
PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES AIR JAHE PADA IBU NIFAS TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH DI PUSKESMAS GEYER I

Oleh;

Nurul Kodiyah¹⁾, Erni Susinta²⁾

¹⁾ Dosen Universitas An Nuur, email: nurulkodiyah22@gmail.com

²⁾ Mahasiswa Universitas An Nuur, email: ernisusinta01@gmail.com

Latar belakang: Kehamilan merupakan peristiwa alamiah yang menyebabkan perubahan tubuh secara bertahap dan menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Salah satu ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III yaitu nyeri punggung bawah. Ibu hamil di Indonesia yang mengalami nyeri punggung bawah mencapai 60-80%. Penanganan untuk menurunkan nyeri yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi kompres air hangat merupakan salah satu penatalaksanaan non-farmakologis pada nyeri punggung bawah, terapi kompres air dapat digabungkan dengan air rebusan jahe yang mengandung *zingiberol* dan *kurkuminoid* yang bermanfaat mengurangi peradangan pada sendi.

Metode : Uji analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan analisis *Uji t dependent (paired t test)*. Pre dan Post digunakan untuk menilai skala nyeri antara sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Tempat pengambilan penelitian adalah di Puskesmas Geyer I. Teknik pengambilan sampel dengan *rule of thumb*, sebanyak 20 subjek. Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi pengkajian.

Hasil : Hasil uji t test diperoleh $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ atau $p \text{v} < \alpha$ (0,05) yang artinya terdapat pengaruh antara pemberian kompres air jahe terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Puskesmas Geyer I.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh pemberian kompres air jahe terhadap nyeri punggung bawah.

Kata Kunci : Kompres Air Jahe, Nyeri Punggung Bawah

**THE EFFECT OF GINGER WATER COMPRESS ON THE MOTHER POST
LABOR ON LOW BACK PAIN AT GEYER I HEALTH CENTER**

By;

Nurul Kodiyah¹, Erni Susinta²

- 1) Lecturer of Universitas An Nuur, email: nurulkodiyah22@gmail.com
- 2) Student of Universitas An Nuur, email: ernisusinta01@gmail.com

Background: *Pregnancy is a natural event that causes gradual changes in the body and causes discomfort to pregnant women. One of the discomforts in third trimester pregnant women is low back pain. Pregnant women in Indonesia who experience low back pain reach 60-80%. Handling to reduce pain is pharmacological and non-pharmacological therapy. Warm water compress therapy is one of the non-pharmacological treatments for low back pain, water compress therapy can be combined with ginger boiled water containing zingiberol and curcuminoids which are useful in reducing inflammation in the joints.*

Methods: *Bivariate analysis test in this study using dependent t test analysis (paired t test). Pre and Post are used to assess the pain scale between before and after the intervention. The research location was at Geyer I Health Center. The sampling technique used the rule of thumb, with 20 subjects. The main instrument used in this research is the assessment observation sheet.*

Results: *The results of the t test obtained $t_{count} > t_{table}$ or $p_v < (0.05)$ which means that there is an influence between giving ginger water compresses to low back pain in pregnant women at Geyer I Health Center.*

Conclusion: *There is an effect of giving ginger water compresses to low back pain.*

Keywords: *ginger water compress, low back pain*

PENDAHULUAN

Kehamilan menyebabkan sejumlah perubahan anatomi dan fisiologi pada hampir semua system organ ibu. Tubuh ibu hamil akan beradaptasi atau melakukan penyesuaian terhadap perubahan tersebut. Adaptasi dilakukan untuk menjaga fungsi organ yang normal, sehingga dapat menunjang kesehatan dan kesejahteraan ibu serta janin. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan seperti sakit punggung, dan pegal pada kaki. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, dan odema pada kaki dan tangan. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut membuat beban tubuh lebih kedepan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang sehingga membentuk postur tubuh lordosis (Cunningham, 2012).

Nyeri punggung bawah (*low back pain*) merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosacral. Intensitasnya meningkat dengan penambahan usia kehamilan karena terjadi pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh akibat uterus yang semakin membesar (Johnson, 2014). Nyeri punggung bawah umumnya bersifat fisiologis namun dapat berubah menjadi patologis apabila tidak diatasi dengan tepat. Nyeri punggung bawah yang tidak

segera diatasi akan menimbulkan resiko yang lebih besar anantara lain mengakibatkan nyeri punggung bawah jangka panjang, meningkatkan kecendrungan nyeri punggung bawah pascapartum dan nyeri punggung bawah kronis yang akan lebih sulit untuk diobati (Kamariyah dkk, 2014).

Penatalaksanaan nyeri punggung bawah saat kehamilan bervariasi, seperti penatalaksanaan farmakologis maupun non-farmakologis (Sinclair, 2014). Pemberian analgesik seperti paracetamol, dan ibuprofen termasuk penatalaksanaan nyeri secara farmakologis, sedangkan penatalaksanaan non-farmakologis seperti, melakukan tehnik relaksasi distraksi, melakukan kompres air jahe, senam hamil, tidur miring kiri dan mengganjal punggung dengan bantal, istirahat yang cukup dan menghindari mengangkat beban berat serta membungkuk terlalu lama (Potter, P.A,Perry, 2013). Terapi kompres air hangat merupakan salah satu penatalaksanaan non-farmakologis pada nyeri punggung bawah, terapi air hangat bisa digabungkan dengan air rebusan jahe yang mengandung *zingiberol* dan *kurkuminoid* yang bermanfaat mengurangi peradangan pada sendi (Margono, 2016). Jahe memiliki rasa pedas dan panas yang mengandung zingiberol dan kurkuminoid yang berkhasiat meredakan nyeri dan

spasme otot (Purnamasari dan Listyarini, 2015).

Kompres menggunakan rebusan jahe ini diberikan selama 3 hari, dengan cara setiap kali melakukan pengompresan dilakukan selama 20 menit, dan mengganti rendamannya setiap 5 menit sekali. Kompres jahe diberikan pada saat pagi dan sore hari menggunakan kain atau washlap yang telah direndam dengan air rebusan jahe. Cara yang digunakan untuk mengukur skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III yaitu dengan *Numeric Rating Scale* (NRS). NRS merupakan metode perhitungan skala nyeri dengan pemberian angka 1-10.

Asuhan kebidanan dengan pemberian kompres air jahe pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah telah tercantum Undang-undang kebidanan No 4 Tahun 2019 tentang tugas dan kewenangan bidan dalam memberikan asuhan. Berdasarkan UU tersebut, pasal 49 menyatakan bahwa bidan berwenang dalam memberikan asuhan ibu hamil normal.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini merupakan Quasi Eksperimen dengan rancangan *one group pre post test design* (Sopiyudin, 2011). Pre dan Post digunakan untuk menilai skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil antara sebelum dan setelah dilakukan intervensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil dengan nyeri punggung di Puskesmas Geyer I sejumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *rule of thumb*, jumlah minimal sampel yang dapat dipertanggungjawabkan secara statistik, sudah disepakati dan merupakan kelaziman bagi para peneliti statistik adalah 15-30 subjek, jumlah tersebut disetujui karena sudah mendekati distribusi normal dengan pertimbangan karena jumlah (Sopiyudin, 2011). Menurut Sugiono (2016) bahwa pengambilan jumlah sampel untuk penelitian eksperimen sederhana adalah 10-20 sampel. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi skala nyeri NRS 1-10.

Analisa yang digunakan dengan menggunakan *Uji t dependent (paired t test)*. Sebelum menggunakan uji tersebut, sebelumnya dilakukan uji normalitas terlebih dahulu, jika hasilnya data berdistribusi normal maka dapat menggunakan uji *paired t test*, dan jika hasilnya tidak normal maka dapat menggunakan uji *Wilcoxon* (Sopiyudin, 2011). Pada penelitian ini variabel yang telah digambarkan dalam bentuk distribusi frekuensi adalah mean, median dan nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum diberikan kompres air jahe dan nyeri punggung bawah ibu hamil setelah diberikan kompres air jahe.

HASIL

Responden diukur tingkat nyeri sebelum diberi intervensi, selanjutnya diberi kompres air jahe selama 3 hari, sehari 2 kali kompres yaitu pagi dan sore dengan cara setiap kali melakukan pengompresan dilakukan selama 20 menit, dan mengganti rendamannya setiap 5 menit sekali. Kompres air jahe ini diberikan menggunakan kain atau washlap yang telah direndam dengan air rebusan jahe. dan diukur tingkat nyeri setelah intervensi. Dari hasil penelitian didapatkan data sbb:

Table 1; Distribusi Nyeri Punggung Bawah Sebelum Dan Setelah Intervensi

	Mean	SD	Min	Max
Nyeri sebelum	7.35	1.42	5	9
Nyeri setelah	4.05	1.23	2	6

Tabel 2; Uji Normalitas Data

	P Value
Nyri sebelum	0,102
Nyeri setelah	1,075

Table 3; Paired T.Test Antara Nyeri Sebelum Dan Sesudah Perlakuan

	N	rerata	IK 95%	Perbedaan rerata	P
Nyeri sebelum	20	7,35± 1,42	2,71	3,30	< 0,001
Nyeri setelah	20	4,05± 1,23	3,89		

PEMBAHASAN

1. Nyeri punggung bawah sebelum dan setelah kompres air jahe.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 responden sebelum diberikan kompres air jahe mempunyai rata-rata tingkat nyeri yang berbeda-beda dari skala nyeri 7,35 sampai skala nyeri 9 yang menunjukkan bahwa skala nyeri dalam kategori nyeri berat. Hal ini dapat terjadi karena nyeri bersifat subjektif. Pada umumnya nyeri adalah perasaan yang tidak nyaman yang sangat subyektif dan hanya orang yang

mengalaminya yang dapat menjelaskan dan mengevaluasi perasaan tersebut (Kartikasari & Mafikasari, 2015).

Menurut Andarmoyo (2013) manajemen nyeri adalah suatu tindakan untuk mengurangi nyeri. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri adalah dengan menggunakan metode non-farmakologis, salah satu caranya dengan kompres jahe. Kompres air jahe merupakan penatalaksanaan non-farmakologis dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan untuk mengatasi keluhan nyeri punggung ibu hamil, salah satu

penatalaksanaan yang dapat dilakukan yaitu memberikan kompres air hangat atau dingin (Potter & Perry, 2013). Jahe mengandung *zingiberol* dan *kurkuminoid* yang bermanfaat mengurangi peradangan pada sendi (Margono, 2016).

Air rebusan pada jahe juga mengandung senyawa volatile (aroma yang mudah menguap), aroma ini berasal dari minyak astiri yang berguna untuk meredakan nyeri pada otot (Kusumawati, 2019). Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan kompres air jahe menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III yang rata-rata mengalami nyeri sedang. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Margono (2016) dengan judul Pengaruh Terapi *Zinger Officinale* terhadap Intensitas Nyeri Low Back Pain mengatakan terapi jahe dapat menurunkan intensitas nyeri punggung bawah. Nyeri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu hormone progesterone dan relaksin yang menyebabkan sendi menjadi lunak, terutama sepanjang koluma spinal, seperti pada perubahan pusat gravitasi seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dan umumnya berperan pada keluhan nyeri punggung (Kartikasari & Mafikasari, 2015).

2. Pengaruh kompres air jahe terhadap nyeri punggung bawah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah diberikan kompres hangat hal ini berdasarkan hasil analisis *paired t-test* yang menunjukkan p value 0,00 sehingga H_0 ditolak H_a diterima dengan demikian terdapat pengaruh pemberian kompres air jahe terhadap nyeri punggung bawah. Penurunan skala nyeri setelah diberikan kompres air jahe adalah 3,30. Penelitian ini menunjukkan bahwa kompres air jahe berpengaruh menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal ini sesuai dengan penelitian bahwa terdapat pengaruh pemberian air jahe (minum) terhadap intensitas nyeri low back pain pada umur 20 tahun di Bulik Lamandau Tahun 2019. Terapi jahe memiliki pengaruh mmengurangi intensitas nyeri, namun penurunan nyeri yang dialami responden berbeda-beda (Oresye B., Haryuni S., Jayani I., 2020).

Menurut Margono (2016), kompres jahe merupakan tindakan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan rebusan jahe yang mengandung *zingiberol* dan *kurkuminoid* yang mengurangi peradangan nyeri sendi. Manfaat kompres jahe yaitu mengurangi nyeri karena jahe yang sifatnya hangat. Sifat hangat meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan

relaksasi otot sehingga proses inflamasi atau nyeri berkurang. Jahe berkhasiat sebagai obat karena efek farmakologi pada jahe memiliki rasa pedas dan panas, berkhasiat sebagai antihelmintik, antirematik, dan pencegah masuk angin. Efek panas pada jahe inilah yang meredakan nyeri, dan spasme otot (Purnamasari dan Listyarini, 2015). Kompres jahe memiliki manfaat yaitu mengurangi nyeri karena jahe memiliki sifat hangat. Sifat hangat meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesic dan relaksasi otot sehingga nyeri berkurang (Oresye B., Haryuni S., Jayani I., 2020).

Berdasarkan tindakan yang dilakukan terapi kompres jahe efektif mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, karena minyak astiri dari jahe yang bersifat hangat yang mampu meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesic dan relaksasi otot sehingga nyeri dapat berkurang

KESIMPULAN

1. Rerata mean sebelum pemberian kompres air jahe terhadap nyeri punggung bawah yang dialami responden adalah 7,35 dan setelah pemberian kompres air jahe, rerata nyeri punggung bawah menjadi 4,05.
2. Terdapat pengaruh pemberian kompres air jahe terhadap nyeri punggung bawah

pada ibu hamil trimester III dengan nilai p-value 0.000.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. 2013. Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Cunningham, F.G. et.al.. 2012. *William Obstetrics*. 23st edition – International Edition. McGraw Hill Medical Publishing Division.
- Dinkes, 2020. *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, Grobogan*.
- Johnson J., Y. 2014. *Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Kamariyah, dkk. 2014. *Buku Ajar Kehamilan untuk Mahasiswa & Praktisi Keperawatan serta Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2019. Profil Kesehatan Indonesia.
- Kusumawati, T. 2019. pemberian Kompres Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III pada Asuhan Keperawatan Maternitas Di Desa Gadingan. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Surakarta*.
- Mafikasari, A., & Kartikasari, R. I. 2015. Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, Vol. 07, No. 02.
- Margono. 2016. Pengaruh Terapi *Zinger Officinale* Terhadap Intensitas Nyeri Low Back Pain Di Posyandu Desa

-
- Ngrancah Kecamatan Grabag. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Cangkalsewu Sukolilo Pati. *Jurnal Keperawatan Cendekia Utama*.
- Oresye B., Haryuni S., Jayani I., 2020. Pengaruh air jahe terhadap *low back pain* pada pekerja sawit. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan* Vol. 1 No.2 Maret 2020. Halaman 125-130. e-ISSN:2686-5300 p-ISSN: 2714-5409.
- Sinclair, Marlene et al. 2014. *How do Women manage Pregnancy-Related Low Back Pain Descriptive Finding from An Online survey*. Evidence Based Midwefery, 12 (3), pp. 76-82. www.researchgate.net.
- Potter, P.A & Perry, A. G., 2015. *Buku Ajar Fundamrntal Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. EGC. Jakarta.
- Sopiyudin, D.M. 2011. Statistik untuk kedokteran dan kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Purnamasari, S, D, I. dan Listyarini, A, D. 2015. Kompres Rendaman Jahe dapat Menurunkan Nyeri pada Lansia Dengan Asam Urat di Desa
- Sopiyudin, D.M. 2011. Besar sampel dan cara pengambilan sampel. Jakarta: Salemba Medika.
- Undang-Undang Nomor 4 Tahun 2019 Tentang Kebidanan