

Penerapan Pemberian Kompres Jahe Merah Hangat Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Melalui Aplikas Teori Comfort Colcaba Di Wilayah Kerja Puskesmas Ujan Mas Kabupaten Kepahiang

Implementation Of Warm Red Ginger Compress To Reduce Lower Back Pain In Pregnant Women In The Thirty-Trimester Through The Colcaba Comfort Theory Application In The Working Area Of The Ujan Mas Community Health Center, Kepahiang Regency

Ena ¹⁾, Sulastri ²⁾

^{1,2)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ ena@gmail.com

How to Cite :

Ena., Sulastri. (2026). Implementation Of Warm Red Ginger Compress To Reduce Lower Back Pain In Pregnant Women In The Thirty-Trimester Through The Colcaba Comfort Theory Application In The Working Area Of The Ujan Mas Community Health Center, Kepahiang Regency. Journal of Nursing. 1(2).

ARTICLE HISTORY

Received [20 Januari 2026]

Revised [01 April 2026]

Accepted [06 April 2026]

KEYWORDS

Warm Red Ginger Compress, Back Pain, Third Trimester Of Pregnancy.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses yang sangat luar biasa yang terjadi pada uterus seorang perempuan yang berlangsung 280 hari atau 40 minggu sejak hari pertama haid terakhir. Tujuan penelitian ini adalah agar penulis memahami dan Penerapan Pemberian Kompres Jahe Merah Hangat Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Tm3 Melalui Aplikasi Teori Comfort Colcaba Di Wilayah Kerja Puskesmas Ujan Mas Kabupaten Kepahiang Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus yang menjadi subjek penelitian ini yang digunakan untuk mengeksplorasi Penerapan Pemberian Kompres Jahe Merah Hangat Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Tm3 Melalui Aplikasi Teori Comfort Colcaba Di Wilayah Kerja Puskesmas Ujan Mas Kabupaten Kepahiang. Hasil penelitian pada klien 1 dan klien 2 menunjukkan bahwa pada Kasus 1 dan Kasus 2 masalah nyeri akut dapat teratasi sehingga disimpulkan bahwa Penerapan Pemberian Kompres Jahe Merah Hangat Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM 3. Diharapkan pihak Puskesmas diharapkan dapat mendukung penggunaan terapi non-farmakologis yang aman, seperti kompres jahe merah hangat, dalam penanganan nyeri ibu hamil dengan menyediakan fasilitas dan sarana yang memadai.

ABSTRACT

Pregnancy is a remarkable process that occurs in a woman's uterus, lasting 280 days, or 40 weeks, from the first day of her last menstrual period. The purpose of this study is to understand and implement warm red ginger compresses to reduce lower back pain in third-term pregnant women through the application of the Colcaba Comfort Theory in the Ujan Mas Community Health Center, Kepahiang Regency. The research method used in this study is a case study, which explores the application of warm red ginger compresses to reduce lower back pain in third-term pregnant women through the application of the Colcaba Comfort Theory in the Ujan Mas Community Health Center, Kepahiang Regency. The results of the study on clients 1 and 2 showed that acute pain in Cases 1 and 2 could be resolved, thus concluding that the Application of Warm Red Ginger Compresses Reduces Lower Back Pain in Pregnant Women in the 3rd trimester. It is hoped that Community Health Centers will support the use of safe non-pharmacological therapies, such as warm red ginger compresses, in managing pain in pregnant women by providing adequate facilities and equipment.

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO, 2024). Ibu hamil adalah seorang perempuan yang telah memasuki masa kehamilan. Masa kehamilan dimulai dari saat pembuahan terjadi hingga melahirkan bayi. Selama masa ini, tubuh seorang perempuan mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis untuk memastikan pertumbuhan dan kesehatan optimal bagi bayi yang dikandungnya (WHO, 2024).

Kehamilan merupakan proses yang sangat luar biasa yang terjadi pada uterus seorang perempuan yang berlangsung 280 hari atau 40 minggu sejak hari pertama haid terakhir. Banyak perubahan fisiologis yang terjadi pada masa kehamilan yang sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Proses kehamilan berawal dari proses fertilisasi yang berlanjut pada proses nidasi atau implantasi kemudian bertumbuh hingga janin tersebut siap untuk hidup di luar uterus (Wulandari dkk, 2021).

Berdasarkan survey awal yang penulis dapatkan dari Puskesmas Ujan Mas pada tanggal 25 Juli 2025 di ruang Poli KIA jumlah ibu hamil tahun 2022 sebanyak 105 ibu, tahun 2023 sebanyak 84 ibu, dan tahun 2024 sebanyak 93 ibu, tahun 2025 bulan Januari-Februari jumlah ibu hamil sebanyak 105 ibu. Dengan jumlah kunjungan ibu hamil trimester III di tahun 2025 yaitu, Januari 2025 (K4=47 dan K6=44), Februari 2025 (K4=90 dan K6=84) (Puskesmas Ujan Mas, 2025). Berdasarkan survey awal wawancara yang penulis lakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Ujan Mas diperkirakan terdapat 80% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, kebanyakan ibu hamil mengatasi nyeri punggungnya dengan cara beristirahat.

LANDASAN TEORI

Pada tahun 90an adalah pertamakalinya teori tentang kenyamanan muncul, teori ini dikemukakan oleh seorang doktor yang bernama Katherine Kolcaba. merupakan doktor keperawatan spesialis gerontologi, hingga ia lebih fokus dengan penelitian perawatan paliatif dan perawatan dirumah. Beberapa sintesis dan struktur mulai menyelidiki tentang konsep kenyamanan yang dikeluarkan oleh Kolcaba tersebut, beberapa tokoh diantaranya Orlando, Handerson, Paterson dan Zderad. Dengan pandangan holistik maka menghasilkan 3 unsur kenyamanan yaitu *ease* (kemudahan), *relief* (kelegaian) dan *transcendence* (transendensi), ketiganya ditemukan dengan 4 konteks pengalaman yaitu *physical* (fisik), *psychospiritual* (psikososial), *sociocultural* (sosiokultural), and *environmental* (lingkungan) (Bergstrom, Hakansson, Stomberg, & Bjersa, 2016).

Pelayanan kesehatan pada tahun 1900-1929 lebih menekankan pengobatan yang anggapnya dapat mempercepat penyembuhan, namun harusnya kenyamanan klien juga diutamakan mengingat kenyamanan dapat meningkatkan tingkat penyembuhan pada proses suatu penyakit. Sejak itulah Katherine Kolcaba melandaskan kembali bahwa dalam pelayanan kesehatan harus ada suatu kenyamanan hingga ia membuat teori yang disebut "*Comfort Theory and Practice: a Vision for Holistic Health Care and Research*". Sedikit ulasan bahwa Kolcaba lahir pada tanggal 8 Desember 1944 di Cleveland, Ohio, hingga akhirnya beliau sekarang berkerja di Fakultas Keperawatan Universitas Akron sebagai Associate Professor of Nursing (March & McCormark, 2009).

Kehamilan merupakan proses yang sangat luar biasa yang terjadi pada uterus seorang perempuan yang berlangsung 280 hari atau 40 minggu sejak hari pertama haid terakhir. Banyak perubahan fisiologis yang terjadi pada masa kehamilan yang sangat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Proses kehamilan berawal dari proses fertilisasi yang berlanjut pada proses nidasi atau implantasi kemudian bertumbuh hingga janin tersebut siap untuk hidup di luar uterus (Wulandari dkk., 2021).

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah suatu proses yang diawali dengan fertilisasi yang berlanjut pada proses nidasi atau implantasi kemudian bertumbuh hingga janin tersebut siap untuk hidup di luar uterus, kehamilan berlangsung selama 40 minggu. Selama masa ini, tubuh seorang perempuan mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis untuk memastikan pertumbuhan dan kesehatan optimal bagi bayi yang dikandungnya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus merupakan suatu rancangan penelitian yang mencakup satu unit. Satu unit disini berarti satu klien, keluarga, kelompok, komunitas, atau institusi. Unit yang menjadi kasus tersebut secara mendalam di analisis baik dari segi yang berhubungan dengan keadaan kasus itu sendiri, faktor-faktor yang mempengaruhi, kejadian-kejadian khusus yang muncul sehubungan dengan kasus, maupun tindakan dan reaksi kasus terhadap suatu perlakuan atau pemaparan tertentu.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi selama proses intervensi. Intervensi SEFT dilaksanakan sesuai prosedur yang terdiri dari tahap set-up, tune-in, dan tapping pada titik-titik tertentu di tubuh pasien.

Data dikumpulkan dari hasil WOD (Wawancara, Observasi, Dokumen) dengan tahapan sesuai teori Virginia Henderson. Hasil ditulis dalam bentuk transkrip.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pasien kelolaan, pemberian kompres jahe merah hangat dilakukan 3 kali. Setelah intervensi diberikan dilakukan pengukuran skala nyeri seperti sebelum intervensi dengan menggunakan instrumen NRS (*Numerical rating scales*). Adapun hasil pengukuran skala nyeri pada pasien sebagai berikut:

Tabel 1 Evaluasi skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Kompres Jahe merah hangat

Klien	Skala Nyeri	Skala Nyeri
	Pre Test	Post Test
Ny. K	7	2
Ny. D	6	1

Berdasarkan tabel tersebut didapatkan hasil pengukuran bahwa terdapat penurunan skala nyeri yang dirasakan oleh pasien *Hamil TM 3* setelah diberikan intervensi pemberian kompres jahe merah hangat, karena nyeri itu bersifat subyektif, maka tiap orang dalam menyikapi nyeri juga berbeda-beda. Toleransi terhadap nyeri juga akan berbeda antara satu orang dengan orang lain. orang yang mempunyai tingkat toleransi tinggi terhadap nyeri tidak akan mengeluh nyeri dengan stimulus kecil, sebaliknya orang yang toleransi terhadap nyerinya rendah akan mudah merasa nyeri dengan stimulus nyeri kecil. Klien dengan tingkat toleransi tinggi terhadap nyeri mampu menahan nyeri tanpa bantuan, sebaliknya orang yang toleransi terhadap nyerinya rendah sudah mencari upaya pencegahan nyeri sebelum nyeri datang.

Hal ini sesuai dengan apa yang di kemukakan oleh Potter & Perry (2021), bahwa nyeri bersifat subyektif, tidak ada dua individu yang mengalami nyeri yang sama dan tidak ada dua kejadian nyeri yang sama menghasilkan respon atau perasaan yang identik pada seorang individu. Klien bisa mengungkapkan nyerinya dengan berbagai jalan, mulai dari ekspresi wajah, vokalisasi dan gerakan tubuh. Ekspresi yang ditunjukkan klien itulah yang digunakan perawat untuk mengenali pola perilaku yang menunjukkan nyeri. Perawat harus melakukan pengkajian secara teliti apabila klien sedikit mengekspresikan nyerinya, karena belum tentu orang yang tidak mengekspresikan nyeri itu tidak mengalami nyeri. Kasus-kasus seperti itu tentunya membutuhkan bantuan perawat untuk membantu klien mengkomunikasikan nyeri secara efektif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa :

1. Pengkajian
Pengkajian pada kasus 1 dan kasus 2 mengeluh mengatakan nyeri pada punggung.
2. Diagnosa Keperawatan
Diagnosa yang muncul pada pasien 1 dan pasien 2 adalah Nyeri akut
3. Intervensi
Intervensi yang direncanakan pada pasien Kasus 1 dan kasus 2 adalah dengan Pemberian Kompres Jahe Merah Hangat
4. Implementasi
Implementasi yang dilaksanakan pada Kasus 1 dan Kasus 2 sesuai dengan intervensi yang telah disusun, dilakukan Pemberian Kompres Jahe Merah Hangat

Saran

Diharapkan perawat meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam menerapkan **Teori Comfort Kolcaba** untuk memberikan perawatan yang holistik dan meningkatkan kenyamanan pasien, khususnya ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah.

Kurikulum pendidikan keperawatan diharapkan memasukkan materi terkait penerapan teori kenyamanan (*Comfort Theory*) dan terapi non-farmakologis sebagai bagian dari pembelajaran klinik.

Puskesmas diharapkan dapat mendukung penggunaan terapi non-farmakologis yang aman, seperti kompres jahe merah hangat, dalam penanganan nyeri ibu hamil dengan menyediakan fasilitas dan sarana yang memadai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Tyas Mayasari, dkk. 2021. *Buku Kesehatan Reproduksi Wanita Di Sepanjang Daur Kehidupan*. Aceh: Syiah Kuala University Press
- Andarmoyo, S. 2020. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: ArRuzz Media
- Ani Retni, dkk 2024. Penerapan Pemberian Kompres Jahe Merah Hangat Efektif Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di Ruang Poli RSUD MM Dunda Limboto, *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 1-7 <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Arkha Rosyaria B, S. S. T. M. K., & Miftahul Khoiroh, S. S. T. M. K. (2019). *Asuhan Kebidanan Persalinan*. Surabaya : Jakad Publishing Surabaya
- Arummega et al., 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>
- Aydede, M. 2017. *Defending the IASP Definition of Pain*. Oxford University Press, September, 439–464.
- Bahrah, dkk. 2024. Kandungan Senyawa Aktif Jahe Merah (*Zingiber Officinale Rosc.Var. Rubrum*) Sebagai Terapi Emesis Gravidarum. Papua: NEM
- Bambang Suryono Suwondo, dkk. 2017. *Buku Ajar Nyeri*. Yogyakarta: Perkumpulan Nyeri Indonesia (Indonesia Paint Society)
- Bryndal, A., Majchrzycki, M., Grochulska, A., Glowinski, A. 2020. *Risk factors associated with low back pain among a group of 1510 pregnant women*. *Journal of personalized Medicine*, 10(2), 1-10. <https://doi.org/10.3390/jpm10020051>
- Casagrande et al, 2022. *Buku Intervensi Non Farmakologi Untuk Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Bawah*. Denpasar: CV. Literasi Nusantara Abadi
- Dewi et al., 2020. *Buku atasi nyeri punggung ibu hamil dengan prenatal yoga*. Pubalingga: CV. EUREKA MEDIA AKSARA.
- Dinkes Kota Bengkulu 2023. *Profil Data Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2023*. Bengkulu: Dinkes Provinsi Bengkulu.
- FafaNurdyansyah & Dyah Ayu Widyastuti, 2022. *Buku Jahe Merah, Senyawa Bioaktif, Manfaat dan Metode Analisisnya*. Bandung: CV. Widina Media Utama.
- Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permadi, M. R. (2020). *Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan*. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(3), 134. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v4i3.29368>
- IASP, 2023. *Panduan Manajemen Nyeri*. Malang: Manajemen Pelayanan Medis dan Keperawatan Institusi Puskesmas 2025. *Telaga Dewa Kota Bengkulu*
- Juli Selvi Yanti, dkk. 2021. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan (Teori)*. Tangkerang Selatan Pekanbaru: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Hang Tuah Pekanbaru.
- Kusumawati. 2019. *Pemberian Kompres Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Pada Asuhan Keperawatan Maternitas*. *J Publ*. Published online 2019:1-7.
- Lidar, S., Purnama, I., & Sari, V. I. 2021. *Aplikasi Kascing Terhadap Pertumbuhan Dan Produksi Tanaman Jahe Merah (Zingiber officinale var. rubrum)*. *Jurnal Agrotela*, 1(1), 26-32
- Lukmana, A., Wijayanti, T. R. A., & Widiatrilupi, R. M. V. (2024). *Pengaruh Pemberian Kompres Jahe Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil trimester Iii Di Kota Malang*. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(4), 1418-1428
- Ningtyas, dkk. 2023. *Bunga Rampai Manajemen Nyeri, Jawa Tengah*: PT Media Pustaka Indo.
- Omoke, N.I., amaraegbulamm, P. I., Umeora, O. U. J., & Okafor, L,C. 2021. *Prevalence and risk factors for low back pain during pregnancy among woman in Abakaliki, Nigeria*. *Pan African Medical Journal*, 39, <https://doi.org/10.11604/pamj.2021.39.70.244367>
- Pratiwi L, Nawangsari H, Fitriana D, Febrianti R. *Kehamilan Masa Remaja Dan Mengenal Abortus*. Wijayanti H, editor. Jawa Barat: CV Jejak, Anggota IKAPI; 2024
- Riskesdas, 2023. https://docu.bkkbndiy.id/wp-content/uploads/2024/05/SKI_2023-DALAM-ANGKA_BKPK_KEMENKES_compressed.pdf