

ABSTRAK

EFEKTIVITAS KOMPRES AIR JAHE HANGAT UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAYUNG SEKAKI KOTA PEKANBARU TAHUN 2024

WIDYA LARA
23611046

Nyeri punggung adalah salah satu ketidaknyamanan yang paling banyak dijumpai pada ibu hamil trimester III dengan angka prevalensi mencapai 70%. Nyeri punggung yang tidak diatasi atau dibiarkan dapat mengakibatkan nyeri kronis yang dapat menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Salah satu penatalaksanaan non farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung yaitu kompres jahe, sensasi yang ditimbulkan jahe adalah rasa hangat untuk meredakan nyeri. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas kompres air jahe hangat untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru Tahun 2024.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain *quasi eksperiment* kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan pendekatan *pre test* dan *post test*. Responden berjumlah 32 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru pada bulan Mei-Juni 2024, teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Analisis data bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*.

Rata-rata intensitas nyeri kelompok intervensi *pre-test* yaitu 5.81 dan nilai *post-test* yaitu 2.13, dengan perbedaan 3.68, sedangkan kelompok kontrol *pre-test* yaitu 5.50 dan *post-test* yaitu 5.81, tidak ada perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan ada efektivitas penurunan nyeri setelah diberikan intervensi kompres air jahe hangat dengan *p value* $0,001 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada efektivitas pemberian kompres air jahe hangat terhadap pengurangan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Rekomendasi penelitian ini diharapkan masyarakat khususnya ibu hamil trimester III memanfaatkan tanaman herbal seperti jahe untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung.

Kata Kunci : Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III, Jahe

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF WARM GINGER WATER COMPRESSES TO REDUCE THE BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN THE WORK AREA PAYUNG SEKAKI HEALTH CENTER, PEKANBARU CITY 2024

**WIDYA LARA
23611046**

Back pain is one of the most common discomforts encountered pregnant women with in the third trimester a prevalence rate reaching 70%. Back pain that is not treated or ignored can result in chronic pain which can disrupt daily activities. One non-pharmacological treatment to reduce back pain is a ginger compress. The sensation caused by ginger is a warm feeling to relieve pain. The aim of this research is to determine the effectiveness of warm ginger water compresses to reduce back pain for pregnant women in the third trimester in the working area of the Payung Sekaki Community Health Center, Pekanbaru City in 2024.

The research method used is quantitative research with a quasi-experimental design for intervention groups and control groups using a pre-test and post-test approach. Respondents were 32 pregnant women who experienced back pain at the Payung Sekaki Community Health Center, Pekanbaru City in May-June 2024, the sampling technique was purposive sampling. Data analysis bivariate used the Wilcoxon test.

The average pain intensity of the pre-test intervention group was 5.81 and the post-test score was 2.13, with a difference of 3.68, while the pre-test control group was 5.50 and the post-test was 5.81, there was no significant difference between pre-test and post-test in the control group. The results of the research showed that there was effectiveness in reducing pain after being given the warm ginger water compress intervention with a p value of $0.001 < 0.05$ so it could be concluded that H_a was accepted and H_0 was rejected, which means that there was effectiveness of giving warm ginger water compresses in reducing back pain for pregnant women in the third trimester.

The recommendations of this research are that it is hoped that the public, especially pregnant women in the third trimester, will use herbal plants such as ginger to reduce the discomfort of back pain.

Keywords : Back Pain, Third Trimester Pregnant Women, Ginger