PENERAPAN KOMPRES HANGAT AIR JAHE TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WAGIR

Putri Cintya Dewi, Eko Sari Wahyuni

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu ketidaknyamanan yang paling sering dialami oleh ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis selama kehamilan, seperti pertambahan berat badan janin, pergeseran pusat gravitasi tubuh, serta peningkatan ketegangan pada otot dan ligamen di daerah lumbal. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan mobilitas, gangguan aktivitas sehari-hari, penurunan kualitas istirahat, dan meningkatkan risiko nyeroli yang berlanjut hingga masa persalinan maupun postpartum. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan kompres hangat air jahe terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Wagir. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses asuhan keperawatan secara komprehensif. Subjek penelitian adalah Ny. P, ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, serta dokumentasi di rumah Ny.P pada tanggal 9-11 Desember 2025. Hasil penelitian selama 3x24 jam dilakukan kompres hangat air jahe satu kali sehari selama 15 menit menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri punggung bawah secara bertahap. Kesimpulan hasil tersebut kompres hangat air jahe efektif untuk menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Kompres hangat air jahe dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dan bermanfaat dalam membantu mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, karena jahe memiliki kandungan gingerol dan shoagol yang memiliki efek analgesik dan antiinflamasi.

Kata kunci: ibu hamil trimester III, kompres hangat air jahe, nyeri punggung bawah