



## EDUKASI PENERAPAN KOMPRES RAJA (REBUSAN AIR JAHE) SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TM III DI UNIVERSITAS BAITURRAHMAH

Fani Syinthia Rahmi<sup>1\*</sup>, Hendri Devita<sup>2</sup>, Nirmala Sari<sup>3</sup>, Afrah Diba Faisal<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahmah

<sup>3</sup>Program Studi D III Kebidanan Fakultas Vokasi, Universitas Baiturrahmah

\*email : Fanisyinthia@gmail.com

### ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan permasalahan kesehatan dan kenyamanan ibu hamil TM III, ditemukan 7 dari 10 ibu hamil mengalami nyeri punggung di tahun 2024. Nyeri punggung disebabkan oleh tekanan pada punggung ibu karena perubahan fisiologis dimasa kehamilan juga dipengaruhi oleh perubahan hormon relaksin yang berfungsi dalam peregangan ligamen dan sendi ibu dibagian panggul dan menyebabkan rasa nyeri pada punggung bagian bawah. Pemberian terapi non farmakologi menjadi salah satu solusi dari permasalahan yang dirasakan ibu selama hamil seperti pemberian kompres hangat dengan rebusan air jahe. Pengabdian dilaksanakan dalam bentuk edukasi nyeri punggung ibu hamil TM III dan pemanfaatan jahe sebagai bahan yang mudah ditemukan untuk mengatasi nyeri punggung. Ibu hamil yang menjadi peserta edukasi ini berjumlah 15 orang dan peserta memahami tentang cara pengolahan, jumlah air dan jahe yang digunakan serta peralatan yang dipakai untuk kompres punggung ibu. Pentingnya kegiatan ini dilakukan agar ibu hamil dapat menjalankan proses kehamilan yang nyaman serta mempersiapkan mental yang stabil untuk menghadapi persalinan. Diharapkan bidan dapat melakukan edukasi ini secara berkala dan berkelanjutan terkait pemanfaatan bahan sekitar untuk mengatasi ketidaknyamanan fisik ibu hamil TM III.

**Kata Kunci:** Nyeri Punggung, Jahe, kompres hangat

### ABSTRACT

*Back pain is a common issue for pregnant women in the third trimester. In 2024, 7 out of 10 pregnant women experienced back pain. This pain is caused by pressure on the mother's back due to physiological changes during pregnancy and is also influenced by the hormone relaxin, which functions to stretch ligaments and joints in the pelvic area, resulting in lower back pain. Non-pharmacological therapies have become one of the solutions to address discomfort during pregnancy, such as warm compresses using boiled ginger water. This community service activity was carried out in the form of education about back pain in third-trimester pregnant women and ginger water to relieve back pain. Fifteen pregnant women participated in the session and understanding of how to prepare the compress, the appropriate amount of water and ginger, and the tools needed for back compresses. This is important to help pregnant women to get more comfortable pregnancy and to prepare stable mental conditions for childbirth. It is expected that midwives can provide this kind of education regularly and continuously, promoting the use of local ingredients to alleviate physical discomfort in third-trimester pregnant women.*

**Keywords:** Backpain, ginger, warm compress

## PENDAHULUAN

Nyeri punggung adalah kondisi yang umum terjadi pada ibu hamil TM III, postur ibu yang salah ketika duduk akan mempengaruhi posisi janin yang tepat dalam jalan lahir. Secara teori hampir 75 % ibu hamil TM III mengalami ketidaknyamanan pada punggung bagian bawah. Dalam beberapa tahun terakhir, World Health Organization (WHO) telah memperbarui pendekatan terhadap kehamilan, menekankan pentingnya pengalaman kehamilan yang positif bagi ibu dan bayi. Selama kehamilan terjadi beberapa perubahan baik secara fisiologis maupun postur ibu dan seringkali mengakibatkan ketidaknyamanan pada tubuh ibu. (Ariendha, D. 2023)

Perubahan postur perempuan selama kehamilan melibatkan perubahan pada metabolisme ibu, anatomi tubuh diakhiri kehamilan, otot, sistem rangka, kulit serta perubahan bentuk payudara, hal ini dipersiapkan untuk menjaga janin selama didalam rahim serta menghadapi persalinan. Postur ibu yang semula normal menjadi lordosis dengan bertambahnya berat janin di trimester III serta pertambahan berat badan ibu sehingga ibu merasakan nyeri pada punggung bagian bawah diakibatkan oleh tekanan yg bertambah. (Putri, Y, 2022).

Lebih dari 5 juta ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan hingga sedang. Sebagian besar mengalami sakit pada punggung bagian bawah di masa trimester III serta menjelang persalinan. Lebih dari 80% mengalami nyeri punggung ringan dan nyeri punggung sedang sedang sisanya kurang dari 10% mengalami nyeri punggung berat. Pada tahun 2023 didapatkan data dari Dinas Kota Padang dengan capaian K1 sebanyak 17.367, K2 capaian 14.887 orang (85,7%) serta capaian pada K4

dengan jumlah 13.767 orang (79,2%). (Oktavia et al., 2023)

Setiap posisi ibu ketika berbaring maupun duduk akan mempengaruhi posisi janin dalam rahim dan memberi pengaruh tentang bagaimana posisi janin masuk ke pintu atas panggul saat menjelang persalinan. Posisi duduk yang baik untuk ibu hamil adalah dengan punggung yang lurus pada sandaran serta duduk di tulang panggul dapat menjaga postur tubuh ibu untuk tidak lordosis dan mengurangi tekanan pada punggung bagian bawah. (Ariendha, D. 2023).

Air rebusan jahe terbukti memiliki kandungan antiinflamasi dan kandungan penghangat yang dapat meredakan ketegangan otot melalui penyerapan zat pada kulit. Sensasi hangat yang dihasilkan oleh zat *Gingerol* meningkatkan sirkulasi darah, merilekskan otot punggung dan mengurangi rasa kaku. Selain itu, berdasarkan penelitian jahe mengandung bahan sebagai agen yang berperan mengurangi rasa nyeri yaitu antiarthritik, antitrombotik, dan antiinflamasi. Secara umum, praktik pemberian terapi dengan menggunakan air rebusan jahe yang dikompreskan ke punggung bagian bawah adalah salah satu cara pengobatan non farmakologi bagi ibu hamil. Kandungan antiinflamasi pada jahe akan meresap melalui kulit dan memberikan efek relaksasi otot serta melancarkan peredaran darah disekitar punggung yang dikompres menggunakan handuk kecil dan dilakukan sebanyak 2 kali sehari diwaktu pagi dan malam sebelum tidur selama 5-10 menit. (Amalia, N. P. 2017).

Pemberian terapi rebusan air jahe secara topikal mampu memberikan rasa nyaman dengan penyerapan zat melalui kulit sehingga bisa diberikan untuk beberapa ibu hamil yang tidak suka dengan rasa pedas pada jahe.



Peningkatan rasa nyaman selama kehamilan akan menghasilkan kehamilan yang berkualitas serta mempersiapkan mental yang stabil untuk ibu menghadapi persalinan. Uraian diatas menjadi landasan dari permasalahan yang dialami oleh peserta yang ikut dalam pengabdian ini yaitu ibu hamil TM III yang memiliki masalah nyeri punggung, sehingga dapat terlaksana harapan untuk mendapatkan pengalaman hamil yang nyaman dan berkualitas yang berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan psikis ibu. Perlu dilakukan beberapa kegiatan edukasi tentang terapi yang dapat meringankan rasa nyeri pada ibu hamil salah satunya adalah dengan pelaksanaan pengabdian tentang edukasi penerapan kompres raja (rebusan air jahe) sebagai terapi komplementer untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Tujuan dari pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang penggunaan herbal yang mudah dan murah untuk mengatasi masalah nyeri punggung serta mengurangi penggunaan obat-obatan kimia selama kehamilan. (Nofitasari, D., 2019).

## METODE

Kegiatan edukasi ini dilakukan di laboratorium Komplementer Universitas Baiturrahmah Kota Padang dengan peserta ibu hamil TM III yang berjumlah 15 orang. Setelah disepakati hari pelaksanaan kegiatan dan juga tempat pelaksanaan kegiatan, kemudian dilanjutkan dengan melakukan pertemuan dan penyamaan persepsi antara ketua tim, anggota tim dan mahasiswa yang akan dilibatkan dengan tujuan untuk merancang dan menyepakati kegiatan yang akan dilaksanakan, dan menyiapkan semua peralatan untuk menunjang kegiatan.

Metode-metode dalam pelaksanaan PkM dilaksanakan dalam beberapa tahapan sebagai berikut :

1. Persiapan edukasi tentang nyeri punggung ibu hamil TM III.

Persiapan dilakukan dengan mengatur jadwal peserta dengan dosen kebidanan universitas Baiturrahmah, merancang susunan kegiatan edukasi, menyiapkan materi dan bahan kompres jahe.



2. Edukasi tentang postur duduk yang baik untuk ibu hamil TM III. Edukasi dilakukan dengan memperagakan postur duduk yang salah dan postur duduk yang benar untuk menghindari nyeri punggung bagian bawah.



3. Mengajarkan kompres hangat air jahe.

Peserta diperlihatkan dan diajarkan cara merebus jahe untuk kompres, jadwal kompres jahe dipunggung bagian bawah agar penggunaan kompres hangat air jahe yang tepat dapat dilakukan peserta secara mandiri di rumah.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian yang dilakukan pada hari Senin tanggal 19 Mei 2025 kepada ibu hamil yang berjumlah 15 orang. Ibu hamil berada pada trimester III yang memiliki rentang usia 25-35 tahun, kalau dilihat dari usia responden dengan kategori usia reproduktif. Untuk paritas responden berada pada kategori multipara dengan rincian 13 orang dengan gravidarum 1-3 dan 2 orang dengan gravidarum 4, jika dilihat dari gravid yang diatas 4 lebih beresiko mengalami nyeri punggung. Dari keseluruhan ibu hamil yang datang semuanya mengeluh mengalami nyeri punggung bagian bawah. Dari data anamnesa yang diperoleh nyeri punggung yang dialami karena salah posisi seperti saat duduk, saat mengambil barang yang jatuh langsung menunduk, ataupun saat bangun dari

tidur ibu hamil tidak miring terlebih dahulu tapi langsung duduk. Hal tersebut tentu saja menimbulkan rasa nyeri pada punggung, sehingga sangat tepat diberikan materi ini pada ibu hamil.

Dalam kegiatan edukasi ini peserta diberikan penjelasan tentang penyebab nyeri punggung bagian bawah di trimester III kehamilannya dan efek yang ditimbulkan karena ketidaknyamanan pada fisik ibu. Selanjutnya peserta diberikan edukasi terapi yang menggunakan bahan alami dan mudah didapat yaitu jahe sebagai bahan utama untuk terapi kompres hangat pada punggung ibu. Peserta menyimak dan aktif ketika sesi praktik pembuatan kompres hangat rebusan air jahe. Praktik dimulai dari bagaimana cara mempersiapkan bahan, proses perebusan jahe dan diakhiri dengan teknik



penerapan kompres pada bagian punggung ibu.

Setelah menjelaskan materi dan praktik, peserta di evaluasi dengan cara diskusi interaktif dan tanya jawab bersama pemateri, Peserta memahami penggunaan jahe sebagai bahan terapi yang ekonomis dan efektif dalam meredakan nyeri punggung serta mampu menjelaskan tahap pembuatan kompres jahe. berdasarkan tanya jawab yang dilakukan saat edukasi, ibu yang multipara merasa relevan dengan pengalaman nyeri punggung disetiap kehamilan sebelumnya dan sekarang.

Kegiatan ini terbukti dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil dalam memanfaatkan bahan sekitar untuk mengatasi permasalahan ketidaknyamanan akibat perubahan tubuh ibu selama hamil serta memperkuat ikatan antara bidan dengan masyarakat dalam mempromosikan solusi kesehatan berbasis kearifan lokal.

## SIMPULAN

Jahe yang memiliki rasa pedas dan panas bisa mengurangi nyeri punggung. Pemberian terapi rebusan air jahe dilakukan dengan cara topikal menggunakan handuk yang diletakkan di punggung selama 5-10 menit dilakukan 2 kali sehari. Dengan memanfaatkan bahan herbal sekitar yang mudah dikerjakan ibu hamil dapat melakukan terapi ini dirumah sehingga mengurangi konsumsi obat kimia untuk beberapa permasalahan ibu karena perubahan postur ibu, dengan metode ini juga mempermudah ibu hamil yang tidak menyukai jahe yang dikonsumsi secara oral.

Zat antiinflamasi yang dikandung jahe masih bisa meresap di kulit ibu dan mengurangi nyeri serta peredaran darah menjadi lebih lancar. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi rebusan air jahe sebagai salah satu terapi komplementer bagi ibu hamil dalam menjalani kehamilan yang nyaman dan

mempersiapkan persalinan yang menyenangkan bagi pengalaman ibu untuk bertemu dengan bayi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariendha, D. (2023) Adaptasi Anatomi Dan Fisiologi Dalam Kehamilan. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara Dewi, D.S. 2017.
- Amalia, N. P. (2017). Asuhan keperawatan lansia dengan hambatan mobilitas fisik melalui: Kompres hangat jahe dan latihan fisik. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
- Putri, Y. dan Nurjanah, N. A. L. (2022). Buku Ajar Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas, dan Bayi Baru Lahir. NEM.
- Pangesti, C.B., Puji Astuti, H., & Eka cahyaningtyas, M. (2022). Pengaruh Pregnancy Massage Punggung Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Tm III. *Jurnal Kebidanan*.
- Meilani, N. Setiyawati, N. dan Estiwidani, D. S. 2009. Kebidanan Komunitas. Yogyakarta: Fitramaya. Yogyakarta
- Nofitasari, D., Purnomo, I., & Nugroho, S. T. (2019). The difference effectiveness between ginger stew compress and warm water compress to decrease pain scale in rheumatoid arthritis in Kenconorejo Village, Batang Regency. International Nursing Conference on Chronic Diseases Management, 168- 172