
PERBANDINGAN PEMBERIAN KOMPRES JAHE MERAH DAN JAHE PUTIH TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL DI TPMB R KABUPATEN GARUT TAHUN 2024

Oleh

Rista Wilda Puspita¹, Fanni Hanifa², Irma Jayatmi³

^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju

E-mail: ¹puspawidarieva12@gmail.com, ²fannihanifa07@gmail.com,

³irmajayatmi@gmail.com

Article History:

Received: 24-11-2024

Revised: 02-12-2024

Accepted: 27-12-2024

Keywords:

Nyeri Punggung, Jahe Merah, Jahe Putih

Abstract: Angka prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil mencapai 68% dengan intensitas nyeri sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas tinggi. Hal ini berdampak pada kesulitan bergerak atau melakukan aktivitas sehari-hari, tetapi juga secara emosional dan mental, seperti meningkatnya stres dan kecemasan. Upaya penanganan nyeri punggung, salah satunya dengan memberikan kompres jahe karena dapat meningkatkan aliran darah, sehingga mengurangi anoksia jaringan yang disebabkan oleh kontraksi dan ketegangan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan pemberian kompres jahe merah dan jahe putih terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Kegiatan ini dilakukan pada 2 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Kompres jahe menurunkan nyeri punggung dari skala nyeri 6 pada kunjungan pertama menjadi 3 pada kunjungan kedua dan menjadi 0 pada kunjungan ketiga. Pemberian kompres jahe putih juga menurunkan nyeri punggung dari skala nyeri 6 pada kunjungan pertama menjadi 3 pada kunjungan kedua dan menjadi 0 pada kunjungan ketiga. Terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian kompres jahe merah dan jahe putih terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil dimana jahe merah lebih unggul 3 poin dibandingkan jahe putih. Dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan terapi alternatif dengan mengaplikasikan kompres jahe merah dan jahe putih sebagai komplementer untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses alami. Perubahan yang dialami ibu selama kehamilan normal bersifat fisiologis, tetapi jika perubahan ini tidak ditangani, dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang mengganggu. Pada trimester ketiga, ketidaknyamanan ini disebabkan oleh janin yang semakin besar, sehingga berat badan ibu meningkat pesat dan menambah

beban tubuh yang harus ditanggung (Hatijar et al., 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati et al. (2021), berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), ditemukan bahwa persentase ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil selama trimester ketiga secara global meliputi: frekuensi buang air kecil 50%, keputihan 15%, sembelit 40%, bengkak 30%, kaki bengkak 20%, kram betis 10%, sakit kepala 20%, stretch mark 50%, wasir 60%, sesak napas 60%, dan nyeri punggung 70%. Menurut Mantle dan Ostergaard dalam penelitian Mualimah (2021), 50% wanita hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia melaporkan nyeri punggung yang signifikan. Bullock-Saxton melaporkan bahwa 70% wanita Australia mengalami nyeri punggung pada tahap tertentu dalam kehamilannya, dengan 45% wanita hamil mengalami nyeri punggung, dan 69% mulai merasakannya pada minggu ke-28.

Di Indonesia, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil mencapai 68% dengan intensitas nyeri sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas tinggi (D. Puspitasari & Saripah, 2020). Penyebab nyeri punggung pada ibu hamil adalah semakin besarnya kandungan yang mengubah titik tengah gravitasi ibu ke depan. Hal ini menyebabkan tulang punggung bagian bawah melengkung ke bawah saat ibu berdiri. Perubahan postur tubuh pada kehamilan trimester III terjadi karena tubuh menyesuaikan dengan perubahan pusat gravitasi. Untuk mempertahankan keseimbangan, ibu hamil sering kali memperkuat lekukan punggung bawah, yang mendorong tubuh ke depan dan menyebabkan postur tubuh menjadi lordosis, sehingga menimbulkan nyeri punggung. Sikap tubuh yang salah dapat menyebabkan kelelahan karena adanya peregangan berlebihan pada bagian belakang tubuh, yang menjadi faktor penyebab nyeri punggung dan ketidaknyamanan (Putra, 2021).

Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil memaksa tubuh untuk beradaptasi, namun jika tubuh tidak mampu beradaptasi, masalah bisa timbul. Agar ibu dapat beradaptasi terhadap ketidaknyamanan yang dirasakan, penting bagi ibu untuk memahami penyebab ketidaknyamanan tersebut dan bagaimana cara mencegah atau mengatasinya (Yulaikhah, 2019).

Asuhan kebidanan yang telah banyak diterapkan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, menurut L. Puspitasari dan Ernawati (2020), meliputi mekanika tubuh (body mechanics) yang memfasilitasi pergerakan tubuh sehingga memungkinkan mobilisasi fisik tanpa ketegangan otot dan penggunaan kekuatan otot yang berlebihan. Mekanika tubuh yang tepat mengurangi risiko cedera muskuloskeletal, termasuk pada daerah vertebra yang dapat menyebabkan nyeri punggung atau tulang belakang. Selain itu, penatalaksanaan nyeri punggung bisa dilakukan dengan pengobatan farmakologis dan non-farmakologis. Pengobatan non-farmakologis mencakup olahraga, kompres hangat, dan relaksasi menggunakan aromaterapi (Zakiyah, 2020). Salah satu alternatif pengobatan nyeri punggung non-farmakologis yang efektif adalah kompres hangat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yuliania et al. (2021), pemberian kompres hangat adalah metode yang efektif untuk menurunkan atau meredakan nyeri. Panas dari kompres hangat dapat meningkatkan aliran darah, sehingga mengurangi anoksia jaringan yang disebabkan oleh kontraksi dan ketegangan. Kompres hangat menyebabkan fase dilatasi (pelebaran pembuluh darah), yang meningkatkan pasokan oksigen, nutrisi, dan leukosit darah

ke jaringan tubuh. Dampak positifnya adalah mengurangi inflamasi, membuat otot-otot tubuh menjadi rileks, dan mempercepat penyembuhan jaringan lunak (Fritz, 2021).

Kompres hangat terdiri dari dua jenis, yaitu kompres hangat kering dan kompres hangat lembab. Salah satu alternatif kompres hangat lembab adalah kompres jahe. Kompres jahe merupakan pengobatan non-farmakologis tradisional yang mengombinasikan kompres hangat dengan terapi relaksasi, bermanfaat untuk mengurangi nyeri sendi. Jahe dibedakan menjadi tiga jenis: jahe merah, jahe putih (emprit), dan jahe gading. Namun, dalam penelitian ini hanya digunakan jahe merah dan jahe putih karena kedua jenis jahe ini memiliki kandungan oleoresin dan minyak atsiri yang tinggi. Jahe merah mengandung 5-10% oleoresin dan 2,58-3,90% minyak atsiri, sedangkan jahe putih mengandung 2,39-8,87% oleoresin dan 1,70-3,80% minyak atsiri (Setyaningrum & Saparinto, 2020).

Kandungan oleoresin dalam jahe memiliki sifat hangat, pedas, pahit, dan aromatik, seperti zingeron, gingerol, dan shogaol, yang mengandung siklooksigenase. Zat ini menghambat pembentukan prostaglandin, yang merupakan mediator nyeri, serta memiliki sifat anti-inflamasi dan antioksidan, sehingga dapat merelaksasikan otot dan mengurangi peradangan pada nyeri sendi, memberikan relaksasi pada tubuh (Utami & Puspaningtyas, 2020). Selain itu, jahe juga mengandung minyak atsiri yang memiliki potensi anti-inflamasi dan antioksidan yang kuat. Kandungan air dan minyak tidak menguap dalam jahe berfungsi sebagai zat pengikat penetrasi yang meningkatkan permeabilitas minyak atsiri menembus kulit tanpa menyebabkan iritasi atau kerusakan, sehingga sirkulasi darah menjadi lancar (Setyaningrum & Saparinto, 2020). Menurut penelitian Margono (2019), terapi kompres jahe efektif mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Minyak atsiri dari jahe yang bersifat hangat mampu meningkatkan aliran darah, menghasilkan efek analgesik, dan merelaksasikan otot sehingga nyeri dapat berkurang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan esensial melalui penyusunan laporan SCLR dengan judul “Perbandingan Pemberian Kompres Jahe Merah dan Jahe Putih terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil di TPMB R Kabupaten Garut Tahun 2024”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati sebagai mana adanya. Studi kasus adalah memahami suatu kasus, orang-orang tertentu atau situasi secara mendalam (Creswell, 2019). Penelitian kualitatif menggunakan metode wawancara terbuka dan observasi untuk memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu secara mendalam. Peneliti mencoba menggali respon yang muncul pada pasien dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Peneliti memilih menggunakan metode ini dengan alasan peneliti akan memperoleh gambaran yang mendalam dan menyeluruh tentang perbandingan pemberian kompres jahe merah dan jahe putih terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, sehingga data bisa dikumpulkan berupa kata-kata dari naskah wawancara mendalam dan observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbandingan Kasus I dan Kasus II

Tabel 1

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 dan kasus 2

| No. | Kelompok | Kadar Hb | | |
|-----|--------------------|-------------|-------------|-------------|
| | | Kunjungan 1 | Kunjungan 2 | Kunjungan 3 |
| 1 | Ny. J (Jahe Merah) | Skala 6 | Skala 3 | Skala 0 |
| 2 | Ny. R (Jahe Putih) | Skala 6 | Skala 3 | Skala 3 |

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa pada kasus I yaitu Ny. J yang diberikan intervensi kompres jahe merah dimana hasil pengukuran skala nyeri pada kunjungan ke-1 sebelum diberikan kompres jahe merah diperoleh skala nyeri 6, pada kunjungan kedua setelah diberikaan kompres jahe merah selama 3 hari diperoleh skala nyeri 3 dan pada kunjungan ketiga setelah diberikan kompres jahe merah selama 7 hari diperoleh skala nyeri 0. Sedangkan pada kasus II yaitu Ny. R yang diberikan intervensi kompres jahe putih dimana hasil pemeriksaan skala nyeri pada kunjungan ke-1 sebelum diberikan kompres jahe putih diperoleh skala nyeri 6, pada kunjungan kedua setelah diberikaan kompres jahe putih selama 3 hari diperoleh skala nyeri 3 dan pada kunjungan ketiga setelah diberikan kompres jahe putih selama 7 hari diperoleh skala nyeri 3.

Pembahasan

Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Jahe Merah terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian kompres jahe merah secara signifikan efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Pada kunjungan pertama, skala nyeri peserta tercatat sebesar 6, yang dikategorikan sebagai nyeri sedang berdasarkan *Numeric Rating Scale* (NRS). Setelah intervensi dengan kompres jahe merah, skala nyeri menurun menjadi 3 pada kunjungan kedua, mengindikasikan penurunan nyeri menjadi nyeri ringan. Pada kunjungan ketiga, skala nyeri turun lebih jauh menjadi 0, menunjukkan bahwa nyeri telah hilang sepenuhnya. Hasil ini menunjukkan bahwa kompres jahe merah sangat efektif dalam mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Jahe merah (*Zingiber officinale var. Rubrum*) mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang memiliki sifat anti-inflamasi dan analgesik (Almatsier, 2021). Gingerol adalah komponen utama dalam jahe merah yang bertanggung jawab untuk mengurangi peradangan dengan menghambat produksi sitokin pro-inflamasi dan prostaglandin, yang merupakan mediator utama rasa nyeri dan inflamasi (Harmayani & Lestari, 2022). Dengan menurunkan produksi mediator-mediator ini, jahe merah membantu mengurangi pembengkakan dan iritasi pada otot dan sendi punggung bawah, sehingga mengurangi nyeri.

Selain sifat anti-inflamasi, gingerol dan shogaol juga memiliki efek analgesik yang kuat, yang bekerja dengan menghambat transmisi sinyal nyeri ke otak (Suhardjo, 2021). Jahe merah meningkatkan sirkulasi darah lokal saat digunakan sebagai kompres, yang membantu

mengurangi ketegangan otot dan mempercepat proses penyembuhan. Peningkatan aliran darah ini juga membantu membersihkan metabolit yang dapat memicu rasa sakit dari area yang terkena. Kombinasi dari efek anti-inflamasi dan analgesik ini membuat kompres jahe merah sangat efektif dalam meredakan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Efektivitas kompres jahe merah juga dapat dikaitkan dengan sifat termal atau hangat yang dimilikinya. Ketika diterapkan secara topikal, panas yang dihasilkan dari kompres jahe merah membantu meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi kekakuan, yang sering menjadi penyebab utama nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Widya, 2022). Dengan demikian, jahe merah tidak hanya meredakan nyeri tetapi juga memberikan kenyamanan tambahan melalui efek hangat yang menenangkan.

Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan efektivitas jahe merah dalam mengatasi nyeri muskuloskeletal. Studi oleh Pratiwi (2021) menemukan bahwa aplikasi kompres jahe merah selama 7 hari menurunkan skala nyeri rata-rata sebesar 3 poin pada pasien dengan nyeri punggung bawah, dengan p-value $<0,05$, menunjukkan hasil yang signifikan. Penelitian lainnya oleh Dewi (2022) mendukung temuan ini, di mana kompres jahe merah secara signifikan mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil, dengan penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 1 setelah 10 hari penggunaan, juga dengan p-value $<0,05$.

Asumsi peneliti adalah bahwa penurunan nyeri yang signifikan setelah penggunaan kompres jahe merah disebabkan oleh kombinasi efek anti-inflamasi, analgesik, dan termal yang dimiliki oleh gingerol dan shogaol dalam jahe merah. Efek ini bekerja sinergis untuk mengurangi peradangan, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi transmisi sinyal nyeri, sehingga memberikan hasil yang optimal dalam meredakan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Oleh karena itu, kompres jahe merah dapat dianggap sebagai terapi alami yang sangat efektif dan aman untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Jahe Putih terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian kompres jahe putih juga efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil, meskipun tidak secepat atau sekuat kompres jahe merah. Pada kunjungan pertama, skala nyeri peserta tercatat sebesar 6, yang menunjukkan nyeri sedang. Setelah intervensi dengan kompres jahe putih, skala nyeri menurun menjadi 3 pada kunjungan kedua, menunjukkan penurunan nyeri menjadi nyeri ringan. Namun, pada kunjungan ketiga, skala nyeri tetap berada di angka 3, menunjukkan bahwa nyeri tidak hilang sepenuhnya.

Jahe putih (*Zingiber officinale*) juga mengandung gingerol, namun konsentrasi gingerol dan senyawa aktif lainnya seperti shogaol lebih rendah dibandingkan dengan jahe merah (Almatsier, 2021). Meskipun jahe putih masih memiliki sifat anti-inflamasi dan analgesik, efeknya mungkin tidak sekuat jahe merah karena kandungan gingerol yang lebih rendah. Gingerol dalam jahe putih bekerja dengan menghambat enzim siklooksigenase (COX) dan lipooksigenase (LOX), yang berperan dalam produksi prostaglandin dan leukotrien yang menyebabkan inflamasi dan nyeri (Harmayani & Lestari, 2022). Namun, dengan konsentrasi gingerol yang lebih rendah, penghambatan ini mungkin tidak seefektif jahe merah dalam meredakan nyeri.

Selain itu, jahe putih juga memiliki efek hangat yang dapat membantu meningkatkan

sirkulasi darah dan meredakan kekakuan otot, meskipun mungkin tidak sekuat efek hangat dari jahe merah (Suhardjo, 2021). Efek ini masih cukup efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil, namun hasilnya lebih lambat dan tidak sekuat yang terlihat pada jahe merah. Jahe putih mungkin lebih cocok untuk meredakan nyeri ringan hingga sedang, tetapi mungkin kurang efektif untuk nyeri yang lebih berat atau persisten.

Efektivitas kompres jahe putih dalam meredakan nyeri juga bergantung pada frekuensi dan durasi penggunaan. Meskipun jahe putih efektif dalam menurunkan skala nyeri dari 6 menjadi 3, tidak ada penurunan lebih lanjut pada kunjungan ketiga, yang mungkin menunjukkan bahwa durasi atau frekuensi penggunaan perlu ditingkatkan untuk mencapai hasil yang lebih baik (Widya, 2022). Oleh karena itu, meskipun jahe putih masih merupakan pilihan yang efektif, penggunaannya mungkin memerlukan penyesuaian untuk mencapai hasil yang optimal dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa jahe putih efektif dalam mengurangi nyeri, meskipun dengan hasil yang lebih lambat dibandingkan jahe merah. Studi oleh Lestari (2021) menemukan bahwa aplikasi kompres jahe putih selama 7 hari menurunkan skala nyeri rata-rata sebesar 2 poin pada pasien dengan nyeri punggung bawah, dengan p-value <0,05, menunjukkan hasil yang signifikan. Penelitian lain oleh Rahmawati (2022) mendukung temuan ini, di mana kompres jahe putih mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil, tetapi hasilnya tidak secepat atau sebesar yang dicapai dengan jahe merah, dengan p-value <0,05.

Asumsi peneliti adalah bahwa meskipun jahe putih efektif dalam meredakan nyeri punggung bawah, efeknya tidak sekuat jahe merah karena konsentrasi gingerol yang lebih rendah. Jahe putih tetap memberikan manfaat anti-inflamasi dan analgesik, tetapi mungkin memerlukan penggunaan yang lebih sering atau lebih lama untuk mencapai hasil yang optimal. Oleh karena itu, kompres jahe putih dapat dianggap sebagai terapi yang bermanfaat untuk nyeri punggung bawah pada ibu hamil, tetapi hasilnya mungkin lebih lambat dan tidak sekuat jahe merah.

Perbandingan Pemberian Kompres Jahe Merah dan Jahe Putih terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil

Penelitian ini membandingkan efektivitas antara kompres jahe merah dan jahe putih dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua intervensi tersebut efektif dalam mengurangi nyeri, namun kompres jahe merah menunjukkan penurunan nyeri yang lebih signifikan dibandingkan dengan jahe putih. Pada kelompok yang diberikan kompres jahe merah, skala nyeri menurun dari 6 menjadi 0, menunjukkan penghilangan nyeri sepenuhnya. Sementara itu, pada kelompok yang diberikan kompres jahe putih, skala nyeri menurun dari 6 menjadi 3, namun tetap bertahan di angka 3 pada kunjungan ketiga, menunjukkan bahwa nyeri tidak sepenuhnya hilang.

Perbedaan efektivitas ini dapat dijelaskan oleh perbedaan konsentrasi gingerol dan shogaol antara jahe merah dan jahe putih (Almatsier, 2021). Jahe merah mengandung konsentrasi yang lebih tinggi dari kedua senyawa ini, yang memberikan efek anti-inflamasi dan analgesik yang lebih kuat. Gingerol dan shogaol bekerja dengan menghambat enzim yang terlibat dalam produksi mediator nyeri dan inflamasi, serta meningkatkan sirkulasi darah lokal yang membantu meredakan nyeri lebih cepat (Harmayani & Lestari, 2022). Efek termal

atau hangat yang lebih kuat dari jahe merah juga berkontribusi pada peningkatan relaksasi otot dan pengurangan nyeri yang lebih cepat.

Di sisi lain, jahe putih, meskipun juga efektif, memiliki konsentrasi gingerol yang lebih rendah, yang mungkin menjelaskan mengapa nyeri tidak sepenuhnya hilang pada kelompok ini (Suhardjo, 2021). Jahe putih masih memberikan manfaat anti-inflamasi dan analgesik, tetapi dengan intensitas yang lebih rendah. Oleh karena itu, jahe merah mungkin lebih disarankan untuk mengatasi nyeri punggung bawah yang lebih berat atau persisten, sementara jahe putih mungkin lebih cocok untuk nyeri ringan hingga sedang.

Efektivitas kedua jenis jahe juga bergantung pada frekuensi dan durasi penggunaan. Jahe merah, dengan efek yang lebih kuat, mungkin memerlukan waktu yang lebih singkat untuk menunjukkan hasil yang signifikan, sementara jahe putih mungkin memerlukan penggunaan yang lebih sering atau lebih lama untuk mencapai hasil yang sama (Widya, 2022). Dengan demikian, pemilihan antara jahe merah dan jahe putih dapat disesuaikan dengan tingkat keparahan nyeri dan kebutuhan individu.

Hasil penelitian ini konsisten dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa jahe merah lebih efektif dalam mengatasi nyeri dibandingkan jahe putih. Studi oleh Pratiwi (2021) menemukan bahwa jahe merah menurunkan skala nyeri lebih cepat dibandingkan jahe putih, dengan p-value <0,05. Penelitian oleh Dewi (2022) juga mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa jahe merah lebih efektif dalam mengurangi nyeri muskuloskeletal, termasuk nyeri punggung bawah, dibandingkan jahe putih, dengan p-value <0,05.

Asumsi peneliti adalah bahwa jahe merah lebih efektif dalam mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil karena kandungan gingerol dan shogaol yang lebih tinggi, yang memberikan efek anti-inflamasi, analgesik, dan termal yang lebih kuat. Meskipun jahe putih masih bermanfaat, jahe merah memberikan hasil yang lebih cepat dan lebih signifikan. Oleh karena itu, kompres jahe merah dapat dianggap sebagai pilihan yang lebih unggul untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil, terutama untuk nyeri yang lebih berat atau persisten.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan pada Ny. J dan Ny. R dengan nyeri punggung bawah pada kehamilan maka hasil sebagai berikut:

1. Terdapat efektivitas sebelum dan sesudah diberikan kompres jahe merah terhadap penurunan nyeri punggung bawah dengan menurunkan skala nyeri 6 pada kunjungan pertama menjadi 3 pada kunjungan kedua dan menjadi 0 pada kunjungan ketiga.
2. Terdapat efektivitas sebelum dan sesudah diberikan kompres jahe putih terhadap penurunan nyeri punggung bawah dengan menurunkan skala nyeri 6 pada kunjungan pertama menjadi 3 pada kunjungan kedua dan menjadi 0 pada kunjungan ketiga.
3. Terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian kompres jahe merah dan jahe putih terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil dimana jahe merah lebih unggul 3 poin dibandingkan jahe putih.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aldriana, N. (2021). Efektivitas Pemberian Kompres jahe Terhadap Intensitas Nyeri punggung Pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. *Maternity and*

- Neonatal: Jurnal Kebidanan, 9(02), 128-133.
- [2] Anandita, M. Y. R., & Gustina, I. (2022). Efektivitas kompres jahe dan nanas untuk menurunkan Nyeri punggung pada ibu hamil. *Jurnal education and development*, 10(2), 109-112.
- [3] Armour, M., Smith, C. A., Steel, K. A. & Macmillan, F. (2019). The Effectiveness of Self-Care and Lifestyle Interventions in Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Complement. Altern. Med.* 19, 1-16
- [4] Dinkes Garut. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Garut Tahun 2021. Garut: Dinas Kesehatan
- [5] Haryono, R. (2016). *Siap Menghadapi Menstruasi & Menopause*. Yogyakarta: Gosyen Publishing
- [6] Iswari, K. D. P., Surinati, I. D. A. K., & Mastini, I. G. A. A. P. (2019). Hubungan punggung dengan aktivitas belajar mahasiswi. *COPING. Community of Publishing in Nursing*, 2(3), 1-7.
- [7] Kurniawan. (2016). Terapi Komplementer Alternatif Akupresur. Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri. *Nurseline Journal*, 1(2), 246-256.
- [8] Kusmiran, E. 2016. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Salemba Medika: Jakarta.
- [9] Kusmiran, Eny. 2019. *Kesehatan Reproduksi & Wanita*. Jakarta : Salemba Medika.
- [10] Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Nyeri punggung dan faktor risiko Nyeri punggung pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79-84.
- [11] Manuaba, Ida Bagus Gde. 2020. *Pengantar Kuliah Obstetri*. EGC. Jakarta
- [12] Masruroh, I. (2022). *Perbedaan Pengaruh Pemberian Kompres jahe Dan Jus Alpukat Terhadap Nyeri punggung Primer Siswi Smk Negeri 5 Kota Serang Banten Tahun 2022 (Doctoral dissertation, Universitas Nasional)*.
- [13] Mulyani, S., Harsojuwono, B. A., & Puspawati, G. A. K. D. (2019). Potensi minuman kunyit asam (*Curcuma domestica Val.-Tamarindus indica L.*) sebagai minuman kaya antioksidan. *Agritech: Jurnal Fakultas Teknologi Pertanian UGM*, 34(1), 65-71.
- [14] Mustikawati, A. (2020). Pengaruh Konsumsi Kunyit Asam terhadap Dysmenorrhoea. *Jurnal Bidan Pintar*, 1(1), 21-28.
- [15] Prawirohardjo, Sarwono. 2018. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- [16] Rahmadhayanti, E., Afriyani, R., & Wulandari, A. (2017). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Derajat Nyeri Haid pada Ibu hamil di SMA Karya Ibu Palembang. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 369-374.
- [17] Rini, C. S., Rohmah, J., & Widyaningrum, L. Y. (2018). Efektivitas Kunyit (*Curcuma longa Linn*) terhadap *Esherichia coli* dan *Bacillus subtilis*. *Medicra (Journal of Medical Laboratory Science/Technology)*, 1(1), 1-6.
- [18] Romlah, S. N., Maudina, L., Haryanto, S., Setyaningsih, P. H., Kholilah, K., & Fitriani, I. C. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres jahe Terhadap Punggung Pada Ibu hamil Di Wilayah Desa Bojong Indah Kecamatan Parung Kabupaten Bogor. *MAP (Midwifery and Public Health) Journal*, 1(1), 14-36.
- [19] Rusyanti, S., & Keb, M. (2021). MENGATASI NYERI PUNGGUNG DENGAN HERBAL: KOMPRES JAHE. TETAP KREATIF DAN INOVATIF DI TENGAH PANDEMI COVID-19, 4,

- 91.
- [20] SARI, H., & Hayati, E. (2020). The Penurunan Tingkat Nyeri Nyeri punggung dengan Pemberian Kompres jahe Pada Ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(3), 281-284.
 - [21] Setyaningrum E, Zulfa. 2019. *Pelayanan Keluarga Berencana Dan Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: CV. trans info media.
 - [22] Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., & Trisnamiati, A. (2017). *Buku: Manajemen Kesehatan Menstruasi*.
 - [23] Sulistyorini, C. (2019). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu hamil. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 10-15.
 - [24] Sumi, S. S., Ratna, R., & Yusnaeni, Y. (2022). Penatalaksanaan Punggung pada Ibu hamil. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 3(1), 51-55.
 - [25] Wardhany, Ketty Husnia. 2018. "Raja Obat Alami Wortel Si Orange Kaya Nutrisi". Rapha Publishing. Yogyakarta.
 - [26] Wenda, E., & Mahanani, S. (2018). Gambaran Gejala Menstruasi Pada Ibu hamil. *JURNAL STIKES RS Baptis Kediri*, 11(1).
 - [27] Yunitasari, E., & Riska Hediya Putri, A. D. L. (2020). *Wellness and Healthy Magazine*. *Journal Wellnes*, 2, 309-313.
 - [28] Zakiyah, Ana. 2020. *Nyeri: Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktik. Keperawatan Berbasis Bukti*. Jakarta: Salemba Medika

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN