

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah rangkaian peristiwa yang baru terjadi bila sel telur (ovum) dibuahi dan akhirnya berkembang sampai menjadi janin (foetus) yang matang (aterm). Kehamilan juga dapat didefinisikan sebagai dikandungnya janin hasil pembuahan sel telur oleh sel sperma. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi, yaitu bertemunya sel telur dan sperma, sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan mulai dari ovulasi sampai partus kira-kira 280 hari (40 minggu), dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Kehamilan 40 minggu ini disebut kehamilan matur (cukup bulan). Bila kehamilan lebih dari 43 minggu disebut kehamilan postmatur. Kehamilan antara 28 dan 36 minggu disebut kehamilan premature. (Aprilla yesie, 2019)

Dalam kehamilan mempunyai 3 trimester yaitu Trimester I berlangsung dalam 13 minggu yang dihitung mulai minggu ke 1-13. Trimester pertama sering dianggap sebagai periode penyesuaian, penyesuaian seorang ibu hamil terhadap kenyataan bahwa dia sedang hamil. Trimester II berlangsung dalam 14 minggu yang dihitung mulai minggu ke 14-27. Di trimester kedua ini ibu hamil akan mengalami dua fase, yaitu fase pra-quickenening dan pasca-quickenening. Trimester III berlangsung dalam 13 minggu yang dihitung mulai minggu ke 28-40. Pada periode ini ibu hamil mulai menyadari kehadiran bayi sebagai makhluk yang terpisah sehingga dia

menjadi tidak sabar dengan kehadiran seorang bayi pada trimester ini merasa lelah, ketidaknyamanan, dan depresi ringan akan meningkat. Tekanan darah ibu hamil biasanya meningkat, dan kembali normal setelah melahirkan. Peningkatan hormon estrogen dan progesteron memuncak pada trimester ini. (Primadewi k, 2023)

Dalam trimester III ini wanita dalam masa kehamilan banyak mengalami perubahan dalam dirinya, baik secara fisik maupun psikologisnya. Perubahan fisik yang dialami ibu hamil berupa perubahan volume darah, pembesaran perut, pembesaran payudara, perubahan kulit menjadi lebih gelap, perubahan saluran pernafasan sehingga ibu merasa sesak nafas, dan nyeri punggung. Perubahan terus terjadi selama 9 bulan kehamilan. Ketidaknyamanan fisik dan psikis sudah sejak awal dirasakan selama kehamilan. Kemudian ditambah dengan bayangan mengenai proses persalinan dan bagaimana bayinya kelak setelah lahir. Sekitar 70% dari ibu hamil mengalami sakit punggung low back pain (LBP) yang mungkin terjadi sejak awal trimester, dimana puncak kejadian LBP tersebut terjadi pada ibu hamil trimester II dan III kehamilan. Kecemasan atau psikologis ibu dalam menghadapi proses persalinan salah satu dari ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil. (Wulandari & Wantini, 2021).

Nyeri punggung merupakan masalah muskuloskeletal yang umum terjadi selama kehamilan dengan perkiraan prevalensi berkisar antara 30% hingga 78% di Amerika Serikat, Eropa dan beberapa bagian Afrika. (Manyozo et al., 2019)

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidak nyamanan pada ibu hamil khususnya trimester III dengan presentae tinggi yaitu sekitar 60-80%. Nyeri punggung yang tidak diatasi dengan baik akan menimbulkan risiko yang lebih besar seperti: mengakibatkan nyeri punggung dalam jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung postpartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati. Nyeri punggung disebabkan nyeri yang ada di area lumbosakral. Peningkatan intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan diakibatkan dari pergeseran pusat gravitasi serta perubahan pada postur tubuhnya. Nyeri punggung dari sakroiliaka/lumbar bisa menjadi gangguan punggung jangka panjang jika tidak segera dipulihkan. (Dewi, 2020)

Menggunakan metode non farmakologi dapat mengurangi rasa nyeri punggung salah satunya menggunakan kompres hangat. Kompres hangat berdampak pada peningkatan aliran darah sehingga menurunkan nyeri dan mempercepat penyembuhan. Efek fisiologis kompres hangat dapat meredakan nyeri dengan merileksasi otot, memiliki efek sedatif dan meredakan nyeri dan kompres dingin dapat membuat area menjadi mati rasa, memperlambat kecepatan hantaran syaraf sehingga memperlambat aliran impuls nyeri. (Munisah, 2022)

Beberapa penelitian menyatakan bahwasanya jahe (*Zingiber officinale*) bisa dimanfaatkan yang memiliki beberapa senyawa kimia aktif dalam rimpang jahe yang berefek farmakologis terhadap kesehatan, antara lain: minyak atsiri dengan kandungan zat aktif zingiberin, kamfena, lemonin,

borneol, shogaol, sineol, felandren, zingiberol, gingerol, dan zingeron. Sebagai bahan obat tradisional, jahe memiliki khasiat untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit, seperti: impoten, batuk, pegal - pegal, kepala pusing, rematik, sakit pinggang, masuk angin, bronchitis, nyeri lambung, nyeri otot, vertigo, mual saat hamil, osteoarthritis, gangguan sistem pencernaan, rasa sakit saat menstruasi, kadar kolesterol jahat dan trigliserida darah tinggi, kanker, sakit jantung, fungsi otak terganggu, Alzheimer, penyakit infeksi, asma, produksi air susu ibu terganggu, gairah seksual rendah, dan stamina tubuh rendah. (Aryanta, 2019)

Menurut penelitian sebelumnya terdapat pengaruh kompres jahe terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 bekerja diklinik Griya Airlangga dengan hasil penelitian didapatkan mayoritas responden sebelum diberikan kompres jahe berada pada tingkat nyeri sedang sebanyak 27 responden (73%). Setelah diberikan intervensi terdapat 17 responden yang tidak nyeri (45.9%) dan nyeri ringan sebanyak 20 responden (54.1%). Hasil uji Wilcoxon pada penelitian ini adalah H_0 ditolak dan H_a diterima dengan P value $<0,001$. (Yulianti & Astari, 2020)

Sedangkan berdasarkan Nita Dewi bahwasanya Kompres rebusan jahe pada responden dilakukan selama tiga hari dengan frekuensi 2 kali dalam sehari yaitu pagi dan sore. Hasil dari penelitian ini responden mengalami penurunan nyeri dari skala moderate pain (nyeri sedang) menjadi mild pain (Nyeri ringan). Simpulan dari penelitian ini didapatkan bahwa kompres rebusan jahe efektif dapat mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil, oleh

karena itu intervensi ini diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan atau protap dalam melakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan nyeri pinggang. (Dewi, 2020)

Berdasarkan uraian diatas, penelitian tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Rebusan Jahe terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Desa Rambah Tengah Hilir”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh pemberian kompres hangat rebusan jahe terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Di Desa Rambah Tengah Hilir?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pembedaan kompres hangat rebusan jahe terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di desa Rambah tengah hilir.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran nyeri punggung sebelum diberikan kompres hangat rebusan jahe pada ibu hamil trimester III di desa Rambah tengah hilir.

- b. Untuk mengetahui gambaran nyeri punggung sesudah diberikan kompres hangat rebusan jahe pada ibu hamil trimester III di desa Rambah tengah hilir.
- c. Untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat rebusan jahe terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di desa Rambah tengah hilir.

D. Manfaat

1. Bagi Ibu Hamil Di Desa Rambah Tengah Hilir

Penelitian ini diharapkan mampu memberi informasi kepada ibu hamil di desa rambah tengah hilir dalam meningkatkan ibu hamil mengenai terapi kompres hangat rebusan jahe terhadap penurunan nyeri punggung di Desa Rambah Tengah Hilir.

2. Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber referensi dalam penatalaksanaan untuk meringankan keluhan nyeri yang biasanya dirasakan oleh sebagian besar ibu hamil dengan memberikan kompres hangat rebusan jahe.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu memberi informasi kepada para peneliti selanjutnya sebagai alternatif untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil dalam member asuhan kebidanan berdasarkan evidence based.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan member tambahan data baru yang relevan terkait dengan kompres hangat rebusan jahe terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Variabel Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dengan sebelumnya
1	Pemberian kompres hangat jahe terhadap menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. (Nova Yusenta dan Septika Yani Veronica 2019)	Memberikan asuhan kebidanan berkelanjutan mulai dari kehamilan, persalinan, bayi baru lahir, nifas sampai dengan pelayanan kontrasepsi dengan intervensi komplementer dengan pemberian kompres hangat jahe guna menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.		Deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus	Kompres jahe hangat efektif dalam menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil ditunjukkan oleh skala nyeri yang dialami ibu hamil lebih rendah dibandingkan sebelum dilakukan kompres jahe hangat.	Pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif
2	Efektifitas Kompres Air Jahe Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Ibu Hamil Trimester 3 Diwilayah Kerja Puskesmas Rawa Bening (Azimatul Inayah 2021)		Variabel Independen: pemberian kompres air jahe hangat Variabel dependen: Nyeri punggung ibu hamil	Quasi eksperiment	Adanya pengaruh terdapat penurunan nyeri punggung ibu hamil	Perbedaan tempat penelitian
3	Asuhan kebidanan Komperhensif Pada Ibu Hamil Yang Mengalami Nyeri Punggung Dengan Pemberian Kompres Hangat Menggunakan Rebusan Jahe Di Komunitas Tahun 2020	Untuk dapat member asuhan kebidanan kepada ibu hamil dengan ketidaknyamanan nyeri punggung pada trimester 3, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir		Deskriptif	Responden mengalami penurunan dari skala sedang mengalami ringan	Perbedaan pada penelitian ini tempat penelitian dan metode

(Nita Dewi)

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Ibu Hamil

a. Kehamilan

Kehamilan adalah suatu proses fisiologi yang terjadi pada perempuan akibat adanya perubahan antara sel kelamin laki-laki dan sel kelamin perempuan. Dengan kata lain kehamilan adalah pembuahan sel telur (ovum) oleh sel sperma (Spermatozoa), sehingga mengalami proses masuknya atau tertanamnya hasil konsepsi ke dalam endometrium (nidasi) pada uterus berkembang sampai kelahiran janin. (Elfina, 2022)

Kehamilan merupakan suatu cara penyatuan antara sel sperma (Spermatozoa) dan sel telur (ovum) yang kemudian dilanjutkan dalam proses konsepsi, nidasi atau implantasi. (umiyah a, 2022)

Menurut (Kusumaningtyas k, 2023) lama kehamilan yaitu 280 hari atau 40 pekan (minggu) atau 10 bulan (lunar months) terhitung mulai dari haid pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi atas 3 triwulan (trimester):

(a)kehamilan triwulan I antara 0-12 minggu.

(b)kehamilan triwulan II antara 12-28 minggu.

(c)kehamilan triwulan III antara 28-40 minggu.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah peristiwa yang dimulai dari konsepsi (pembuahan) dan berakhir dengan permulaan persalinan.

b. Tanda Gejala Dan Klasifikasi Kehamilan

1. Tanda gejala kehamilan

Menurut (Hikmandayani, 2023) tanda dan Gejala Kehamilan diklasifikasikan menjadi tiga bagian yaitu:

a) Tanda dan gejala kehamilan pasti.

Tanda dan gejala kehamilan pasti, antara lain:

- 1) Ibu merasakan gerakan kuat bayi di dalam perutnya. Besar ibu mulai merasakan tendangan bayi pada usia kehamilan lima bulan.
- 2) Bayi dapat dirasakan di dalam Rahim. Semenjak umur kehamilan 6 atau 7 bulan.
- 3) Denyut jantung bayi dapat terdengar. Saat usia kehamilan menginjak bulan ke-5 atau ke-6 denyut jantung bayi terkadang dapat didengar menggunakan instrument yang dibuat untuk mendengarkan, seperti stetoskop atau fetoskop.
- 4) Tes kehamilan medis menunjukkan bahwa ibu hamil. Tes ini dilakukan dengan perangkat tes kehamilan di rumah atau di laboratorium dengan urine atau darah ibu.

b) Tanda dan gejala kehamilan tidak pasti

1) Ibu tidak menstruasi

Hal ini seringkali menjadi pertama kehamilan. Jika ini terjadi, ada kemungkinan ibu hamil, tanda sebab berhentinya haid adalah pertanda dibuahnya sel telur oleh sperma. Kemungkinan penyebab tanda lain adalah gizi buruk, masalah emosi, atau menopause (berhenti haid).

2) Mual atau ingin muntah

Banyak ibu hamil yang merasakan mual di pagi hari (morning sickness), namun ada beberapa ibu yang mual sepanjang hari. Kemungkinan penyebab lain dari mual adalah penyakit atau parasit

3) Payudara menjadi peka

Payudara lebih lunak, sensitive, gatal dan berdenyut seperti kesemutan dan jika disentuh terasa nyeri. Hal ini menunjukkan peningkatan produksi hormone estrogen dan progesterone.

4) Ada bercak darah dan kram perut

Adanya bercak darah dan kram perut disebabkan oleh implantasi atau menempelnya embrio ke dinding ovulasi atau lepasnya sel telur matang dari Rahim. Hal ini merupakan keadaan yang normal.

5) Ibu merasa letih dan mengantuk sepanjang hari

Rasa letih dan mengantuk umum dirasakan pada 3 atau 4 bulan pertama kehamilan. Hal ini diakibatkan oleh perubahan hormone dan kerja ginjal, jantung serta paru - paru yang semakin keras untuk ibu dan janin. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah anemia, gizi buruk, masalah emosi dan terlalu banyak bekerja.

6) Sakit kepala

Sakit kepala terjadi karena lelah, mual, dan tegang serta depresi yang disebabkan oleh perubahan hormone tubuh saat hamil. Meningkatnya pasokan darah ke tubuh juga membuat ibu hamil pusing setiap ganti posisi.

7) Ibu sering berkemih

Tanda ini terjadi pada 3 bulan pertama dan 1 hingga 2 bulan terakhir kehamilan. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah stress, infeksi, diabetes, ataupun infeksi saluran kemih.

Sambelit

8) Sambelit dapat disebabkan oleh meningkatnya hormone progesterone. Selain mengendurkan otot Rahim, hormone itu juga mengendurkan otot dinding usus, sehingga memperlambat gerakan usus agar penyerapan nutrisi janin lebih sempurna.

9) Sering meludah Sering meludah atau hipersalivasi disebabkan oleh perubahan kadar esterogen.

10) Temperature basal tubuh naik

Temperature basal adalah suhu yang diambil dari mulut saat bangun pagi. Temperature ini sedikit meningkat setelah ovulasi dan akan turun ketika mengalami haid.

11) Ngidam

Tidak suka atau tidak ingin makanan tertentu merupakan ciri khas ibu hamil. Penyebabnya adalah perubahan hormone.

12) Perut ibu membesar

Setelah 3 atau 4 bulan kehamilan biasanya perut ibu tampak cukup besar sehingga terlihat dari luar. Kemungkinan penyebab lain tanda ini adalah ibu mengalami kanker atau pertumbuhan lain di dalam tubuhnya

2. Klasifikasi Kehamilan

Menurut (Widyarti, 2021) ditinjau dari tuanya, kehamilan dibagi menjadi 3 yaitu :

1) Kehamilan trimester I (sebelum minggu ke 14)

Trimester pertama sering dianggap sebagai periode penyesuaian. Penyesuaian yang dilakukan wanita adalah terhadap kenyataan bahwa ia sedang mengandung. Penerimaan terhadap kenyataan ini dan arti semua ini bagi dirinya merupakan tugas psikologis yang paling penting pada trimester pertama kehamilan.

2) Kehamilan trimester II (sebelum minggu ke 28)

Trimester kedua sering dikenal sebagai periode kesehatan yang baik, yakni periode ketika wanita merasa nyaman dan bebas dari segala ketidaknyamanan yang normal dialami saat hamil. Namun, trimester kedua juga merupakan fase ketika wanita menelusur ke dalam dan paling banyak mengalami kemunduran.

3) Kehamilan trimester III (sebelum minggu ke 40)

Pada periode ini wanita mulai menyadari kehadiran bayi sebagai makhluk terpisah sehingga ia menjadi tidak sabar menanti kehadiran sang bayi. Trimester ketiga merupakan waktu persiapan yang aktif terlihat dalam menanti kelahiran bayi dan menjadi orang tua sementara perhatian utama wanita terfokus pada bayi yang akan segera dilahirkan.

c. Ketidaknyamanan Trimester III.

Menurut (nanda w, 2022) ketidaknyamanan trimester III adalah:

1. Peningkatan frekuensi berkemih. Sering

Sering buang air kecil merupakan suatu perubahan fisiologis di mana terjadi peningkatan sensitivitas kandung kemih yang disebabkan oleh tekanan uterus karena turunnya bagian bawah janin sehingga kandung kemih tertekan. Pada saat pembesaran, uterus menekan kandung kemih yang menimbulkan rasa ingin berkemih meskipun kandung kemih hanya berisi sedikit urine.

2. Nyeri Punggung Atas dan Bawah Selama kehamilan.

Ibu hamil mengalami perubahan yang relaksasi sekitar hormonal mengakibatkan sendi di punggung bawah dan panggul ibu hamil. Perubahan hormonal dan bertambahnya berat badan selama kehamilan berpengaruh terhadap perubahan struktur otot yang mengakibatkan adanya perubahan postur pada ibu hamil. Bertambahnya usia kehamilan sehingga terjadinya adaptasi muskuloskeletal seperti berat badan meningkat, bergesernya pusat gravitasi karena pembesaran rahim, mobilitas dan relaksasi. Semakin besar instabilitas sendi sakroiliaka dan peningkatan lordosis lumbal mengakibatkan rasa sakit.

3. Hiperventilasi dan Sesak Napas

Peningkatan aktivitas metabolis selama kehamilan akan meningkatkan karbondioksida. Sesak napas terjadi pada trimester III karena pembesaran rahim yang menekan diafragma dan membuat daerah dada tertekan.

4. Edema Kaki atau Pembengkakan Kaki

Edema kaki merupakan pembengkakan pada kaki akibat dari gangguan sirkulasi vena dan peningkatan tekanan vena pada ekstremitas bawah karena adanya tekanan dari uterus yang membesar sehingga aliran darah terhambat.

5. Nyeri Ulu Hati

Nyeri ulu hati mulai timbul menjelang akhir trimester II hingga trimester III penurunan akibat motilitas gastrointestinal disebabkan oleh pengaruh hormon progesteron dan tekanan uterus.

6. Kram Tungkai

Kram tungkai terjadi karena tidak asupan adekuat, kalsium atau ketidakseimbangan rasio dan fosfor. Selain itu, uterus yang membesar memberi tekanan pembuluh darah panggul sehingga mengganggu sirkulasi atau pada saraf kaki.

7. Konstipasi

Pada kehamilan trimester III kadar progesteron tinggi. Rahim yang semakin membesar akan menekan rectum dan usus bagian bawah sehingga terjadi konstipasi. Konstipasi semakin berat karena gerakan otot dalam usus diperlambat oleh tingginya kadar progesteron. Tak bisa dipungkiri, bahwa efek samping dari mengonsumsi tablet zat besi menyebabkan ibu hamil mengeluh susah BAB (Buang Air Besar) atau mengalami konstipasi.

8. Kesemutan dan Baal pada Jari

Perubahan gravitasi pusat menyebabkan wanita mengambil postur dengan posisi bahu terlalu jauh ke belakang sehingga menyebabkan penekanan pada saraf median dan aliran lengan yang akan menyebabkan kesemutan dan baal pada jari - jari

9. Insomnia

Adanya ketidaknyamanan akibat uterus yang membesar, pergerakan janin yang sering menendang, dan kram yang menimbulkan kekhawatiran insomnia dan kecemasan, sehingga ibu hamil susah tidur atau insomnia.

2. Konsep nyeri

a. Pengertian nyeri

Nyeri merupakan suatu pengalaman sensorik dan pengalaman emosional tidak nyaman yang terjadi akibat kerusakan jaringan. Nyeri dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan yang kompleks dan sulit dipahami. Nyeri merupakan salah satu mekanisme pertahanan tubuh manusia yang menandakan adanya suatu masalah. Nyeri dapat bersifat kronis maupun akut dan dapat bermula diberbagai bagian tubuh. (Ningtiyas, 2023)

b. Faktor yang mempengaruhi nyeri

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi pengalaman seseorang terhadap nyeri dan seorang perawat harus mempertimbangkan faktor tersebut dalam menghadapi klien yang mengalami nyeri sehingga menjadi hal yang penting dalam pengkajian nyeri yang akurat dan pemilihan terapi nyeri yang efektif. Adapun faktor yang mempengaruhi nyeri menurut (suprati e, 2023) diantaranya :

1) Usia

Usia anak - anak tentunya mempunyai kesulitan dalam memahami nyeri dan mengungkapkan nyeri yang dialaminya, takut akan tindakan keperawatan yang nantinya akan diterima. Sedangkan pada usia dewasa dan lansia, seringkali memiliki sumber nyeri lebih dari satu dan terkadang lebih pasrah terhadap nyeri yang dirasakan, menganggap bahwa hal tersebut merupakan konsekuensi penuaan yang tidak bisa dihindari.

2) Jenis Kelamin

Secara umum laki - laki dan perempuan tidak berbeda secara signifikan dalam berespon terhadap nyeri. Hanya beberapa budaya menganggap bahwa laki - laki harus dapat menyembunyikan nyeri seperti tidak menunjukkan rasa nyeri dan tidak menangis.

3) Budaya

Dengan mengenali budaya yang dimiliki seseorang dan memahami perbedaan nilai - nilai kebudayaan dapat membantu dalam pengkajian nyeri dan respon perilaku terhadap nyeri juga efektif dalam menurunkan nyeri klien.

4) Ansietas

Ansietas atau kecemasan yang relevan dengan nyeri dapat meningkatkan persepsi klien terhadap nyeri. Sedangkan ansietas yang tidak berhubungan dengan nyeri dapat mendistraksi klien dan secara aktual dapat menurunkan persepsi nyeri.

5) Pengalaman nyeri di masa lalu.

Setiap individu pasti akan belajar dari pengalaman nyeri di masa lalu. Apabila individu mengalami nyeri dengan jenis yang sama secara berulang - ulang dan nyeri dapat dihilangkan, akan memudahkan individu tersebut untuk menginterpretasikan sensasi nyeri dan lebih siap untuk melakukan tindakan - tindakan yang diperlukan untuk menghindari nyeri. Akan tetapi sebaliknya, jika individu sejak lama merasakan nyeri tanpa pernah sembuh atau menderita nyeri yang berat maka ansietas atau bahkan rasa takut akan muncul.

6) Dukungan keluarga

Dukungan keluarga sebagai orang terdekat juga dapat mempengaruhi respon terhadap nyeri. Individu yang sedang dalam keadaan nyeri sering bergantung pada keluarga untuk mensupport, membantu atau melindungi. Kehadiran orang tua menjadi sangat penting bagi anak-anak dalam menghadapi nyeri.

7) Mekanisme koping

Ketika individu mengalami nyeri, klien sering menemukan jalan untuk mengatasi efek nyeri baik fisik maupun psikologis. Sumber koping menjadi penting bagi individu selama nyeri, seperti komunikasi dengan keluarga, metode teknik manajemen nyeri dan kepercayaan agama dapat mengatasi ketidaknyamanan yang datang

3. Nyeri Punggung

Nyeri punggung mengakibat kehamilan merupakan suatu sindroma klinis bergejala utama rasa nyeri atau ketidak nyamanan pada daerah tulang belakang dikarenakan perubahan sikap dan penambahan beban pada usia kehamilan, apabila tidak ditangani menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi kurang baik, dan khawatir terhadap buah hati. (Sukini et al., 2023)

a. Factor yang mempengaruhi nyeri punggung

1. Usia kehamilan

Sehingga semakin bertambahnya usia pada wanita, menyebabkan fungsi dan kekua organ tubuh akan semakin menurun. Hal ini juga yang terjadi pada punggung wanita. Apalagi ketika mendekati menopause, kemungkinan wanita menderita osteoporosis semakin besar. Rasa nyeri menyerang karena kekuatan berkurang. Tulang punggung menjadi kaku dan sulit untuk digerakkan.

2. Gerakan secara tiba-tiba

Gerakan fisik yang tiba - tiba menyebabkan otot dan tulang kaget, trauma akibat kecelakaan juga dapat menyebabkan nyeri punggung. Posisi tidur juga menentukan kesehatan otot dan tulang punggung. Jika posisi tidur salah, maka tulang punggung akan menopang tubuh dengan tidak maksimal.

3. Aktivitas yang berat

Aktivitas yang berat misalnya membawa benda atau tas dengan dijinjing, menggunakan bahu atau punggung. Memegang benda dengan posisi membungkuk dalam waktu lama akan memperberat kerja tonus otot dan tulang punggung. Sakit punggung. Melunaknya sambungan antar tulang pinggul serta bertambahnya beban rahim menimbulkan sakit punggung dan pegal. Secara anatomi, punggung merupakan penopang seluruh tubuh. Punggung bagian bawah sebagai penahan tubuh. Nyeri punggung biasanya disebabkan adanya aktivitas yang berlebih. Contohnya ketika seorang wanita mengangkat benda yang terlalu berat atau cara mengangkat benda yang salah.

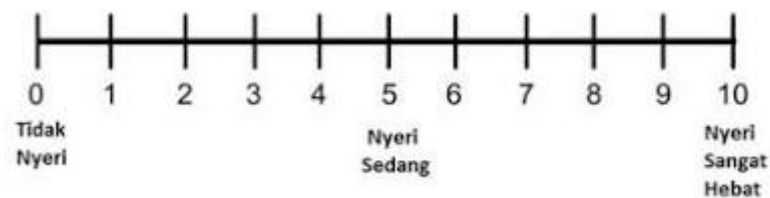
4. Usia ibu

Usia sangat mempengaruhi nyeri pada individu. Nyeri punggung pada ibu hamil pada umur <20 tahun dikarenakan ibu belum siap menghadapi kehamilan pada umur >35 tahun karena stabilitas otot berkurang sehingga semakin tinggi resiko mengalami penurunan elastisitas tulang sehingga memicu timbulnya gejala nyeri punggung.

b. Alat pengukur nyeri punggung

Skala Nyeri Numeric Rating Scale (NRS) adalah skala sederhana yang digunakan secara linier dan umumnya digunakan untuk mengukur intensitas nyeri dalam praktek klinis. *NRS* khas menggunakan skala 11 poin di mana titik akhirnya mewakili nyeri yang paling ekstrim. (monica t, 2022)

Gambar 2. 1 Skala Nyeri Numerik



Keterangan:

Skala 0 tidak nyeri.

Skala 1 nyeri sangat ringan

Skala 2 nyeri ringan, ada sensasi seperti dieubit, namun tidak begitu sakit

Skala 3 nyeri sudah mulai terasa, namun masih bisa ditoleransi

Skala 4 nyeri cukup mengganggu (contoh: nyeri sakit gigi).

Skala 5 nyeri benar - benar mengganggu dan tidak bisa didiamkan dalam waktu lama.

Skala 6 nyeri sudah sampai tahap mengganggu indera, terutama indra penglihatan.

Skala 7: nyeri sudah mengakibatkan tidak bisa melakukan aktivitas.

Skala 8 nyeri mengakibatkan tidak bisa berpikir jernih, bahkan terjadi perubahan perilaku.

Skala 9 nyeri mengakibatkan menjerit - jerit dan menginginkan cara apapun untuk menyembuhkan

Skala 10: nyeri berada di tahap yang paling parah dan tidak sadarkan diri

4. Kompres hangat rebusan jahe

a. Kompres hangat

1. Pengertian Kompres Hangat

Kompres hangat merupakan teknik stimulasi kulit dan jaringan menggunakan paparan meningkatkan kenyamanan dan mendapatkan efek terapeutik lainnya. Kompres hangat merupakan tindakan dengan menggunakan kain, waslap atau handuk yang telah dicelupkan dalam air hangat, kemudian ditempelkan pada bagian tubuh tertentu sehingga memberikan rasa nyaman dan menurunkan suhu tubuh. (Caman, 2023)

Kompres dapat dilakukan dengan menggunakan handuk panas, silika gel yang telah dipanaskan, kantong nasi panas atau botol yang telah diisi air panas. Dapat juga langsung dengan menggunakan shower air panas langsung pada bahu, perut atau punggung jika dia merasa nyaman. Kompres panas dapat meningkatkan suhu lokal

pada kulit sehingga meningkatkan sirkulasi pada jaringan untuk proses metabolisme tubuh. Hal tersebut dapat mengurangi spasme otot dan mengurangi nyeri. (Rohmawati w, 2022)

Indikasi pemberian kompres panas Saat yang tepat pemberian kompres panas, yaitu saat ibu mengeluh sakit atau nyeri pada daerah tertentu, saat ibu mengeluh adanya tanda - tanda ketegangan otot saat ibu mengeluh ada perasaan tidak nyaman. Kompres panas tidak diberikan pada ibu dalam keadaan demam dan disertai tanda - tanda peradangan lain, mengompres daerah yang mengalami peradangan (ditandai dengan bengkak, panas, dan merah) dapat memperluas peradangan, atau kompres panas tidak dilakukan jika petugas takut dengan kemungkinan terjadinya demam akibat kompres hangat. (Rohmawati w, 2022)

2. Manfaat kompres hangat

Pemanfaatan suhu hangat sebagai terapi kompres merupakan metode konduksi suhu yang memberikan efek relaksasi, vasodilatasi pembuluh darah, sehingga oksigen, dan sari makanan dapat lebih banyak terserap pada jaringan tersebut. Alat yang dipergunakan untuk melakukan kompres hangat dapat berupa heating pad, hot silica atau kain yang dihangatkan, serta penggunaan botol karet atau plastik berisi air hangat. (Darwis, M A dan Syam, 2022)

3. Cara kerja kompres hangat

Pemberian kompres hangat pada daerah tubuh akan memberikan sinyal ke hipotalamus melalui sumsum tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas dihipotalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan sinyal yang memulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah diatur oleh pusat vasomotor pada medulla oblongata dari tangkai otak, dibawah pengaruh hipotalamik bagian anterior sehingga terjadi vasodilatasi. Terjadinya vasodilatasi ini menyebabkan pembuangan/kehilangan energi/panas melalui kulit meningkat (berkeringat), diharapkan akan terjadi penurunan suhu tubuh sehingga mencapai keadaan normal kembali. (Adi s, 2022)

Efek kompres hangat yaitu pelebaran pembuluh darah sehingga meningkatkan aliran darah ke bagian yang nyeri, menurunkan ketegangan otot dengan meningkatkan relaksasi otot, ataupun mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan, sehingga meningkatkan proses penyembuhan. Prinsip pemberian kompres hangat ini yaitu merelaksasikan otot pada abdomen sehingga aliran oksigen dapat lebih baik, termasuk pada uterus. Prinsip kompres hangat ini termasuk aman diterapkan untuk kasus dismenore pada remaja sebagai bentuk pertolongan pertama secara mandiri. (Darwis, M A dan Syam, 2022)

b. Jahe

1. Pengertian jahe

Jahe (*Zingiber officinale*) merupakan tanaman obat dan rempah-rempah yang sudah dikenal sejak lama di Indonesia dan berbagai belahan dunia. Tanaman jahe memiliki akar rimpang yang sering digunakan sebagai bahan masakan, obat - obatan, serta kosmetik alami. Jahe mengandung senyawa - senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan zingiberene yang memiliki efek anti-inflamasi, antioksidan, serta anti bakteri. (Darwis, M A dan Syam, 2022)

Tanaman jahe tergolong tanaman herbal, tegak, tingginya dapat mencapai 40 - 100 cm, dan dapat berumur tahunan. Batangnya berupa batang semu yang tersusun dari helaian daun yang pipih memanjang dengan ujung lancip berwarna hijau muda. Jahe dapat digolongkan tanaman apotek hidup karena merupakan tanaman yang berkhasiat obat. (Putri m, 2019)

2. Manfaat jahe

Manfaat jahe telah lama dikenal secara turun – temurun sebagai obat tradisional yang mampu mengatasi berbagai penyakit, seperti masuk angin, rematik, menetralkan perut kembung, selesma, antiumuntah, penghangat badan, memperbaiki pencernaan, menjaga stamina, batuk berdahak, migraine, dan lain – lain. (Harahap m, 2019)

1) Anti Penuaan dan Kanker

Jahe bersifat anti inflamasi dan anti oksidatif yang bisa mengendalikan proses penuaan. Manfaat jahe lainnya, tanaman herbal ini juga memiliki potensi antimikroba yang dapat membantu dalam mengobati penyakit menular. Bahkan, manfaat jahe disebut - sebut dapat mencegah berbagai kanker.

2) Meredakan Nyeri Haid

Rutin mengonsumsi air jahe bisa membantu mengurangi nyeri yang terjadi saat menstruasi. Sejumlah penelitian membuktikan bahwa jahe yang dikonsumsi dapat meredakan nyeri menstruasi pada wanita. Bahkan, khasiat dari jahe disebut tak berbeda jauh dengan obat ibuprofen dan asam mefenamat.

Untuk mendapatkan manfaat jahe untuk meredakan nyeri, cobalah untuk mengonsumsi air jahe setidaknya empat gelas. Minum cairan tersebut selama dua hari masa awal menstruasi. Efek jahe pada perut disebut mampu memberi efek menenangkan dari nyeri.

3) Menurunkan Glukosa Darah sampai Kolesterol

Menurut jurnal dalam US National Library of Medicine National Institutes of Health - mengenai khasiat jahe, rutin mengonsumsi jahe juga bisa menurunkan glukosa darah secara signifikan. Tak cuma itu, konsumsi jahe secara rutin juga bisa menurunkan kolesterol LDL (lemak jahat), trigliserida, sekaligus meningkatkan HLD (lemak baik).

4) Memperkuat Sistem Imun

Jahe banyak mengandung vitamin C dan magnesium. Kandungan ini membuatnya membantu tubuh untuk memperkuat sistem imun. Selain kedua zat tersebut, jahe juga memiliki kandungan gingerols, shogaols, dan zingerones yang dapat berfungsi sebagai antioksidan bagi tubuh.

5) Menangkal Infeksi Bakteri dan Virus

Kandungan gingerol dalam jahe dipercaya bisa menghambat infeksi bakteri seperti shigella, E.coli, dan lain-lain. Manfaat minum jahe juga bisa meningkatkan sistem imun tubuh, sehingga dapat mencegah kerusakan DNA dan stres. Bahkan, manfaat minum jahe secara rutin juga bisa membantu mengatasi pilek dan flu.

6) Meredakan Sakit Otot

Manfaat minum jahe secara rutin juga bisa membantu kita untuk meredakan sakit otot. Menurut studi dari University of Georgia, Amerika Serikat, jahe memiliki efek anti peradangan yang juga berkhasiat mengurangi sakit otot. Namun, banyak sumber mengatakan jika meredakan sakit otot merupakan manfaat dari jahe merah.

7) Meredakan Morning Sickness

Menurut studi dari Royal College of Obstetricians and

Gynaecologists, jahe bermanfaat untuk meredakan gejala morning sickness pada awal kehamilan. Ekstrak akar jahe telah digunakan lebih dari dua ribu tahun untuk mengatasi gejala gangguan pencernaan, seperti mual, muntah, sembelit, perut kembung, dan bersendawa.

8) Mengatasi Masalah Pencernaan

Salah satu manfaat dari jahe merah lainnya adalah mampu mengatasi dan mencegah masalah pencernaan. Dipercaya jika ekstrak minyaknya mampu mengatasi masalah layaknya sakit perut karena kandungan antibakterinya. Gangguan di pencernaan umumnya terjadi akibat bakteri jahat yang masuk, sehingga konsumsi jahe cocok sebagai antitesis.

Dengan adanya sifat antibakteri tersebut, manfaat jahe merah lainnya adalah sebagai pengawet alami pada makanan yang rentan disusupi bakteri. Di sisi lain, rasa hangat yang dihasilkan saat mengonsumsi jahe juga membuat sistem pencernaan lebih rileks.

3. Jenis-Jenis Jahe

Tanaman jahe dapat dibedakan menjadi beberapa jenis berdasarkan ukuran, rasa, bentuk, warna rimpang, dan aromanya, yaitu jahe putih kecil, jahe putih besar (jahe gajah), dan jahe merah atau jahe sunti menurut (Putri m, 2019) diantaranya:

1) Jahe Putih Kecil (Jahe Emprit)

Jahe putih kecil atau jahe emprit (*Z. officinale* var. *amarum*) memiliki ciri - ciri sebagai berikut

- a. Rimpang kecil berbentuk pipih, berwarna putih kekuningan, diameternya 3,27 - 4,05 cm, tingginya 6,38 - 11,10 cm, panjangnya 6,13 - 31,70 cm.
- b. Seratnya berlapis dan lembut dengan aroma yang lebih menyengat atau tajam daripada jahe gajah.
- c. Rasanya lebih pedas daripada jahe gajah.
- d. Kandungan minyak asirinya 1,5% - 3,5 %.
- e. Warna daun dan batangnya hijau muda.

2) Jahe Putih Besar (Jahe Gajah)

Jahe putih besar atau jahe gajah (*Z. officinale* var. *officinarum*) memiliki ciri - ciri sebagai berikut.

- a. Rimpangnya lebih besar dan berbuku.
- b. Warna rimpang jika diiris terlihat putih kekuningan.
- c. Serat sedikit lembut.
- d. Panjang akar 12,93 - 21,52 cm.
- e. Aroma kurang tajam.
- f. Rasanya kurang pedas.
- g. Berdiameter 8,47 - 8,50 cm.
- h. Tinggi rimpang 6,20 - 12,24 cm.
- i. Berat rimpang 0,18 - 1,04 kg.
- j. Kandungan minyak asiri 0,82% - 2,8%.

- k. Batang agak keras, berbentuk bulat, berwarna hijau muda, diselubungi pelepah daun, dan tinggi tanaman 68,60 100 cm.
- l. Daun berselang - seling teratur
- m. Warna daun lebih hijau (gelap) dibandingkan dengan kedua jenis yang lain.
- n. Luas daun 32,5-51,18 mm.
- o. Panjang daun 24,3-24,7 cm. Lebar daun 2,79-31,18 cm.
- p. Lebar tajuk 44,9-7,97 cm.

Rimpangnya baik digunakan ketika berumur muda atau sudah tua, sebagai bumbu masak atau berupa jahe instan, jahe segar, serbuk jahe, jahe kering atau asinan jahe. Juga sebagai penambah aroma pada permen, sirup, atau roti. Karena kandungan asirinya rendah kurang cocok untuk ramuan obat.

3) Jahe Merah (Jahe Sunti)

Jahe merah atau jahe sunti (*Z. officinale* var. *rubrum*) memiliki ciri - ciri sebagai berikut.

- a. Rimpang kecil berlapis berwarna jingga muda sampai merah, dengan ukuran 4,20 4,26 cm, tinggi dan panjangnya 5,26 10,40 dan 12,33 - 12,60 cm.
- b. Warna daun hijau gelap, berselang - seling teratur.
- c. Warna batang hijau muda kemerahan berbentuk bulat. kecil diselubungi pelepah daun, agak keras.

- d. Tinggi tanaman 68,6-103 cm.
- e. Aroma sangat tajam dan sangat pedas rasanya.
- f. Berserat kasar.
- g. Kadar minyak asiri 2,58 % -3,50 %.
- h. Kadar oleoresin 5,8 % -6,3 %.

Jahe merah dipanen setelah berumur tua, cocok untuk bahan obat - obatan karena kandungan asirinya tinggi. Dapat dimanfaatkan langsung rimpang segarnya atau diolah menjadi berbagai produk, seperti jahe kering, serbuk jahe, jahe instan, kopi jahe, sirop jahe atau ekstrak minyak asirinya.

c. Penatalaksanaan kompres hangat rebusan jahe

Jahe yang di gunakan kurang lebih 5 rimpang jahe (± 100 gram) dan air 1 liter, rebusan jahe di tunggu hingga mendidih.

Melakukan pemberian kompres jahe dengan menggunakan buli – buli panas, lalu ditempelkan dipunggung bawah ibu hamil selama 15 menit. Kompres jahe di lakukan 2 kali sehari pagi dan sore selama 5 hari. (Dewi, 2020)

d. Cara kerja kompres hangat jahe

Kompres jahe dapat menurunkan nyeri sendi, karena jahe dapat meningkatkan kemampuan kontrol terhadap nyeri. Jahe memiliki rasa pedas dan bersifat hangat. Beberapa bahan dalam jahe di antaranya gingerol, limonene, α -linolenic acid, aspartic, B-sitosterol,

tepung kanji, caprylic acid, capsaicin, chlorogenic acid, dan farnesol. Kandungan senyawa gingerol jahe memiliki aktivitas sebagai analgesik dengan cara menghambat keluarnya hormon prostaglandin, menekan pengeluaran enzim 5-lipooksigenase dan siklooksigenase sehingga otot-otot menjadi tidak tegang. Ketika dilakukan kompres hangat jahe maka stratum korneum menjadi lebih permeabel, sehingga terjadi ekspansi dan meningkatkan pembukaan ruang intraseluler. Terjadinya permeabilitas stratum korneum menjadikan penggunaan aplikasi eksternal jahe dengan bahan aktif gingerol dan shogaol melewati kulit, masuk ke sirkulasi sistemik dan memberikan efek terapi anti inflamasi dan analgesik. (Nurkhasanah s, 2023)

e. Pengaruh kompres hangat rebusan jahe

Kompres jahe hangat bisa mengurangi intensitas nyeri sendi, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendorkan otot-otot, menghilangkan stres, meringankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler, memberikan kehangatan bagi tubuh. (Adi s, 2022)

Kompres hangat selama kehamilan sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena merupakan salah satu teknik mengurangi rasa nyeri non farmakologi yang dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil, seperti memberikan ketenangan pada ibu hamil trimester III di tengah kondisi yang tidak nyaman dan terasa nyeri, sehingga ibu hamil memerlukan

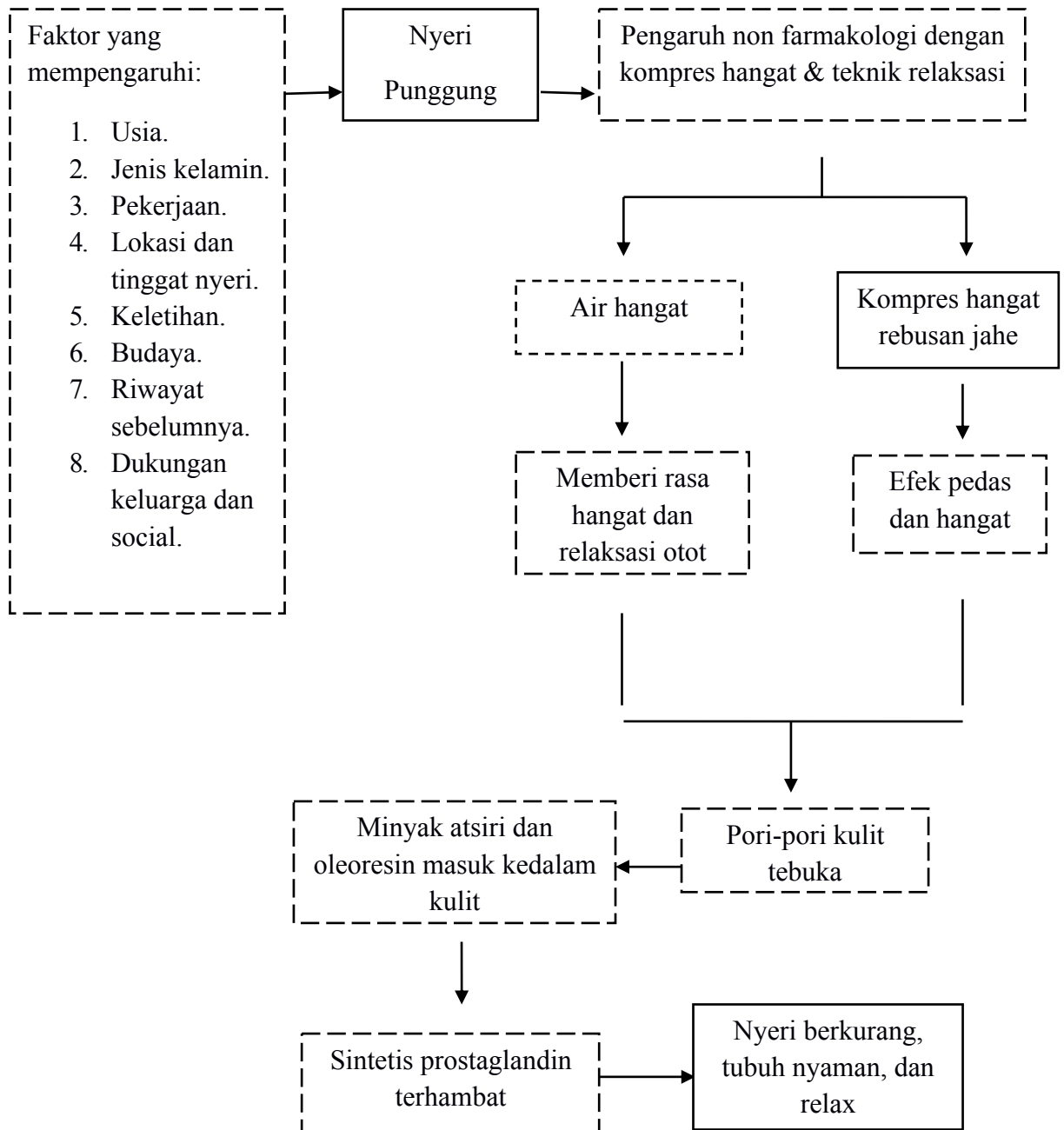
penanganan untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang dirasakan ibu dalam proses kehamilan. (Nurkhasanah s, 2023)

Kompres jahe merah efektif mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, karena minyak atsiri dari jahe bersifat hangat yang mampu meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot sehingga nyeri dapat berkurang. (Nurkhasanah s, 2023)

Jahe merah digunakan untuk menurunkan nyeri karena kandungan gingeron dan shoagol. Tahapan fisiologis nyeri, kompres hangat rebusan jahe merah menurunkan nyeri dengan tahap transduksi, di mana pada tahapan ini jahe memiliki kandungan gingerol yang bisa menghambat terbentuknya prostaglandin sebagai mediator nyeri, sehingga dapat menurunkan nyeri sendi trimester III. (Nurkhasanah s, 2023)

B. Kerangka Teori

Skema 2. 1 Kerangka Teori



Keterangan:

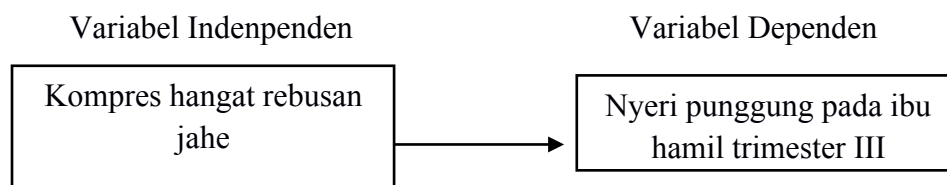
□ = Variabel tidak diteliti

▢ = Variabel diteliti

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu uraian dan visualisasi tentang hubungan atau kaitan antara konsep - konsep atau variable - variabel yang akan diamati atau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan. Kerangka konsep pada penelitian ini sebagai berikut:

Skema 2. 2 Kerangka Konsep



D. Hipotesis

Peneliti biasanya menyatakan suatu harapan yang ingin diperoleh melalui penelitiannya disebut sebagai hipotesis. Secara teknis, hipotesis didefinisikan sebagai pernyataan mengenai keadaan populasi dari sampel penelitian. Secara statistik, hipotesis ialah suatu pernyataan mengenai keadaan parameter yang akan diuji melalui statistik sampel. Hipotesis secara implisit juga menyatakan prediksi. Secara umum hipotesis yakni jawaban sementara terhadap masalah penelitian (yang secara teoritis) yang dianggap paling mungkin serta paling tinggi tingkat kebenaran teorinya. Untuk memenuhi kriteria kebenaran keilmuan, yaitu harus benar teori dan fakta, maka hipotesis masih memerlukan pengujian berdasarkan fakta empiris yang dikumpulkan (Abd.Mukhid, 2021). Hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

Ha :Adanya pengaruh pemberian kompers rebusan hangat terhadap penurunan
nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Rambah Tengah Hilir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Rancangan penelitian

1. Jenis penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan dengan menggunakan rancangan one grup design. Pada design ini terdapat pre test dan post test sebelum dan sesudah dilakukan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan sebelumnya.

2. Rancangan penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan pre eksperimen. Desain penelitian ini, menggunakan hubungan sebab dan akibat dengan mengakibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, yaitu akan diberi pre-test kemudian akan diobservasi kembali setelah pemberian perlakuan atau intervensi untuk mengetahui akibat dari perlakuan atau intervensi untuk mengetahui akibat dari perlakuan atau intervensi yang telah diberikan.

Rancangan dalam penelitian ini untuk mengetahui pemberian kompres hangat rebusan jahe terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Rambah Tengah Hilir.

Tabel 3. 1 Rancangan penelitian

Pre-test	Perlakuan	Post-test
01	X	02

Keterangan:

P1: pre-test (sebelum dilakukan kompres hangat rebusan jahe)

X: perlakuan (pemberian kompres hangat rebusan jahe)

P2: post-test (sesudah dilakukan kompres hangat rebusan jahe)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi penelitaian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung yang berjumlah 25 orang diwilayah desa Rambah Tengah Hilir yang pada bulan Desember 2023 – Maret 2024.

2. Sampel penelitian

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dapat dijadikan sebagai subjek pada penelitian melalui proses penentuan pengambilan sampel yang ditetapkan dalam berbagai sampel, sampel adalah suatu yang menyeleksi porsi dari populasi yang dapat memiliki populasi yang ada.

Sampel penelitian ini ada 25 orang. Adapun criteria dengan menggunakan total sampling dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi:

- 1) Ibu hamil trimester III usia kehamilan 28 - 38 minggu yang mengalami masalah nyeri punggung
- 2) Ibu hamil yang bersedia menjadi responden.
- 3) Ibu hamil dengan usia >20 - <35 tahun.
- 4) Ibu hamil yang mampu berkomunikasi dengan baik.
- 5) Ibu hamil yang tidak menggunakan obat analgesik

b. Kriteria eksklusi:

- 1) Ibu yang memiliki alergi terhadap jahe
- 2) Ibu yang telah melahirkan sebelum intervensi dilakukan

C. Ruang lingkup penelitian

1. Tempat Pelaksanaan

Tempat penelitian ini dilakukan di Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah Kabupaten Rokan Hulu.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan Dibulan Desember 2023 – Maret 2024.

D. Variabel penelitian

Variabel penelitian merupakan karakteristik subjek penelitian yang berubah dari satu subjek ke subjek yang lainnya. Ada 2 jenis variabel yang

biasa digunakan penelitian dalam penelitian yaitu variabel indenpenden dan denpenden.

1. Variabel bebas (indenpenden)

Suatu stimulasi yang manipulasi oleh penelitian untuk menciptakan suatu dampak pada dependen variabel. Variabel bebasa adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau tibulnya dependen.

Variabel pada penelitoian ini adalah pemberian komptres hangat rebusan jahe.

2. Variabel terkait (dependen)

Variable ini sering disebut sabagai varriabel outoput, kriteria, konsekuen.

Variabel yang dipengaruhi oleh variabel indenpenden.

Variabel dependen dslam penelitian ini adalah nyeri punggung ibu hamil trimester III.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional merupaka pemberian definisi dari variabel-variabel berdasarkan konsep teori, namun bersifat opeasional, agar variabel dapat diukur bahkan dapat diuji oleh penelitian atau penelitian lain.

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1	Indenpenden kompres hangat rebusan jahe	Kompres hangat rebusan jahe ini menggunakan 1 liter air kemudia di iris jahe kurang lebih 100 gr dan direbus sampai air mendidih. Kumudian tuangkan air kedalam baskom tunggu hingga suhu rebusan menjadi hangat. Kemudian masukan air rebusan jehe kedalam buli – buli panas. Kemudian dikompres selama 15 menit dilokasi nyeri. Kompres hangat rebusan jahe ini diberikan 2 kali sehari pagi Dan sore dalam sehari selama 5 hari.	Lembaran observasi		
2	Dependen nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3	Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan suatu keadaan yang menggambarkan rasa tidak nyaman pada bagian lumbar bagian bawah. Nyeri punggung sering dikeluhkan oleh ibu hamil terutama pada trimester III Nyeri punggung terjadi karena adanya pergeseran gravitasi kedepan, sehingga terjadi peregangan otot abdomen dan pemendekan otot punggung akibat bertambahnya berat badab dan pembesaran uterus	Numeric rating scales	0-10	Rasio

F. Jenis Data

1. Data primer

Data primer diperoleh dengan melakukan wawancara dengan menggunakan lembar wawancara serta observasi menggunakan lembar observasi intensitas nyeri pretest dan posttest dengan skala intensitas nyeri numerik (0-10), serta lembar observasi identitas diri dari responden. Adapun waktu pemberian intervensi adalah 10 menit satu kali selama 5 hari, pada hari kelima dikur kembali skala nyeri.

2. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh oleh pihak lain, badan/instansi yang secara rutin mengumpulkan data (Setiadi, 2013). Pengumpulan data sekunder yaitu data yang diperoleh dari kepustakaan, internet, dan buku - buku yang sesuai dengan bahan masalah yang diteliti. Dalam penelitian ini data sekunder yang diperoleh dari Desa Rambah tengah hilir.

G. Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan cara mencari responden yang mengalami nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Rambah Tengah Hilir bulan Desember 2023 - Maret tahun 2024. Cara pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan lembar observasi yang berisi tentang identitas responden seperti nomor responden, nama (inisial), umur, dan waktu mengalami nyeri punggung

pada ibu hamil trimester III. Lembar observasi juga memuat tabel pengukuran skala nyeri *NRS* sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat rebusan jahe. Setelah pemberian kompres hangat rebusan jahe lengkap kepada responden, peneliti segera memasukkan/entry dan mengolah data ke dalam program computer.

H. Instrumen penelitian

Penelitian ini dilakukan sejak bulan Desember 2024 - Maret 2024. Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengurus surat permohonan izin penelitian ke instansi terkait. Penelitian dilakukan dengan cara peneliti melakukan intervensi pada responden yang diberikan kompres hangat rebusan jahe. Setelah didapatkan responden yang mengalami nyeri punggung sesuai dengan kriteria 5 inklusi pada penelitian ini, peneliti kemudian menanyakan kepada responden apakah bersedia untuk menjadi salah satu responden pada penelitian ini dengan menjelaskan segala prosedur penelitian. Setelah responden setuju, peneliti memberikan lembar persetujuan menjadi responden untuk mengisi biodata serta mencantumkan tandatangan responden tersebut. Setelah responden mengisi lembar persetujuan menjadi responden, peneliti mengkaji skala *NRS* yang dialami responden saat mengalami nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Setelah itu peneliti membuat kompres hangat rebusan jahe dengan cara alat yang disiapkan dalam pemberian kompres jahe diantaranya air rebusan jahe,

Jahe yang di gunakan kurang lebih 5 rimpang jahe (± 100 gram) dan air 1 liter, rebusan jahe di tunggu hingga mendidih, kemudian masukkan kedalam buli – buli panas, lalu ditempelkan dipunggung bawah ibu hamil selama 15 menit. Kompres jahe di lakukan 2 kali sehari pagi dan sore selama 5 hari. Penelitian segera mengkaji setelah pemberian kompres hangat rebusan jahe.

I. Pengolahan data

Cara pengolahan data pada penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Editing

Editing adalah meneliti kembali apakah data yang dikumpulkan sudah lengkap. Editing dilakukan di tempat pengumpulan data, sehingga jika ada kekurangan data dapat segera dikonfirmasi kepada responden yang bersangkutan.

b. Coding

Coding dilakukan dengan melakukan pengkodean pada checklist untuk mempermudah dalam mengumpulkan data yaitu sebelum dilakukan intervensi 0 dan setelah dilakukan intervensi 1.

c. Entry Data

Data entry adalah kegiatan memasukkan data (jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) ke dalam program atau “software” komputer.

d. Program pengolahan data statistik Tabulating

Tabulating dilakukan dengan cara memasukkan data-data yang telah diperoleh dalam penelitian. Kemudian dimasukkan kedalam tabel agar memudahkan dalam pengolahan data. Dalam hal ini tabel nama responden hanya ditulis inisial. Pengolahan data dengan menggunakan program komputer.

e. Cleaning

Pengecekan kembali semua data dari setiap sumber data atau responden setelah selesai dimasukkan untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kesalahan kode, ketidaklengkapan dan kemudian dilakukan pembetulan.

J. Analisis data

1. Analisis Univariat

Data yang telah diolah kemudian dianalisa dengan menggunakan metode analisis univariat. Analisis Univariat hanya menghasilkan distribusi dan presentasi dari tiap variabel Analisis Univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden. Data yang ditampilkan dalam analisis univariat adalah menggunakan distribusi frekuensi dari karakteristik responden.

Analisis univariat dalam penelitian ini adalah mendapatkan gambaran rata-rata penurunan nyeri punggung pada kelompok intervensi kompres hangat rebusan jahe.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi dengan pengujian statistik (Notoatmodjo, 2015). Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat Uji statistik yang dilakukan dalam penelitian ini disesuaikan dengan jenis skala datanya. Untuk melakukan analisis bivariat ini digunakan program komputer. Uji statistik dalam penelitian ini adalah uji -dependen. Uji T-dependen, prinsipnya adalah pendekatan observasi atau pengumpulan data pada saat penelitian.

Dalam menganalisis data secara bivariat pada penelitian ini dilakukan T test tidak berpasangan, apabila data berdistribusi tidak normal maka uji yang digunakan adalah Wilcoxon. Dalam menentukan hipotesis maka penulis menggunakan ketentuan sebagai berikut:

- (a) Jika nilai $p \text{ value} < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima
- (b) Jika nilai $p \text{ value} > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak

K. Etika Penelitian

Masalah etika penelitian adalah kebidanan adalah masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian langsung dengan manusia, maka segi etika penelitian harus diperhatikan. Dalam penelitian ini menggunakan prinsip :

- 1) Informed Consent (Persetujuan)

Informed consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan

responden dengan memberikan lembar persetujuan. Informed consent tersebut dilakukan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan dari Informed Consent adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan peneliti, dampaknya, jika subjek bersedia responden tidak bersedia maka penelitian harus menghormati pasien.

2) Anonymity (Tanpa Nama)

Anonymity yaitu menghormati manusia dengan hanya menggunakan kode tertentu (insial atau indentification number).

3) Confidentiality (kerahasiaan)

Confidentiality yaitu dengan mmeberikan jaminan kerahasiaan hasil peneliti, baik secara informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaan oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.