



KOMPRES HANGAT AIR JAHE UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI KLINIK PRATAMA AFİYAH KOTA PEKANBARU TAHUN 2023

Tessalonika Hasda Sinaga¹⁾ Widya Juliarti²⁾ Ani Triana³⁾

D3 kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

¹⁾tessalonikasinaga26@gmail.com, ²⁾widyajuliarti@htp.ac.id ³⁾anitriana@htp.ac.id

Histori artikel

Received:
27 Oktober 2023

Accepted:
07 November 2023

Published:
02 Februari 2024

Abstrak

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil trimester III. Upaya yang dilakukan dalam menurunkan angka nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan dengan melakukan pengobatan non-farmakologi. Pengobatan non-farmakolgi bisa dilakukan dengan cara kompres hangat air jahe. Tujuan dari asuhan kebidanan ini adalah untuk memberikan asuhan kompres hangat air jahe dalam menurunkan nyeri punggung. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung dengan pemberian kompres hangat air jahe. Penatalaksanaan terapi kompres air hangat jahe dilakukan selama 7 hari berturut turut, hasil asuhan terapi kompres hangat air jahe pada Ny. Ny.R G2P1A0H1 umur 28 tahun selama 20 menit yang dilakukan dari tanggal 20-27 Maret 2022 didapatkan terjadi pengurangan skala nyeri yaitu nyeri punggung sedang menjadi nyeri ringan. Disarankan kepada penyedia layanan asuhan kebidanan untuk menerapkan pemberian kompres hangat air jahe sebagai salah satu terapi kepada ibu hamil nyeri punggung.

Kata Kunci : Kehamilan, Nyeri Punggung, Jahe Merah

Latar Belakang

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional (FOGI), kehamilan diartikan sebagai pembuahan, atau penyatuan sperma dan sel telur, diikuti dengan implantasi atau penempelan. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, yaitu trimester I dimulai pada usia 12 minggu, trimester II pada usia 15 minggu (8-27 minggu) dan trimester III pada usia 13 minggu (28-40 minggu) (Prawirohardjo,

2014). Khususnya setiap trimester, ibu hamil mengalami gejala ketidaknyamanan. Pada ibu hamil trimester ketiga yang umum terjadi ketidaknyamanan yaitu konstipasi, kembung, sulit tidur, nyeri punggung bawah (*low back pain*), sering buang air kecil, wasir, nyeri ulu hati (*heartburn*), sakit kepala, kesulitan bernapas dan varises (Iskandar, 2017).

Selama masa kehamilan, tubuh ibu hamil mengalami penyesuaian anatomi dan fisiologis, termasuk sistem muskuloskeletal. Selain peningkatan berat badan secara bertahap dan redistribusi konsentrasi selama kehamilan, struktur ligamen dipengaruhi oleh efek hormonal. Kedua faktor tersebut mengubah postur tubuh ibu hamil dan menyebabkan terjadinya lordosis yang kemudian menimbulkan resiko sakit punggung. (Herawati, 2017) Nyeri punggung dapat disebabkan oleh tekanan pada otot punggung atau karena ketidaksejajaran tulang belakang, yang memberi tekanan pada persendian. (Purinama, 2018). Nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron yang mengendurkan sendi panggul, ligamen, dan otot. Saat hamil berhubungan dengan beban rahim yang membesar (Rahmdhani & Saputri, 2022).

Menurut (Inayah, 2021). Bahwa efek nyeri punggung pada ibu hamil antara lain sulit buang air kecil, gangguan tidur, masalah seksual dan depresi. Nyeri punggung pada ibu hamil jika tidak ditangani dengan baik akan berlanjut sebagai cedera berulang atau terjadi terus menerus selama kehamilan (Arummega et al., 2022) Peran bidan dalam mengatasi masalah nyeri punggung pada ibu hamil dengan memberikan untuk mengobati nyeri punggung yaitu edukasi dengan penggunaan bantal tambahan untuk menyangga pinggang dan punggung saat tidur, tidur menyamping untuk menghindari nyeri punggung, relaksasi, senam hamil, pijat, berendam di air hangat dapat melegakan otot sehingga ibu hamil trimester ketiga bisa mengecil beraktivitas dan menjaga posisinya, tulang belakang harus selalu lurus dan tidak bengkok (Arummega et al., 2022).

Upaya penanganan non farmakologi menggunakan kompres hangat jahe dikarenakan mengandung dua enzim pencernaan yang penting dalam membantu tubuh mencerna dan menyerap makanan. Pertama, lipase yang berfungsi memecah lemak dan kedua adalah protease yang berfungsi memecah protein. Salah satu komponen yang paling utama yakni gingerol bersifat antikoagulan, yaitu mencegah penggumpalan darah, dengan begitu jahe mampu mencegah penggumpalan darah, mencegah tersumbatnya pembuluh darah penyebab utama stroke dan serangan jantung. Di Indonesia terdapat 3 macam jenis jahe, antara lain jahe gajah, jahe merah dan jahe emprit. Di dalam rimpang jahe merah terkandung zat gingerol, oleoresin, dan minyak atsiri yang lebih tinggi dibandingkan pada jahe gajah dan jahe emprit (Purba et al., 2016). Jahe merah bisa untuk mengurangi rasa nyeri. Beberapa manfaat jahe yang telah diketahui selama ini antara lain sebagai obat analgesik, antipiretik, anti radang, antiemetik, antirematik, meningkatkan ketahanan tubuh, mengobati diare dan memiliki sifat antioksidan yang aktivitasnya lebih tinggi dari vitamin (Nurdyansyah & Widyastuti, 2022)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Juariah & Yuningsih, 2020) menunjukkan Kompres jahe efektif menurunkan intensitas nyeri punggung sebesar r value 0.001. Kompres jahe

hangat adalah salah satu kombinasi antaraterapi hangat dan terapi relaksasi yang bermanfaat dapat memberikan rasa nyaman, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot dan memberikan rasa hangat (Dewi, 2020). Penggunaan jahe dalam bentuk kompres lebih aman dibandingkan dengan penggunaan ekstrak jahe secara oral. Penggunaan ekstrak jahe secara oral yang sering dan dengan dosis yang tinggi dapat menyebabkan gangguan saluran pencernaan seperti diare. Kompres jahe hangat telah terbukti secara ilmiah mampu meredakan nyeri punggung ibu hamil, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Cristinawati, 2017).

Klinik Pratama Afyah merupakan klinik yang memiliki kunjungan ibu hamil terbanyak dengan rata-rata 50 kunjungan ibu hamil pada Klinik Pratama Afyah per bulannya. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 Februari sampai 18 Maret 2023, pada klinik tersebut yaitu dari 2 ibu hamil trimester III yang mengeluhkan nyeri punggung dan untuk mengurangi nyeri punggung belum pernah dilakukan pengompresan hangat air jahe. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik melakukan “Pemberian Kompres Hangat Air Jahe Untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Klinik Pratama Afyah Kota Pekanbaru Tahun 2023”.

Metode

Metode laporan ini adalah studi kasus dengan latar belakang Asuhan pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi nyeri punggung. Pada studi kasus dilakukan wawancara dari anamnesis dan berlanjut dengan memberikan asuhan sampai evaluasi dan dokumentasi. Studi kasus ini yaitu asuhan pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi nyeri punggung dengan pemberian kompres hangat air jahe.

Hasil

Adapun hasil pelaksanaan studi kasus terdapat 3 kajian yaitu sebagai berikut:

A. Kajian Pertama

Kunjungan pertama dilakukan pada Ny.R G2P1A0H1 UK 33 minggu 2 hari pada tanggal 20-03-2023, pukul 15.00 WIB.

1. Data subjektif

Ny.R usia 28 tahun. Ibu mengatakan nyeri punggung dengan skala nyeri sedang (6), nyeri perut bagian bawah dan sulit tidur. mengatakan HPHT tanggal 29 Juli 2022, riwayat kehamilan lalu bersalin secara normal tahun 2021, tidak ada riwayat penyakit atau operasi yang lalu, tidak ada riwayat yang berhubungan dengan masalah kesehatan reproduksi, tidak memiliki riwayat penyakit keluarga tidak pernah menggunakan alat kontrasepsi, istirahat \pm 2 jam pada siang hari dan 5-6 jam pada malam hari dan pola eliminasi baik.

2. Data objektif

Ditemukan keadaan umum ibu baik, hasil pemeriksaan fisik ibu yaitu tekanan yaitu BB sebelum hamil 54 Kg, BB sekarang 62,2 Kg, TB : 156 cm, IMT: 22,18, LILA : 26 cm, Tekanan darah 110/80mmhg, denyut nadi 81x/menit, suhu 36°C, pernafasan 21x/menit. Kelopak mata tidak ada pembengkakan/simetris, konjungtiva merah muda, sklera putih, puting susu menonjol. Tinggi fundus uteri 32 cm, tidak ada bekas lukajahatan di abdomen, presentasi kepala belum masuk PAP, DJJ 128 x/menit.

3. Assesment

Setelah dilakukan anamnesa untuk pengumpulan data subjektif dan pemeriksaan untuk pengumpulan data objektif maka didapatkan hasil anamnesa G2P1A0H1, Uk 33 minggu 2 hari keadaan umum ibu baik dengan Nyeri Punggung sedang, Janin hidup, tunggal, intrauterine, preskep K/U janin baik

4. Plant

Penulis menyusun plan dari hasil pemeriksaan dan temuan yang dilakukan pada kajian 1 yaitu memberitahu ibu hasil pemeriksaan, informasikan tentang keluhan nyeri punggung dalam kehamilan, melakukan KIE tentang kebutuhan nutrisi dan tablet FE, istirahat yang cukup, asuhan nyeri punggung dengan kompres hangat air jahe selama 7 hari dan jadwal kunjungan ulang

5. Implementasi

Setelah penulis melakukan implementasi dari plan yang telah disusun pada kajian 1 yaitu memberitahu ibu hasil pemeriksaan kepada ibu bahwa keadaan umum ibu baik, tekanan darah : 110/80 mmHg, Denyut nadi : 81 x/i, Pernafasan : 21 x/i, Suhu : 36 °C, Lila : 26 Cm, Skala Nyeri sedang (6). Keadaan umum janin baik, menjelaskan kepada ibu seputar nyeri punggung dalam kehamilan, menganjurkan ibu untuk mencukupi kebutuhan nutrisi dan mengingatkan ibu kembali untuk tetap mengkomsumsi tablet FE sesudah makan atau sebelum tidur malam, menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup dengan posisi miring, memberikan kompres hangat air jahe dengan cara pembuatannya 5 rimpang jahe merah (100 gram) dengan 1 liter air direbus dengan suhu 44-48 °C setelah itu dinginkan hingga suhu 37-40 °C (hangat-hangat kuku) lalu rendam handuk kecil 2-3 menit, peras lalu letakkan didaerah punggung ibu selama 20 menit dengan merendam kembali handuk kecil setiap 5 menit diberikan pada pagi dan sore hari selama 7 hari dan diakhir pertemuan menjadwalkan kunjungan ulang pada hari ke 3 pada tanggal 22 maret 2023.

B. Kajian Kedua

a. Data Subjektif

Kunjungan edua dilakukan pada Ny.R pada tanggal 22 maret 2023 pukul 14.15 WIB, kunjungan dilakukan dirumah pasien. Ibu mengatakan nyeri punggungnya sudah berkurang

dengan skala nyeri 3.

b. Data Objektif

Pada pengumpulan data objektif Keadaan umum baik dan kesadaran composmentis. Tanda-tanda vital : TD: 100/80 mmhg, N : 82x/i,P : 21x/i, S : 35,7 °C

c. Assasment

Setelah dilakukan anamnesa untuk pengumpulan data subjektif dan pemeriksaan untuk pengumpulan data objektif maka didapatkan hasil anamnesa G2P1A0H1 usia kehamilan 33 minggu 4 hari, keadaan umum ibu baik dengan nyeri punggung ringan.

d. Plant

Penulis menyusun plan dari hasil pemeriksaan dan temuan yang dilakukan pada kajian 2 ini yaitu menginformasikan hasil pemeriksaan, kompres hangat air jahe, menganjurkan istirahat yang cukup, konsumsi tablet Fe, informasikan ibu persiapan persalinan dan membuat jadwal kunjungan ulang

e. Impementasi

Memberitahu hasil pemeriksaan kepada ibu, bahwa keadaan umum ibu baik, tekanan darah 100/80 mmHg, Denyut nadi : 82 x/i, Pernafasan : 21 x/i, Suhu : 35,7 °C, Skala Nyeri : 3. Melakukan asuhan kompres hangat air jahe selama 20 menit dengan merendam kembali handuk kecil setiap 5 menit, memberitahu untuk tetap mengkompres hangat air jahe hingga hari ke 4 hari kedepan, menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup dengan posisi miring, minimal tidur malam 7-8 jam dan tidur siang 1-2 jam serta kurangi aktivitas pekerjaan yang berat, memberitahu ibu tentang persiapan persalinan meliputi pakaian ibu, pakaian bayi, surat-surat persyaratan bersalin (BPJS, KTP, KK, dsb), menjadwalkan kunjungan ulang pada hari ke7 pada tanggal 27 Maret 2023.

C. Kajian Ketiga

Kunjungan ketiga dilakukan pada Ny.R pada tanggal 27 Maret 2023 pukul 15.00 WIB kunjungan dilakukan dirumah pasien. Ibu mengatakan nyeri punggungnya sudah berkurang dan ibu telah mengompres hangat air jahe setiap pagi dan sore. Pada pengumpulan data objektif Keadaan umum baik dan kesadaran composmentis. Tanda- tanda vital : TD : 120/85 mmhg, N : 81x/i, P : 20x/i, S : 36,7 °C. Setelah dilakukan anamnesa untuk pengumpulan data subjektif dan pemeriksaan untuk pengumpulan data objektif maka didapatkan hasil anamnesa G2P1A0H1 usia kehamilan 34 minggu 2 hari, keadaan umum ibu baik dengan nyeri punggung ringan. Dari hasil pemeriksaan dan temuan penulis membuat perencanaan asuhan: informasikan hasil pemeriksaan, asuhan nyeri punggung dengan kompres hangat air jahe, edukasi menjaga kebutuhan nutrisi dan istirahat yang cukup serta melakukan pendokumntasian.

Pembahasan

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan yang telah dilaksanakan pada tanggal 20 – 27 Maret 2022. Data subjektif yang ditemukan pada kajian pertama ibu mengatakan nyeri punggung. Ibu mengeluh sulit tidur dan sulit melakukan aktivitas akibat nyeri punggung yang ibu alami. Menurut (Herawati, 2017) selama masa kehamilan, tubuh ibu hamil mengalami penyesuaian anatomi dan fisiologis, termasuk sistem muskuloskeletal. Selain peningkatan berat badan secara bertahap dan redistribusi konsentrasi selama kehamilan, struktur ligamen dipengaruhi oleh efek hormonal. Kedua faktor tersebut mengubah postur tubuh ibu hamil dan menyebabkan terjadinya lordosis yang kemudian menimbulkan resiko sakit punggung.

Pada pemeriksaan penunjang didapatkan hasil skala nyeri yaitu 6 atau ibu dikategorikan dalam nyeri punggung sedang. Hal ini sesuai dengan klasifikasi Skala penilaian numerik (*Numeric rating scale/NRS*) menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Skala paling efektif yang digunakan untuk mengkaji nyeri sebelum dan sesudah di berikan intervensi terapeutik (Aini, 2016) Skala 1 : Tidak ada nyeri, Skala 2-4 : Nyeri ringan, dimana klien belum mengeluh nyeri, atau masih dapat ditolelir karena masih dibawah ambang rangsang., Skala 5-6 : Nyeri sedang, dimana klien sudah mulai merintih dan mengeluh, ada yang sambil menekan pada bagian yang nyeri., Skala 7-9 : Termasuk nyeri berat, klien mungkin mengeluh sakit sekali dan klien tidak mampu melakukan kegiatan biasa dan Skala 10 : Termasuk nyeri yang sangat hebat, pada tingkat ini klien tidak dapat lagi mengenal dirinya (Rahmdhani & Saputri, 2022).

Keluhan ibu nyeri punggung, nyeri perut bagian bawah, dan sulit tidur yang dirasakan ibu merupakan hal atau keluhan yang banyak dialami ibu hamil trimester tiga. Menurut Iskandar (2017) beberapa keluhan yang dirasakan ibu hamil trimester tiga yaitu konstipasi, kembung, sulit tidur, nyeri punggung bawah (*low back pain*), sering buang air kecil, wasir, nyeri ulu hati (*heartburn*), sakit kepala, kesulitan bernapas dan varises. Penyebabnya nyeri punggung pada ibu hamil menurut (Suryanti et al., 2021) yaitu disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron yang mengendurkan sendi, ligamen, otot panggul dan rahim yang membesar. Menurut (Natalia & Handayani, 2022). Bahwa nyeri perut bagian bawah disebabkan otot ligamentum yang tertarik, sehingga menimbulkan nyeri seperti kram ringan atau terasa seperti tusukan yang akan lebih terasa akibat gerakan tiba-tiba dibagian perut bagian bawah. Kondisi ini jika dibiarkan akan menimbulkan dampak lanjutan seperti sakit yang diakibatkan oleh otot-otot yang berkontraksi secara tiba-tiba dan rasa tidaknyaman.

Hasil asuhan yang telah dilakukan yaitu terjadi penurunan kadar skala nyeri sedang menjadi nyeri ringan selama 7 hari asuhan dengan pemberian kompres hangat air jahe. Menggunakan kompres air jahe dapat meningkatkan sirkulasi, melancarkan pembuluh darah dan menyebabkan pembuluh darah, mengakibatkan relaksasi otot, karena otot menerima nutrisi tambahan yang dibawa oleh darah, sehingga mengurangi ketegangan pada otot (Veronica, 2021). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Juariah & Yuningsih, 2020) dengan judul "Efektivitas Terapi Kompres Jahe terhadap Low Back Pain pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Jatinunggal Kabupaten

Sumedang” rata-rata nilai skala nyeri sebelum diberikan kompres hangat air jahe adalah 5.035, rata-rata nilai skala nyeri setelah diberikan kompres hangat air jahe adalah 1.607.

Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Inayah, 2021). dengan judul “Efektivitas pemberian kompres hangat air jahe mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester 3 di wilayah kerja puskesmasrawa bening” disimpulkan bahwa jumlah responden 13 orang. Sedangkan mean skala nyeri sebelum dilakukan kompres hangat air jahe adalah 6.75. Pada pengukuran sesudah pemberian kompres hangat air jahe didapatkan mean skala nyeri adalah 2.92.

Penurunan skala nyeri Ny.R setelah diberikan asuhan, juga adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi kondisi ibu seperti faktor usia, dukungan keluarga, dan pengetahuan tentang asupan makanan, selain ibu mengompres hangat air jahe ibu juga melakukan senam hamil. Dengan mengompres hangat air jahe perhari dapat membantu penurunan skala nyeri, dimana dengan skala nyeri yang menurun akan meningkatkan kualitas kehamilan ibu. Ibu tidak sulit tidur, dan dapat mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.

Kesimpulan

Asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan kompres hangat air jahe untuk mengurangi nyeri punggung di Klinik Pratama Afiah pada Ny. R G2P1A0H1 dilaksanakan dengan pendekatan pendokumentasian SOAP (subjektif, objektif, Assesment, Plan). Penulis mengumpulkan data lalu meminta persetujuan dari pasien untuk bersedia bekerja sama sehingga penulis tidak mengalami kesulitan, asuhan dilakukan dengan kompres hangat air jahe selama 7 hari dengan durasi 20 menit dan setiap 5 menit, kompres hangat air jahe yang dilakukan pada NY.R dapat menurunkan nyeri punggung yang dialami ibu hamil. Dimana sebelum melakukan kompres hangat air jahe ibu mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri sedang (poin 6) dan setelah melakukan kompres hangat air jahe selama 7 hari didapatkan hasil terjadi penurunan nyeri yaitu skala nyeri ringan (poin 1). Asuhan kebidanan ini berlangsung tidak terjadi komplikasi, hambatan dan berlangsung secara kooperatif.

Daftar Pustaka

- Aini, L. N. (2016). Perbedaan Masase Effleurage Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 148–164. <https://adoc.pub/perbedaan-masase-effleurage-dan-kompres-hangat-terhadap-penu.html>
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Baiq Eka Putri, & Sari, O. N. K. (2018). Perbedaan Efektivitas Endorphin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 12(October 2017), 23–29. <http://jkp.poltekkes-mataram.ac.id>

- Cristinawati. (2017). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedung Mundu Kota Kota Semarang*. http://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=13606&keywords=
- Dewi, N. (2020). Asuhan Pada Ibu Hamil Yang Mengalami Nyeri Pinggang Dengan Pemberian Kompres Hangat Dengan Rebusan Jahe. In Universitas Bhakti Kencana (Vol. 01).
- Fatimah, & Nuryaningsih. (2017). Asuhan Kebidanan Kehamilan.
- Hanifah, R. M., Nurdianti, D., & Kurniawati, A. (2022). Penerapan kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III fisiologis. *Jurnal BIMTAS*, 6(2), 79–85.
- Herawati, A. (2017). Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 6–7.
- Inayah, A. (2021). Efektivitas Kompres Air Jahe Hangat untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester 3 di Wilayah Kerja Puskesmas Rawa Bening.
- Yulviana, R. (2018). Pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Pelita Hati. In *Studi, Program Program, Kebidanan Terapan, Sarjana Kesehatan, Fakultas Ilmu*