pada hasil nyeri punggung bawah ibu hamil trimester ke III sebelum (Pretest) pemberian kompres jahe merah (*Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum*) ditemukan seluruh responden mengalami nyeri sedang pada punggung bawah yaitu sebanyak 20 responden (100%).

Pada proses kehamilan seorang wanita tentu saja akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikis, perubahan anatomis ataupun perubahan fungsional tubuh, perubahan-perubahan ini sifatnya fisiologis. Pada saat kehamilan trimester III biasanya ibu akan mengalami beberapa keluhan salah satunya nyeri punggung, hal ini disebabkan oleh perubahan pada sistem muskulokeletal yang terdiri dari otot, jaringan ikat, serta tulang dan sendi yang menjadikan ibu merasa tidak nyaman (Purnamasari, 2019).

Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Ke III Setelah (Post Test) Pemberian Kompres Jahe Merah (*Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum*) Di Wilayah Kerja Puskesmas Berseri Pangkalan Kerinci Tahun 2025.

Berdasarkan hasil identifikasi nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III setelah dilakukan tindakan kompres jahe merah di Di Wilayah Kerja Puskesmas Berseri Pangkalan Kerinci menunjukkan, seluruh responden 20 (100%) responden dengan skala nyeri ringan.

Kompres Jahe Merah merupakan sebuah terapi komplementer yang cukup penting diberikan pada ibu hamil, terapi non farmakologi untuk menurunkan nyeri, dengan kandungan ginerol dan sensasi hangat yang ditimbulkan dapat membuat terbukanya pembuluh darah hingga memperlancar sirkulasi darah hingga nyeri sendi berkurang (Rahmawati & Kusnul, 2021).

Kompres jahe merupakan salah satu pengobatan non farmakologis tradisional kombinasi antara kompres hangat dan terapi relaksasi yang bermanfaat untuk menurunkan nyeri sendi. Jenis jahe dibedakan menjadi tiga jenis yaitu jahe merah, jahe putih (emprit) dan jahe gading. Jenis jahe merah dan jahe putih memiliki kandungan oleoresin dan minyak atsiri yang tinggi yaitu pada jahe merah terdapat 5-10% oleoresin dan 2,58-3,90% minyak atsiri, sedangkan pada jahe putih mempunyai kandungan oleoresin 2,39-8,87% dan minyak atsiri 1,70-3,80% (Rahayu, 2018).

Pengaruh Pemberian Kompres Jahe Merah (*Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum*) Hangat Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Berseri Pangkalan Kerinci Tahun 2025

Berdasarkan hasil identifikasi nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III sebelum dilakukan kompres jahe merah (*Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum*) Hangat terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Berseri Pangkalan Kerinci menunjukkan bahwa seluruh responden merasakan nyeri punggung bawah 20 (100%) responden merasakan nyeri pada skala nyeri sedang.

Berdasarkan hasil identifikasi nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III setelah dilakukan kompres jahe merah (*Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum*) Hangat terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Berseri Pangkalan Kerinci menunjukkan bahwa seluruh responden merasakan perubahan nyeri punggung bawah 20 (100%) responden merasakan nyeri pada tingkat skala nyeri ringan.

Berdasarkan identifikasi pengaruh sebelum dan sesudah pemberian kompres jahe merah (*Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum*) hangat terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil

trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Berseri Pangkalan Kerinci Tahun 2025 dari jumlah sampel 20 responden dan

nilai Z sebesar -4,472 menggunakan uji Wilcoxon, dapat disimpulkan bahwa kompres jahe hangat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ke III baik pre test maupun post test. Nilai P (0,000) 0,05 pada data tabel menunjukkan bahwa HO ditolak dan diterima, hal ini menunjukkan bahwa pre dan post test kompresan air jahe hangat berpengaruh terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

SARAN

Bagi Ibu Responden, Perendaman air jahe hangat dapat dijadikan panduan bagi ibu hamil untuk membantu meminimalisir nyeri punggung pada ibu hamil trimester ke III.

Bagi Tenaga Kesehatan, Bagi tenaga kesehatan agar memberikan asuhan kebidanan tambahan kepada pasien hamil dengan merendamnya dalam air jahe hangat untuk meminimalkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ke III.

DAFTAR PUSTAKA

- Almanda, Shafira, Mansoben, Novita, & Fitriani, Fitriani. (2024). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Perubahan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan*, 16(4), 1417–1424.
- Arummega, Melati Nur, Rahmawati, Alfiah, & Meiranny, Arum. (2022). Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30.
- Awanis, M., dan Mutmainnah, A. 2016. Uji Antibakteri Ekstrak Oleoresin Jahe Merah (*Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum*) Terhadap Bakteri *Streptococcus pyogenes*. *Medika Tadulako* Vol. 3, No. 1, Hlm. 33-41.
- Agustina Bakara, Z. (2024). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeripunggung bawah pada ibu hamil trimester II di Puskesmas Kota Rih Pekan Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2022. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi dan Kesehatan*,
- Andarmoyo, S. & Suharti. (2015). *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan: Konsep Aplikasi Manajemen Nyeri Persalinan*. Jogjakarta: Ar-ruzz media.
- Fitriana, L. B., & Vidayanti, V. (2019). Pengaruh Massage Effleurage Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Bunda Edu-Midwifery Journal*, 1–6.
- Fajar Wati, M., Susilawati, E., Yansartika, & Yunizar, A. (2021). ART ICL E Info Abstrak. In *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap.... FJK* (Vol. 1, Issue 1).
- 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*, (2), 72. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v4i2.246>
- Giyarto, 2002, *Efek Antiinflamasi Serbuk Rimpang Jahe Merah (Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum.) pada Tikus Putih*, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta
- Handayani, Rohmi, & Nuraeni, Resanti Putri. (2023). Efektifitas Kompres Hangat Kering Dan Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Penerbit Tahta Media. Kesehatan, Jurnal, Keperawatan, dan, Yusenta, Nova, Yani Veronica, Septika, Studi Pendidikan Profesi Bidan, Program, Kesehatan, Fakultas, & Aisyah Pringsewu, Universitas. (n.d.). VIVA MEDIKA Pemberian Kompres Hangat Jahe terhadap Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III: Studi Kasus. https://doi.org/10.35960/vm.v16i3.*
- Samsudin, A., Kundre, R., & Onibala, F. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Memakai

- Parutan Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Rosc. Var. *Rubrum*) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Padapenderita gout Arthritis Di Desa Tateli Dua Kecamatan Mandolang Kabupeten Minahasa. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(1), 114041.
- Suryawati.,S,ST.,M.Kes Sambong Dukuh Jombang. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 66–72. <https://doi.org/10.35874/jib.v13i1.1186>
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & 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), 22. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>
- Tarsikah, Tarsikah, & Silfiana, Emy. (2017). Penerapan Teknik Mekanika Tubuh untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *MIKIA: Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu Dan Anak (Maternal and Neonatal Health Journal)*, 4–9.
- Tim Lentera.2002.Khasiat dan manfaat jahe merah si rimpang ajaib.Jakarta.PT. Agro Media Pustaka.
- Setyaningrum, Hesti D.,dan Cahyo Saparinto.2013.Jakarta.
- Wijayakusuma, M. 2007. Penyembuhan dengan Jahe Merah. *Sarana Pustaka Prima*. Jakarta. 35 hal.