

Efektivitas Kompres Jahe Merah terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Madinah Pujon

Margaretha Maria Nono ^{1*}, Tut Rayani Aksohini Wijayanti ²

^{1,2} Program Studi Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: nonoeta07@gmail.com

Abstract. *Background:* Low back pain is one of the most common complaints experienced by women during the third trimester of pregnancy due to physiological changes, increased body weight, and postural changes. This condition may cause discomfort, interfere with daily activities, and reduce the quality of life of pregnant women. One of the non-pharmacological therapies that can be used to relieve low back pain is a red ginger compress. *Objective:* This study aimed to analyze the effectiveness of red ginger compresses in reducing low back pain among third-trimester pregnant women at Madinah Clinic, Pujon. *Methods:* This study employed a quasi-experimental design with one group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 respondents selected using a quota sampling technique. The intervention involved applying a red ginger compress for 20 minutes twice daily, in the morning and afternoon. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. *Results:* Before the intervention, most respondents experienced moderate pain (18 respondents; 60.0%). After receiving the red ginger compress intervention, most respondents experienced mild pain (20 respondents; 66.7%). The Wilcoxon Signed Rank Test showed a Z value of -4.462 with $p < 0.001$, indicating a statistically significant difference in pain intensity before and after the intervention. *Conclusion:* The use of red ginger compresses was associated with a reduction in low back pain intensity among third-trimester pregnant women. Therefore, red ginger compresses may be considered a complementary non-pharmacological therapy to help alleviate low back pain during pregnancy.

Keywords: Low Back Pain; Non-Pharmacological Therapy; Numeric Rating Scale; Red Ginger Compress; Third-Trimester Pregnant Women.

Abstrak. Latar Belakang: Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis, peningkatan berat badan, dan perubahan postur tubuh selama kehamilan. Kondisi ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan, mengganggu aktivitas sehari-hari, serta menurunkan kualitas hidup ibu hamil. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung adalah kompres jahe merah. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas kompres jahe merah terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Madinah Pujon. Metode: Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 30 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan quota sampling. Intervensi dilakukan dengan pemberian kompres jahe merah selama 20 menit pada pagi dan sore hari. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 18 responden (60%). Setelah pemberian kompres jahe merah, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 20 responden (66,7%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z sebesar -4,462 dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan pemberian kompres jahe merah terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Kesimpulan: Kompres jahe merah efektif dalam menurunkan nyeri punggung dan meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil trimester III. Kompres jahe merah dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata Kunci: Ibu Hamil Trimester-II; Kompres Jahe Merah; Numeric Rating Scale; Nyeri Punggung; Terapi Nonfarmakologis.

1. LATAR BELAKANG

Nyeri pinggang merupakan ketidaknyamanan yang terjadi di bawah costa dan di atas bagian inferior gluteal (Zein & Dwiyan, 2022). Nyeri ini termasuk salah satu jenis nyeri neuropatik sensorik yang terjadi akibat gangguan pada saraf yang mengirimkan sinyal sensasi

seperti sentuhan, suhu, maupun nyeri (Puspita et al., 2022). Dampak nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III dapat menyebabkan ketidaknyamanan, gangguan aktivitas, kelelahan, hingga masalah emosional akibat rasa nyeri yang berlangsung terus-menerus. Kondisi ini dapat menghambat ibu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, baik pekerjaan rumah tangga maupun aktivitas lainnya.

Menurut Robson dan Jason (2018), nyeri pinggang merupakan keluhan umum selama kehamilan dan dapat terjadi terutama pada usia kehamilan 4–7 bulan hingga trimester akhir. Nyeri biasanya dirasakan di bagian punggung bawah dan terkadang menjalar ke bokong, paha, bahkan hingga kaki. Secara umum, nyeri pinggang pada ibu hamil dipengaruhi oleh perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, serta pembesaran uterus yang meningkatkan derajat lordosis sehingga menimbulkan ketegangan pada otot punggung (Herawati, 2017).

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil adalah pemberian kompres jahe. Jahe memiliki kandungan senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang memberikan efek hangat, antiinflamasi, serta analgesik. Menurut Haghighi dan Khalvat (2005) dalam Rusnoto (2014), jahe memiliki efektivitas yang setara dengan ibuprofen dalam mengurangi gejala nyeri pada osteoarthritis. Terapi kompres jahe bekerja dengan menstimulasi reseptor non-nosiseptor sehingga membantu menurunkan persepsi nyeri. Efek panas yang dihasilkan juga membantu meredakan spasme otot dan meningkatkan relaksasi (Ardiansyah et al., 2023).

Pemberian kompres jahe dilakukan dengan merendam washlap ke dalam air rebusan jahe, kemudian diperas hingga lembap dan ditempelkan pada punggung bawah ibu hamil selama 20 menit, dengan penggantian rendaman setiap 5 menit. Intervensi ini dapat dilakukan pada pagi dan sore hari untuk membantu mengurangi intensitas nyeri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Elsanes et al., (2025), kompres jahe dan kompres air hangat sama-sama berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil. Namun, penelitian tersebut menunjukkan bahwa kompres air hangat memberikan hasil yang lebih signifikan. Meskipun demikian, beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa jahe, khususnya jahe merah, memiliki kandungan senyawa aktif yang lebih tinggi sehingga berpotensi memberikan efek analgesik yang optimal.

Meskipun beberapa penelitian telah membuktikan manfaat kompres jahe terhadap penurunan nyeri muskuloskeletal, penelitian mengenai efektivitas kompres jahe merah terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, khususnya di wilayah Pujon, masih terbatas. Selain itu, hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan adanya perbedaan efektivitas antara kompres jahe dan terapi nonfarmakologis lainnya. Oleh karena itu,

diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efektivitas kompres jahe merah dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Efektivitas kompres Jahe merah terhadap Penurunan Rasa Nyeri pada Punggung Ibu Hamil Trimester III di Klinik Madinah Pujon”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas kompres jahe merah terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest design untuk mengetahui efektivitas pemberian kompres jahe merah terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Madinah Pujon. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung saat melakukan pemeriksaan kehamilan di Klinik Madinah Pujon. Teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dengan pendekatan quota sampling. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Intensitas nyeri diukur sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pemberian kompres jahe merah menggunakan instrumen Numeric Rating Scale (NRS). Intervensi diberikan selama 20 menit sesuai prosedur penelitian, kemudian data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Data umum

Tabel 1. Karakteristik Responden Kelompok Perlakuan Kompres Jahe.

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
< 20 tahun	2	6,7
20–35 tahun	24	80,0
> 35 tahun	4	13,3
Total	30	100
Paritas		
Primigravida	12	40,0
Multigravida	18	60,0
Total	30	100
Usia Kehamilan		
28–31 minggu	8	26,7
32–36 minggu	16	53,3
37–40 minggu	6	20,0
Total	30	100

Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	18	60,0
Swasta	8	26,7
Wiraswasta	2	6,7
PNS	2	6,7
Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20–35 tahun sebanyak 24 responden (80,0%), sedangkan responden berusia <20 tahun sebanyak 2 responden (6,7%) dan >35 tahun sebanyak 4 responden (13,3%). Berdasarkan paritas, sebagian besar responden merupakan multigravida sebanyak 18 responden (60,0%), sedangkan primigravida sebanyak 12 responden (40,0%). Berdasarkan usia kehamilan, mayoritas responden berada pada usia kehamilan 32–36 minggu sebanyak 16 responden (53,3%), diikuti usia kehamilan 28–31 minggu sebanyak 8 responden (26,7%) dan usia kehamilan 37–40 minggu sebanyak 6 responden (20,0%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga sebanyak 18 responden (60,0%).

Data Khusus

Kelompok Perlakuan Kompres Jahe

Tabel 2. Intensitas Nyeri Kelompok Perlakuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kompres Jahe.

Intensitas Nyeri	Sebelum (N)	Sebelum (%)	Sesudah (N)	Sesudah (%)
Tidak nyeri	6	20%	6	20%
Nyeri ringan	6	20%	20	66,7%
Nyeri sedang	18	60%	4	13,3%
Total	30	100%	30	100%

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa intensitas nyeri pada kelompok perlakuan sebelum diberikan terapi kompres jahe sebagian besar berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 18 responden (60%), sedangkan kategori nyeri ringan sebanyak 6 responden (20%) dan tidak nyeri sebanyak 6 responden (20%).

Setelah diberikan terapi kompres jahe, terjadi perubahan intensitas nyeri pada kelompok perlakuan. Sebagian besar responden berada pada kategori nyeri ringan sebanyak 20 responden (66,7%), kategori nyeri sedang sebanyak 4 responden (13,3%), dan tidak nyeri sebanyak 6 responden (20%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi kompres jahe dapat membantu menurunkan intensitas nyeri pada kelompok perlakuan. Hal ini terlihat dari menurunnya jumlah responden dengan kategori nyeri sedang dari 18 responden (60%) menjadi 4 responden (13,3%), serta

meningkatnya jumlah responden pada kategori nyeri ringan dari 6 responden (20%) menjadi 20 responden (66,7%).

Hal tersebut dikarenakan efek panas dari kompres jahe yang diberikan kepada responden selama 20 menit. Jahe merupakan tanaman rimpang yang memiliki rasa pedas yang dipengaruhi oleh kandungan senyawa aktif gingerol dan shogaol. Gingerol merupakan senyawa utama pada jahe segar, sedangkan shogaol banyak ditemukan pada jahe kering. Kedua senyawa tersebut memiliki efek farmakologis berupa antioksidan dan antiinflamasi yang mampu menghambat enzim siklooksigenase-2 (COX-2), sehingga dapat membantu mengurangi inflamasi dan menurunkan nyeri.

Tabel 3. Perbandingan Nilai Rata-Rata Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres Jahe.

Variabel	Mean	SD	Minimum	Maximum
Pre-test	6,83	0,88	5	8
Post-test	4,97	0,90	3	7

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Variabel	Negative Ranks	Positive Ranks	Ties	Z	Sig. (2-tailed)
Kompres jahe (Pre-Test–Post-Test)	27	1	2	-4,462	<0,001

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan kompres jahe merah (pre-test) adalah 6,83 dengan standar deviasi 0,88, nilai minimum 5 dan maksimum 8. Setelah diberikan kompres jahe merah (post-test), rata-rata intensitas nyeri menurun menjadi 4,97 dengan standar deviasi 0,90, nilai minimum 3 dan maksimum 7. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan rata-rata intensitas nyeri setelah pemberian kompres jahe merah.

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pinggang adalah pemberian kompres jahe. Kompres jahe merupakan terapi alami yang dapat membantu menurunkan intensitas nyeri melalui efek hangat yang dihasilkan. Menurut Patricia A. Potter dan Anne Griffin Perry (2019) dalam (Muchlis & Ernawati, 2021), terapi kompres hangat dengan jahe bekerja dengan menstimulasi reseptor nonnyeri (nonnociceptor) pada area yang mengalami cedera sehingga membantu mengurangi sensasi nyeri. Selain itu, jahe memiliki efek farmakologis berupa rasa panas dan pedas yang berfungsi sebagai antiinflamasi, antirematik, serta membantu meredakan spasme otot. Menurut (Rahmawati A. et.al., 2021), efek hangat pada jahe dapat meningkatkan aliran darah, memberikan efek analgesik, serta menghasilkan relaksasi otot sehingga nyeri pinggang dapat berkurang.

PEMBAHASAN

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% (Sri Rahayu Kasma et al., 24 C.E.).

Kandungan oleoresin yang ada dalam jahe mempunyai sifat hangat, pedas, pahit dan aromatik dari oleoresin seperti zingeron, gingerol dan shogaol mengandung siklooksigenase yang menghambat terbentuknya prostaglandin sebagai mediator nyeri atau anti inflamasi dan antioksidan, sehingga dapat merelaksasikan otot dan mengurangi peradangan nyeri sendi dan membuat relaksasi pada tubuh. Selain itu jahe juga mengandung minyak atsiri memiliki potensi antiinflamasi dan antioksidan yang kuat. Kandungan air dan minyak tidak menguap pada jahe berfungsi sebagai zat pengikat penetrasi yang dapat meningkatkan permeabilitas minyak atsiri menembus kulit tanpa menyebabkan iritasi atau kerusakan hingga sirkulasi darah menjadi lancar (Elsanes et al., 2025)

Menurut Sari & Nasuha, (2021) jahe mengandung sekitar 1-2% minyak asiri dan 5-8% bahan resin, pati dan getah. Minyak jahe yang memberi sifat aromatik pada jahe, mengandung campuran lebih dari 20 unsur. Jahe mengandung monoterpen (*filandren, kamfen, sineol, sitral* dan *borneol*), hidrokarbon (*Zingiberen, bisabolin* dan *kurkumin*) dan seskuiterpen alkohol *zingiberol*. Gingerol adalah cairan berminyak yang mengandung *fenol homolog* yang memberi rasa tajam pada jahe. Salah satu *fenol* utama yaitu *gingerol*, fenilalanin malonat dan heksonat, dibutuhkan untuk pembentukan gingerol.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sarifah & Sharni, 2024) hasil analisa univariat intervensi kompres jahe merah menunjukan penurunan median 3 menjadi 1, sedangkan kompres jahe putih menunjukan penurunan median 3 menjadi 2. Analisa bivariate didapatkan ada pengaruh penurunan nyeri setelah diberikan intervensi kompres jahe merah dengan p value 0,000 ($p < 0,05$) dan ada pengaruh penurunan nyeri setelah diberikan kompres jahe putih dengan p value 0,000 ($p < 0,05$). Uji Mann-Whitney menunjukan intervensi kompres jahe merah lebih efektif terhadap penurunan nyeri punggung bawah dengan mean rank 19,88 sedangkan mean rank kompres jahe putih 13,13.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian Kompres jahe merah efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Madinah Pujon. Terdapat perbedaan signifikan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,05$).

DAFTAR REFERENSI

- Elsanes, A., Mulyani, S., Meinarisa, Mutmainnah, M., & Oktaria, R. (2025). *Komparasi Pemberian Kompres Air Jahe Merah Hangat Dan Kompres Air Jahe Putih Hangat Terhadap Nyeri*. 4(04), 494–511.
- Herawati, A. (2017). Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 6–7.
- Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. *Kemenkes*, 235.
- Mardiana Mardiana, Meldawati Meldawati, & Nurul Hidayah. (2023). Efektivitas Konsumsi Buah Naga dan Fe terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(3), 53–63. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i3.2583>
- Millah, A. S. (2019). Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Desa Baregbeg Kabupaten Ciamis. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 1(1), 12.
- Muchlis, M. R., & Ernawati, E. (2021). Efektivitas pemberian terapi kompres hangat jahe merah untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia. *Ners Muda*, 2(3), 165. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i3.8418>
- Ngurah Rai, I. G. B., Kawengian, S. E. S., & Mayulu, N. (2016). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Jurnal E-Biomedik*, 4(2). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.2.2016.14627>
- Olivia. (2023). *Hubungan Pola Konsumsi Buah Dan Sayur Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sman 22 Makassar*.
- Pebriyanti, D., Anggraini, A., Rahmadhani, P., & Anisah. (2025). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tujuh Ulu Palembang. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 8(2), 121–129. <https://doi.org/10.32524/jksp.v8i1.1413>
- Puspita, M., Neurologi, D., Kedokteran, F., & Hasanuddin, U. (2022). *Tesis Analisis Kadar Vitamin D Serum Terhadap Intensitas Nyeri Neuropatik Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Analysis of Serum Vitamin D Levels on Neuropathic Pain Intensity in Type 2 Diabetes Mellitus Patients Intensitas Nyeri Neuropatik*.
- Putri, T. F., & Fauzia, F. R. (2022). Hubungan Konsumsi Sumber Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Smp Dan Sma Di Wilayah Bantul. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(2), 400–411. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i2.1540>
- Rahmawati A. et.al. (2021). Potential of Red Ginger Warm Compress as a Complementary Therapy for Gouty Arthritis Pain Reduction . *Potential of Red Ginger Warm Compress as a Complementary Therapy for Gouty Arthritis Pain Reduction* , 3, 7–12.
- Rohmah, L. (2020). Program Pemberian Makanan Tambahan pada Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronis Di Wilayah Kerja Puskesmas Kranganyar. *Higeia Journal Of Public*

Health Research and Development, 4(Special 4), 812–823.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>

- Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Nutrients content, phytochemical, and pharmacological activities of ginger (*Zingiber officinale* Rosc.): A review. *Tropical Bioscience: Journal of Biological Science*, 1(2), 11–18.
- Sarifah, S. K., & Sharni, S. H. (2024). Kompres Hangat Air Jahe Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Klinik Pratama Afiyah Kota Pekanbaru Tahun 2023. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(1), 1–8.
- Sri Rahayu Kasma, A., Mayangsari, R., & Ilmu Kesehatan, F. (24 C.E.). Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Dismenore PadaMahasiswi Di Majene. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 19, 22–28.
- Tarigan, N., Sitompul, L., & Zahra, S. (2021). Asupan Energi, Protein, Zat Besi, Asam Folat Dan Status Anemia Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Petumbukan. *Wahana Inovasi*, 10(1), 117–127.
- Utara, K. T. (2025). *Mahasiswa Fakultas Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Universitas Sariputra Indonesia Tomohon 2, 3 Dosen Fakultas Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Universitas Sariputra Indonesia Tomohon Coresponding Author: 5(1)*.
- Zein, R. H., & Dwiyani, G. (2022). *Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada*. 5, 14–20.