

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN KOMPRES HANGAT JAHE MERAH TERHADAP
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS
PATUK 1 GUNUNG KIDUL TAHUN 2026

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya
Keperawatan Pada Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga



Naya Tri Rahmawati

D3.KP. 2305287

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

2026



LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH
**PENERAPAN KOMPRES HANGAT JAHE MERAH TERHADAP
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS
PATUK I GUNUNG KIDUL TAHUN 2026**

Disusun Oleh :

NAYA TRI RAHMAWATI
D3.KP.23.05287

Telah diujikan di depan Dewan Penguji ujian Seminar Hasil dan diterima
sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program
pendidikan Diploma III Keperawatan
STIKES Wira Husada
Yogyakarta
Pada Tanggal: 15 Juli 2026

Dewan Penguji :

1. Maria Margaretha Marsiyah, S.Kep., Ns., M.Kep.
2. Fika Wahyuningrum, S.Kep., Ns.
3. Andri Purwandari, S.Kep., Ns., M.Kep.

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga
STIKES Wira Husada Yogyakarta

Agnes Erida Wijayanti, S.Kep., Ns., M.Kep



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama : Naya Tri Rahmawati
NIM : D3KP2305287
Program studi : Diploma tiga keperawatan
Judul KTI : Penerapan Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Penurunan
Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III
Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Patuk 1 Gunungkidul

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya dalam bentuk karya tulis ilmiah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di STIKES Wira Husada maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 15 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Naya Tri Rahmawati

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Naya Tri Rahmawati

NIM : D3.KP.23.05287

Program Studi : Keperawatan Program Diploma Tiga

Mengatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Tugas Akhir ini tidak terdapat bagian dari karya tulis ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang atau lembaga lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dalam dokumen ini dan disebutkan secara lengkap dalam daftar Pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi, apabila dokumen ilmiah Tugas Akhir ini di kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dan hasil karya penulis lain atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 15 Juli 2026

Yang membuat pernyataan


Naya Tri Rahmawati

MOTTO

**“Jika Allah mengetahui ada kebaikan di dalam hatimu, niscaya dia akan memberikan yang lebih baik dari yang telah diambil darimu dan dia akan mengampuni kamu. Allah maha pengampun, Maha Penyayang
(QS. AL- Anfal: 70)”**

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”
(QS. Al-Insyirah: 5-6)

“Hidup bukan untuk saling mendahului, Tak ada yang tahu kapan kau mencapai tuju. Untukmu, cintai diri sendiri hari ini”
(Baskara Putra-Hindia)

“Melamban bukanlah hal yang tabu, Kadang itu yang kau butuh Bersandar hibahkan bebanmu”
(Perunggu- 33x)

*“Saat hatimu bergerak, jangan kau larang
Lagi pula hidup akan berakhir,
Maka, lakukan apa yang kau mau sekarang”*
(Baskara Putra – Hindia)

*“Dunia boleh saja menahanku Atau perlahan bongkar mimpiku,
Kupunya doa Ibu”*
(Perunggu – Tapi)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala atas rahmat yang telah diberikan, serta dukungan dan doa dari orang special, akhirnya Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Allah Subhanahu wa Ta'ala yang telah melimpahkan segala rahmat serta karunia nya sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai tepat waktu.
2. Cinta pertama dan pintu surgaku. Bapak Sujadi dan Ibu Sri Lestari. Terimakasih atas segala doa dan dukungan yang tak pernah putus. Memberikan cinta, kasih sayang, doa, dan pengorbanan yang mengiringi setiap langkah untuk menyelesaikan pendidikan ini. Terimakasih telah mengantarkan ananda sampai di titik ini. Terimakasih telah mendidik ku sampai bisa menjadi calon perawat pertama di keluarga. Semoga Allah senantiasa menjaga kalian sampai melihatku berhasil dengan keputusanku sendiri, hiduplah lebih lama bapak dan ibuku.
3. Kedua kakak saya saudara kandung Eko Widiharsono dan Dewi Julita Sari, dan kedua kakak ipar saya Sapta Aditya Munawar dan Dyah Padma Purwaningrum terimakasih telah merangkulku, memberi semangat, dorongan dan motivasi, agar penulis dapat terus bersemangat menyelesaikan pendidikan diploma sampai akhir, terimakasih karna telah menjadi saudara yang baik untukku,
4. Dosen pembimbing saya ibu Andri Purwandari, S.Kep., Ns., M.Kep yang selalu sabar dalam membimbing saya, selalu memberikan semangat, memberikan masukan serta mengarahkan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.
5. Bapak/ibu dosen Prodi D3 Keperawatan yang sudah sabar dalam memberikan pendidikan, memberikan arahan, serta dukungan, dalam proses pembelajaran dan penyusunan Karya Tulis Ilmiah sehingga dapat terselesaikan.
6. Teman seperjuangan, Tristan, Febrina, Desvi, Wiwin, Meylia, Mutia, Siska, Susy, Tasya terimakasih telah berjuang bersama sampai pada titik ini, tiga tahun kita lalui bersama, pahit dan manis jalan perjuangan masing-masing sampai mendapatkan gelar A.Md. Kep

7. Temanku yang sudah dari masa SMA, Nayla, Tiara, Rahma, Nasfha yang saling memberikan support satu sama lain, memberikan kekuatan bersama sehingga pertemanan bisa awet sampai saat ini.
8. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Naya Tri Rahmawati, terimakasih karna telah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tidak menyerah ketika jalan di depan terasa gelap, ketika keraguan datang silih berganti, dan ketika langkah terasa berat untuk di teruskan. Terima kasih karena tetap memilih melanjutkan, walau seringkali tidak tahu pasti kemana arah ini membawa. Terima kasih karena telah menjadi teman paling setia bagi diri sendiri, terima kasih karena sudah mempercayai proses, meski hasil belum sesuai harapan, bahkan perasaan ingin menyerah, tapi penulis tetap memilih untuk mencoba, memilih untuk belajar, dan memilih untuk menyelesaikan apa yang telah engkau mulai.

**PENERAPAN KOMPRES HANGAT JAHE MERAH TERHADAP
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS
PATUK 1 GUNUNG KIDUL TAHUN 2026**

Naya Tri Rahmawati¹, Andri Purwandari²

INTISARI

Latar Belakang: Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis selama kehamilan. Penanganan nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan adalah kompres hangat jahe merah yang memiliki efek relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi darah, serta membantu menurunkan persepsi nyeri.

Tujuan Penulisan: Mengetahui penerapan kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPT Puskesmas Patuk I Gunungkidul Tahun 2026.

Metode: Karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus deskriptif pada dua ibu hamil trimester III yang dipilih secara *purposive sampling*. Intensitas nyeri diukur menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*) sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat jahe merah selama 20 menit, dua kali sehari, pagi dan malam hari, selama lima hari berturut-turut.

Hasil: Intensitas nyeri pada responden pertama menurun dari skala 5 (nyeri sedang) menjadi skala 0 (tidak nyeri), sedangkan pada responden kedua menurun dari skala 6 (nyeri sedang) menjadi skala 1 (nyeri ringan). Rata-rata penurunan intensitas nyeri pada kedua responden sebesar 1,0 skala nyeri setiap hari selama intervensi.

Kesimpulan: Penerapan kompres hangat jahe merah efektif menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sehingga dapat dijadikan sebagai terapi komplementer nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan maternitas.

Kata Kunci: Kompres hangat jahe merah, nyeri punggung bawah

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Diploma tiga

² Dosen Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga

**APPLICATION OF RED GINGER WARM COMPRESSES TO REDUCE LOWER
BACK PAIN IN THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN SERVED BY
PATUK 1 COMMUNITY HEALTH CENTER, GUNUNGKIDUL, IN 2026**

Naya Tri Rahmawati¹, Andri Purwandari²

ABSTRACT

Background: Lower back pain is a common complaint among women in the third trimester of pregnancy due to physiological changes during pregnancy. One safe and easily applied non-pharmacological intervention is the use of red ginger warm compresses, which promote muscle relaxation, improve blood circulation, and help reduce pain perception.

Objective: To describe the application of red ginger warm compresses in reducing lower back pain among third-trimester pregnant women served by Patuk 1 Community Health Center, Gunungkidul, in 2026.

Methods: This study employed a descriptive case study design involving two third-trimester pregnant women selected through purposive sampling. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the application of red ginger warm compresses for 20 minutes, twice daily (morning and evening), for five consecutive days.

Results: Pain intensity in the first participant decreased from a score of 5 (moderate pain) to 0 (no pain), while the second participant's pain intensity decreased from a score of 6 (moderate pain) to 1 (mild pain). The average pain intensity decreased by 1 point per day in both participants throughout the intervention period.

Conclusion: The application of red ginger warm compresses effectively reduced lower back pain intensity in third-trimester pregnant women and may serve as a complementary non-pharmacological therapy in maternity nursing care.

Keywords: red ginger warm compresses, lower back pain.

¹ Student, Diploma III Nursing Study Program

² Lecturer, Diploma III Nursing Study Program

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Patuk I Gunung Kidul Tahun 2026” ini dengan tepat waktu.

Pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik moral maupun material sehingga penyusunan Karya Tulis ilmiah ini dapat selesai. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes., selaku ketua Stikes Wira Husada Yogyakarta
2. Heru Istiadi S.KM., selaku kepala UPT Puskesmas Patuk 1 Gunung Kidul yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian Karya Tulis Ilmiah di wilayah kerja UPT Puskesmas Patuk 1 Gunung Kidul.
3. Agnes Erida Wijayanti, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku ketua program studi program diploma tiga Stikes Wira Husada Yogyakarta.
4. Andri Purwandari, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan serta meluangkan waktu untuk berdiskusi hingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.
5. Maria Margaretha Marsiyah, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan hingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.
6. Fika Wahyuningrum, S.Kep., Ns., pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan serta meluangkan waktu untuk berdiskusi hingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.

Penulis telah menyusun Karya Tulis Ilmiah ini dengan semaksimal mungkin. Besar manfaatnya bila pembaca berkenan memberi saran atau kritik membangun yang akan penulis gunakan dalam menyempurnakan Karya Tulis Ilmiah.

Yogyakarta, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
INTISARI.....	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan KTI.....	6
D. Manfaat Studi Kasus	6
E. Ruang Lingkup.....	7
F. Penelitian Terkait.....	9
BAB II TINJAUAN TEORI.....	14
A. Konsep Dasar Kehamilan.....	14
1. Pengertian Kehamilan	14
2. Tanda Kehamilan	15
3. Klasifikasi Kehamilan	18
4. Perubahan fisiologis kehamilan	19
5. Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III.....	25
B. Konsep Nyeri Punggung Pada Kehamilan	28
1. Pengertian Nyeri Punggung Bawah	28
3. Etiologi Nyeri Punggung Bawah	31
4. Klasifikasi Nyeri Punggung Bawah	33

5. Manifestasi Klinis	35
6. Patofisiologi	36
7. Pemeriksaan penunjang.....	37
8. Penatalaksanaan	37
9. Komplikasi	39
10. Alat Ukur Nyeri.....	40
C. Konsep Asuhan Keperawatan	44
1. Pengkajian.....	44
2. Pathway	47
3. Diagnosis Keperawatan.....	48
4. Intervensi Keperawatan.....	50
5. Implementasi	58
6. Evaluasi	58
D. Konsep Terapi Kompres Hangat Jahe Merah.....	59
a. Definisi Jahe Merah	59
b. Kandungan Jahe Merah.....	59
d. Manfaat Jahe Merah	60
e. Mekanisme Kerja Kombinasi Kompres Hangat Dan Jahe Merah	60
E. Kerangka Teori.....	62
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH	63
A. Rancangan Karya Tulis Ilmiah.....	63
C. Subyek Karya Tulis Ilmiah.....	64
D. Fokus Studi	65
E. Definisi Operasional.....	65
F. Instrumen Karya Tulis Ilmiah	66
G. Metode pengumpulan Data	69
H. Langkah-langkah Pelaksanaan Karya Tulis Ilmiah.....	70
I. Analisa Data	72
J. Etika Karya Tulis Ilmiah	73
BAB IV PEMBAHASAN	74
A. Hasil Karya Tulis Ilmiah	74

1. Gambaran Lokasi Karya Tulis Ilmiah	74
2. Gambaran Hasil Pengkajian Responden	75
a. Pengkajian Responden	75
b. Diagnosis Keperawatan.....	79
c. Rencana Keperawatan	80
3. Hasil Implementasi Kompres Hangat Jahe Merah.....	82
4. Evaluasi Hasil Intervensi.....	85
a. Perubahan Intensitas Nyeri Sebelum dan Setelah Diberikan Kompres Hangat Jahe Merah	85
b. Rata-rata Frekuensi Penurunan Intensitas Nyeri.....	86
c. Hasil Capaian Setelah Dilakukan Intervensi.....	87
B. Pembahasan.....	111
1. Pengkajian	111
2. Gambaran Diagnosis Pasien Dengan Diagnosis Nyeri Akut	112
3. Intervensi Keperawatan.....	113
4. Implementasi Keperawatan	116
5. Pengaruh pemberian Terapi Kompres Hangat Jahe Merah	117
6. Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah.....	120
7. Hambatan Karya Tulis Ilmiah	120
BAB V PENUTUP.....	121
A. Kesimpulan	121
B. Saran.....	122
DAFTAR PUSTAKA	123

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Jurnal Terkait	9
Tabel 2.1 Intervensi Keperawatan	50
Tabel 3.1 Definisi Operasional	65
Tabel 3.2 Standar Procedure Operational	67
Tabel 4.1 Data dan Karakteristik Responden	75
Tabel 4.2 Diagnosis, Luaran & Intervensi Keperawatan	80
Tabel 4.3 Implementasi Kompres Hangat Jahe Merah	82
Tabel 4.4 Intensitas Nyeri Sebelum dan Setelah Diberikan Kompres Hangat Jahe Merah	85
Tabel 4.5 Rata-Rata Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi	86
Tabel 4.6 Rata-Rata Penurunan Intensitas Nyeri	87
Tabel 4.7 Evaluasi Hasil Intervensi	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Postur tubuh normal	23
Gambar 2.2 Postur Tubuh Ibu Hamil Trimester III.....	24
Gambar 2. 3 Anatomi Tulang Belakang	30
Gambar 2.4 <i>Verbal Rating Scale</i>	41
Gambar 2.5 <i>Face Pain Scale</i>	42
Gambar 2.6 <i>Numeric Rating Scale</i>	42
Gambar 2.7 <i>Visual Analog Scale</i>	43
Gambar 2.8 <i>Pathway</i> Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil	47
Gambar 3.1 Rancangan Studi Kasus.....	63
Gambar 4.1 Selisih Pengukuran Setelah Diberikan Kompres Hangat Jahe Merah	83

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Standar Procedure Operationall* Kompres Hangat Jahe Merah
- Lampiran 2 Jadwal Kegiatan Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 3 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 5 Lembar *Screening*
- Lampiran 6 Lembar observasi Tingkat Nyeri NRS
- Lampiran 7 *Standar Procedure Operational* Pengukuran Skala Nyeri
- Lampiran 8 Lembar *Checklist* Responden
- Lampiran 9 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 10 Lampiran Observasi Tingkat Nyeri
- Lampiran 11 Foto Pelaksanaan Intervensi Kompres Hangat Jahe Merah
- Lampiran 12 Media Poster Kompres Hangat Jahe Merah
- Lampiran 13 Lembar Observasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim, yang dapat disertai dengan munculnya berbagai keluhan ketidaknyamanan pada ibu sehingga berpotensi memengaruhi pelaksanaan aktivitas sehari-hari (Syaiful & Fatmawati, 2019). Kehamilan di bagi menjadi 3 trimester, yakni trimester I awal kehamilan berlangsung selama minggu ke- 0 sampai ke-12, trimester II tengah kehamilan selama minggu ke-13 sampai ke-27, trimester III akhir kehamilan di minggu ke-28 sampai ke-40. Trimester III sering disebut sebagai periode penantian yang disertai kewaspadaan, karena pada masa ini ibu hamil dapat mengalami berbagai ketidaknyamanan selama kehamilan (Dartanti *et al.*, 2023)

Masa kehamilan membawa banyak perubahan yakni terjadinya perubahan fisik maupun psikologis pada ibu hamil. Perubahan fisik maupun psikologis ini diakibatkan oleh adanya beberapa faktor yakni bertambahnya ukuran tubuh dan berat badan ibu, oleh karenanya ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil akan meningkat. Salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III yakni nyeri pada punggung, keluhan mual muntah, pusing, kecemasan, sering berkemih, sesak napas, kesulitan tidur dan bengkak di area kaki (Wahyuningsih *et al.*, 2023)

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami selama masa kehamilan, terutama pada trimester III. Saat ini, nyeri dipandang sebagai permasalahan kesehatan yang bersifat kompleks. Menurut *International Association for the Study of Pain (IASP)*, nyeri didefinisikan sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan kerusakan jaringan, baik yang telah terjadi maupun yang berpotensi terjadi. Kondisi nyeri dapat memicu munculnya rasa takut dan kecemasan pada ibu hamil, sehingga meningkatkan tingkat stres. Respons tersebut, disertai berbagai perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan,

berpotensi memperberat persepsi nyeri serta memengaruhi kondisi fisik dan psikologis ibu. Fenomena nyeri punggung pada ibu hamil merupakan salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan selama masa kehamilan. Berdasarkan berbagai penelitian yang dilakukan di beberapa negara, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil berkisar antara 50% hingga 70%, dan sekitar 8% kasus di antaranya dapat menyebabkan kecacatan berat (Riansih, 2022)

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III umumnya berkaitan dengan perubahan fisiologis selama kehamilan, seperti peningkatan kelenturan atau relaksasi sendi pada area panggul dan lumbal akibat pengaruh hormonal. Selain itu, pertambahan usia kehamilan yang disertai peningkatan berat badan secara bertahap dapat menyebabkan perubahan distribusi beban tubuh serta memberikan tekanan lebih besar pada struktur otot dan jaringan penunjang. Apabila kondisi nyeri punggung tidak memperoleh penatalaksanaan yang tepat, keluhan tersebut berpotensi berlanjut menjadi nyeri berkepanjangan. Kondisi ini juga dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya nyeri setelah persalinan maupun nyeri punggung kronis yang membutuhkan penanganan lebih kompleks (Purnamasari, 2019).

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dapat menimbulkan perubahan pada keseimbangan dan postur tubuh akibat peningkatan ukuran uterus yang menyebabkan pergeseran pusat gravitasi ke arah anterior. Kondisi tersebut mendorong ibu hamil untuk menyesuaikan posisi tubuh dengan kecenderungan membungkuk atau condong ke depan. Perubahan biomekanik ini menyebabkan peningkatan beban pada struktur tulang belakang dan otot penyangga, sehingga dapat memicu keluhan nyeri punggung yang menetap bahkan berlanjut hingga periode pascapersalinan. Selain itu, nyeri punggung dapat mengganggu kualitas tidur, menimbulkan kelelahan, serta menghambat aktivitas sehari-hari ibu hamil. Kondisi kesehatan ibu yang terganggu juga dapat memengaruhi kesejahteraan janin yang dikandungnya (Khairunnisa *et al.*, 2021; Suwandi *et al.*, 2023)

Di Indonesia, pada tahun 2021 prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil menunjukkan sebanyak 68% mengalami nyeri dengan intensitas sedang,

sedangkan 32% lainnya mengalami nyeri punggung dengan intensitas tinggi. Meskipun demikian, sekitar 80–90% ibu hamil yang merasakan nyeri punggung belum melakukan upaya penanganan untuk mengurangi keluhan tersebut. Ketidaknyamanan selama kehamilan lebih sering terjadi pada trimester II dan trimester III, dengan nyeri punggung menjadi salah satu keluhan yang paling dominan dan dialami oleh sekitar 70% ibu hamil. (Yuliani, 2023)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suyani (2019) di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Gamping I Yogyakarta menunjukkan bahwa sekitar 50–72% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah. Keluhan tersebut cenderung semakin berat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Andriyani dan Paryono (2023) di Kecamatan Dlingo, Kabupaten Bantul, Yogyakarta, melaporkan bahwa hampir seluruh ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung bawah, dengan 96% responden berada pada kategori nyeri sedang.

Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dapat dilakukan melalui intervensi farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologi seperti parasetamol dan ibuprofen, namun pada kehamilan penggunaannya perlu mempertimbangkan keamanan bagi ibu dan janin. Oleh karena itu, terapi non-farmakologis lebih banyak direkomendasikan karena relatif aman dan mudah diterapkan. Salah satu terapi non-farmakologis yang efektif adalah kompres hangat, termasuk kompres hangat jahe. Kompres hangat jahe bekerja melalui mekanisme vasodilatasi yang dapat meningkatkan aliran darah, merelaksasikan otot, serta mengurangi persepsi nyeri (Suwandi *et al.*, 2023; Sinaga *et al.*, 2024)

Pemberian terapi kompres hangat dapat berkontribusi dalam menurunkan intensitas nyeri melalui mekanisme peningkatan suhu pada jaringan serta perbaikan aliran darah di area lokal. Peningkatan sirkulasi tersebut dapat membantu mengurangi aktivitas mediator inflamasi, seperti prostaglandin, bradikinin, dan histamin, sehingga respons nyeri yang dirasakan individu dapat

mengalami penurunan (Maria Christianty *et al.*, 2017). Jahe memiliki berbagai komponen bioaktif, seperti gingerol, zingeron, dan shogaol, yang diketahui memiliki aktivitas analgesik dan antiinflamasi melalui mekanisme penghambatan pembentukan prostaglandin sebagai salah satu mediator nyeri. Aktivitas tersebut berperan dalam membantu menurunkan intensitas nyeri, mengurangi proses inflamasi, serta memberikan efek relaksasi pada otot dan jaringan tubuh. Selain itu, kandungan oleoresin dalam jahe memiliki karakteristik khas berupa sensasi hangat, rasa pedas, pahit, serta aroma yang kuat sehingga mendukung efek terapeutik yang dihasilkan (N. Rahmawati, 2021).

Jahe terdiri atas tiga jenis utama, yaitu jahe merah, jahe putih kecil (emprit), dan jahe gajah. Di antara ketiga jenis jahe tersebut, jahe merah dan jahe putih diketahui memiliki *oleoresin* serta minyak atsiri yang cukup tinggi. Kandungan *oleoresin* pada jahe merah berkisar antara 5-10% dengan kadar minyak atsiri sebesar 2,58-3,90%, sedangkan jahe putih mengandung *oleoresin* sekitar 2,39-8,87% dan minyak atsiri sebesar 1,70-3,80% (Wulandari *et al.*, 2017)

Selain kompres hangat biasa, penggunaan jahe merah sebagai bahan tambahan dalam kompres hangat juga telah banyak diteliti. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Muryani & Dolaksaribu (2025); Indah & Muthia (2025), Maria *et al.*, (2026) mengenai penerapan kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III terdapat kombinasi antara efek termal (panas) dari kompres hangat yang mampu melancarkan sirkulasi darah serta vasodilatasi pembuluh otot di tubuh dengan penyerapan zat aktif jahe merah secara topikal melalui kulit, terbukti efektif menurunkan ketegangan otot spinal dan meredakan persepsi nyeri pada ibu hamil trimester III. Menurut beberapa penelitian tersebut menekankan masih tinggi angka nyeri punggung pada ibu hamil, maka pentingnya penelitian berkelanjutan mengenai intervensi pemberian kompres hangat jahe merah untuk nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh penulis di Puskesmas Patuk 1 Gunung Kidul Yogyakarta, terdapat 23 ibu hamil yang berada pada umur kehamilan trimester II, dan 17 ibu hamil yang berada pada umur kehamilan trimester III. Hasil wawancara didapatkan data bahwa terdapat 4 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. Penulis melakukan *screening* dan didapatkan 2 responden ibu hamil trimester III yang masuk kriteria Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah dan bersedia untuk dilakukan intervensi. Kejadian tersebut dilatarbelakangi oleh beberapa faktor yang paling banyak dialami ialah karena seiring bertambahnya usia kehamilan dan seringnya melakukan aktivitas fisik dan duduk lama yang menyebabkan ibu merasakan nyeri punggung. Masih banyak ibu hamil yang tidak mengetahui pengobatan *non-farmakologis* untuk mengurangi nyeri punggung pada trimester III.

Biasanya ibu hamil yang mengalami nyeri punggung diberikan penanganan farmakologis seperti pemberian analgesik (paracetamol dan ibuprofen). Selain itu, ibu hamil juga dianjurkan untuk memperbanyak waktu istirahat serta menghindari aktivitas yang dapat memperberat nyeri, seperti membungkuk, berdiri terlalu lama, jongkok dalam waktu lama dan mengangkat beban berat. Sebagian besar ibu hamil masih menganggap nyeri punggung sebagai kondisi yang normal selama kehamilan, sehingga keluhan tersebut sering diabaikan dan diatasi dengan istirahat karena dianggap dapat membaik dengan sendirinya.

Berdasarkan latar belakang diatas, masalah nyeri punggung pada ibu hamil terutama umur kehamilan akhir atau trimester III masih tinggi, serta didukung dari berbagai jurnal yang membahas intervensi dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil, maka dari itu penulis tertarik untuk membuat Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan Kompres Hangat Jahe Merah terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Patuk I Gunungkidul Tahun 2026”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam Karya Tulis Ilmiah ini adalah: “Bagaimana penerapan kompres hangat jahe merah dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III?”

C. Tujuan KTI

1. Tujuan umum

Mampu memberikan asuhan keperawatan dan melakukan intervensi kompres hangat jahe merah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPT Puskesmas Patuk 1 Gunungkidul.

2. Tujuan khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah di wilayah kerja UPT Puskesmas Patuk 1 Gunungkidul.
- b. Mampu menegakkan diagnosis keperawatan, menyusun rencana keperawatan berdasarkan pengkajian pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah di wilayah kerja UPT Puskesmas Patuk 1 Gunungkidul.
- c. Mampu melakukan implementasi keperawatan terapi kompres hangat jahe merah pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah di wilayah kerja UPT Puskesmas Patuk 1 Gunungkidul.
- d. Mampu melakukan evaluasi tingkat nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi kompres hangat jahe merah di wilayah kerja UPT Puskesmas Patuk 1 Gunungkidul.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Manfaat Teoritis

Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan maternitas dan komplementer tentang penerapan kompres hangat jahe merah untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Dosen dan Mahasiswa Stikes Wira Husada Yogyakarta

Sebagai sumber informasi tambahan dalam proses pembelajaran, serta pengembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan maternitas yang mengarah pada intervensi non-farmakologis dan diharapkan dapat menambah wawasan dan keterampilan mahasiswa dalam memberikan asuhan keperawatan maternitas khususnya penerapan kompres hangat jahe merah terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

b. Bagi Puskesmas Patuk 1 Gunung Kidul Yogyakarta

Diharapkan Karya Tulis Ilmiah ini dapat menjadi sumber media bagi Puskesmas Patuk 1 Gunung Kidul dalam penerapan terapi pendamping bagi ibu hamil trimester III.

c. Bagi Responden Ibu Hamil trimester III

Meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil dalam melakukan penerapan kompres hangat jahe untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

d. Bagi Penulis

Sebagai dasar pengetahuan dalam melakukan asuhan keperawatan penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III secara non farmakologis yaitu dengan penerapan kompres hangat jahe.

E. Ruang Lingkup

1. Materi

Karya Tulis Ilmiah ini termasuk mata kuliah keperawatan maternitas dan keperawatan komplementer mengenai penerapan kompres hangat jahe terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

2. Tempat

Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan di wilayah kerja UPT Puskesmas Patuk 1 Gunung Kidul Yogyakarta

3. Waktu

Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan pada bulan Mei sampai dengan bulan Juli 2026. Waktu pelaksanaan intervensi dilakukan pada tanggal 26 Juni – 30 Juni 2026.

4. Responden

Responden dalam Karya Tulis Ilmiah ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung.

F. Penelitian Terkait

Tabel 1.1 Jurnal Pendukung

Nama Penulis	Judul Jurnal	Desain Penelitian	Intervensi	Sampel Populasi	Hasil
Indah & Muthia, (2025)	Efektivitas Kompres Jahe Hangat dalam Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III.	Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus (<i>case report</i>) dengan pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi dan evaluasi.	Intervensi terapi kompres hangat jahe merah dengan jahe yang tanpa dikupas kulitnya kemudian dipotong-potong. Pemberian kompres hangat air jahe merah selama 20 menit, 2 kali sehari (pagi dan	Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> dengan responden sebanyak 2 orang dengan kriteria <i>inklusi</i> yaitu ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah skala sedang (4-6)	Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada kedua klien setelah intervensi. Klien 1 mengalami penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 2, sedangkan klien 2 dari 6 menjadi 3.

malam), selama 5
hari

Nama Penulis	Judul Jurnal	Desain Penelitian	Intervensi	Sampel Populasi	Hasil
Tessalonika et al., (2023)	Kompres Hangat Air Jahe Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Klinik Pratama Afiyah Kota Pekanbaru Tahun 2023	Desain penelitian ini menggunakan penelitian studi kasus dengan latar belakang asuhan pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi nyeri punggung.	Intervensi terapi kompres jahe merah berupa pemberian kompres hangat air jahe selama 7 hari berturut-turut, dilakukan pagi dan sore hari selama 20 menit.	Populasi penelitian adalah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Sampel pada studi kasus adalah 1 orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung skala sedang (6), pengambilan sampel menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri Sebelum intervensi, ibu mengalami nyeri punggung sedang dengan skala nyeri 6 dan setelah intervensi menurun menjadi nyeri ringan dengan skala nyeri 1–3.

Nama Penulis	Judul Jurnal	Desain Penelitian	Intervensi	Sampel Populasi	Hasil
Maria <i>et al.</i>, (2026)	PRABA (Pranayama, Afirmasi, dan Balasana) dan Kompres Jahe Merah untuk Nyeri Punggung dan Tidur Berkualitas pada Ibu Hamil	Penelitian kuantitatif dengan desain <i>quasi experiment</i> menggunakan <i>one group pre-test post-test design</i> .	PRABA diberikan 1 kali per minggu selama 4 minggu, Intervensi terapi kompres jahe merah berupa pemberian kompres hangat air jahe merah selama 1 bulan berturut- turut, dilakukan malam hari selama 10 menit	Populasi penelitian adalah ibu hamil trimester II dan III Sebanyak 30 ibu hamil, pengambilan sampel menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> .	Hasil penelitian menunjukkan Kombinasi PRABA (Pranayama, Afirmasi, Balasana) dan kompres jahe merah terbukti efektif dalam menurunkan nyeri punggung serta meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Rata-rata skala nyeri sebelum intervensi adalah 4,-6 (nyeri sedang) dan setelah intervensi

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan merupakan bagian akhir dalam karya tulis ilmiah yang berisi rangkuman hasil pembahasan serta gambaran mengenai ketercapaian tujuan dan pemecahan masalah yang telah dirumuskan. Adapun kesimpulan setelah pelaksanaan intervensi adalah sebagai berikut:

1. Hasil pengkajian yang didapatkan pada responden 1 mengeluhkan nyeri pada kehamilan trimester III pada umur kehamilan 28 minggu, nyeri yang dirasakan seperti tertekan, pada punggung bagian bawah, skala nyeri 5 (sedang), nyeri hilang timbul 2-3 menit muncul ketika bangun tidur dan duduk lama. Responden 2 mengeluhkan nyeri pada kehamilan trimester III pada umur kehamilan 30 minggu, nyeri yang dirasakan seperti ditusuk-tusuk, pada punggung bagian bawah, dengan skala nyeri 6 (sedang, nyeri hilang timbul 1-2 menit muncul ketika berdiri lama dan beraktivitas).
2. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan berdasarkan data responden 1 dan responden 2 adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis inflamasi (D.0077).
3. Intervensi keperawatan yang direncanakan dalam penatalaksanaan masalah tersebut meliputi manajemen nyeri (I.08238) dan kompres panas (I.08235) dengan luaran indikator keluhan nyeri (L.08066).
4. Kompres hangat jahe merah dilakukan selama 5 hari dengan durasi 20 menit 2 kali sehari pagi dan malam hari untuk menurunkan intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III.
5. Kompres hangat jahe merah dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Responden 1 sebelum di intervensi nyeri dengan skala 5 (Nyeri sedang) menurun menjadi 0 (Tidak nyeri), responden 2 skala nyeri awal 6 (Nyeri sedang) menurun menjadi 1 (Nyeri ringan)

B. Saran

1. Bagi dosen dan mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta

Dapat mengembangkan strategi pembelajaran yang berorientasi pada penerapan asuhan keperawatan berbasis bukti (evidence-based practice) sehingga mahasiswa memiliki kemampuan dalam menerapkan intervensi nonfarmakologis secara tepat, aman, dan sesuai dengan kebutuhan pasien, khususnya pada kasus nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

2. Bagi Puskesmas Patuk 1 Gunungkidul Yogyakarta

Implementasi nyeri dilakukan tidak hanya berfokus pada obat saja, namun dapat diberikan terapi komplementer berupa kompres hangat jahe merah sebagai pelengkap untuk memaksimalkan proses penyembuhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

3. Bagi Responden Ibu Hamil trimester III

Kompres dapat diterapkan jika masih terdapat nyeri selama akhir kehamilan, selain itu dengan tetap mengontrol aktivitas, pola makan, dan stress.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan kontrol faktor-faktor yang mempengaruhi skala nyeri seperti aktivitas, stressor, dan pola makan. Selain itu alat yang dapat dipergunakan selain handuk bisa mengganti dengan kilbat karena suhu stabil. Selain itu, pada saat dilakukan kompres posisi agar tetap nyaman yaitu dapat dilakukan dengan tidur miring kanan kiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M. Z., & Romdhoni, W. (2024). Litarature Review: Basic Biomechanics. *Journal Human Resource Strengthening*, 1(01), 82-89.
- Adolph, R. (2016). *Adaptasi antonom dan fisiologi dalam kehamilan*.
- Amin, M., & Novita. (2022). *SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU TRIMESTER III*. 2, 66–72.
- Andriyani, A., & Paryono. (2023). Pengaruh prenatal massage terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. *Medical Journal of Nusantara*, 2(3), 140–144.
- Anggraeni, S., & Sari, Y. F. (2016). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Derajat Edema Kaki Pada Ibu Gravida Trimester II dan III. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(2), 32–37.
- Bahtiar, B., Diati, N. S., Nopriyanto, D., & Aminuddin, M. (2023) Penerapan 2(1), 20-27. Kompres Jahe Merah Terhadap Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan Gout Arthritis. *Journal of Nursing Innovation*, <https://doi.org/10.61923/jni.v2i1.1>
- Battya Atma, A., & Yuningsih, R. (2022). *Efektivitas Terapi Kompres Jahe Terhadap Low Back Pain Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Jatinunggal Kabupaten Sumedang*. 4(1), 66–73.
- Darsini, D., & Praptini, I. (2019). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri pada pasien dengan kolik abdomen. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2).
- Dartanti, T. A., Hernanto, F. F., & Purwantiningsih, D. (2023). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Trimester III Di TPMB Rupi ' ah Suparman*. 0231, 139–147.
- Dewi Wahyu, R., & Sulisty. (2024). Dewi Wahyu, R., & Sulisty. (2024). Pemberian Akupresur Pada Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 11(1), 27–36. Pemberian Akupresur Pada Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 11(1), 27–36.
- Ella Khairunnisa, Eka Riana, Dwi Khalisa Putri, & Sella Ridha Agfiani. (2022). Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *WOMB Midwifery Journal*, 1(2), 13–17. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v1i2.69>
- Fajri, I., Nurhamsyah, D., Aisyah, S., Mudrikah, K. A., & Azjurnia, A. R. (2022). Terapi Non-Farmakologi dalam Mengurangi Tingkat Nyeri pada Pasien Kanker Payudara Stadium 2-4: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 5(2), 106. <https://doi.org/10.31000/jiki.v5i2.6139>

- Febriani, Z., Nency, A., & Hodijah, S. (2025). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri*. 14(50), 298–306.
- Gregoor, M., Peuskens, E., Geerits, E., Aldabe, D., Geraerts, I., De Baets, L., ... & Janssens, L. (2026). Psychological risk factors for lumbopelvic pain before, during, and after pregnancy: a systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*.
- Hrvatini, I., & Puh, U. (2021). Measurement properties of the numerical pain rating scale in patients with musculoskeletal impairments of the limbs – a systematic literature review. *Zdravniški Vestnik*, 90(9–10), 512–520. <https://doi.org/10.6016/ZdravVestn.3108>
- Indriyani, I., Kep, M., Ns, S. K., Murti, N. N., Sarmin, N. H., Megasari, W. O., ... & Prinawati, S. K. (2023). *Pemeriksaan Fisik: Prinsip Dasar dan Prosedur*. CV Eureka Media Aksara.
- Jan S. Purba. (2022). Peran Analgesik *Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs* (NSAIDs) dan Analgesik Non-NSAIDs dalam Penanganan Nyeri. *Medicinus*, 35(1), 51–54. <https://doi.org/10.56951/medicinus.v35i1.90>
- Kamaruddin, Ilham, Deri Firmansah, Ade Putra Ode Amane, and Moihammad Ardani Samad. "Metodologi penelitian kuantitatif." Pertama. Edited by Diana Purnama Sari. Padang: Global Eksekutif Teknologi (2023).
- Kim, S. J., Long, N. P., Min, J. E., Yoon, Y. C., Lee, E. G., Kim, M., Kim, T. J., Yang, Y. Y., Son, E. Y., Yoon, S. J., Diem, N. C., Kim, H. M., & Kwon, S. W. (2020). Ginger on Human Health : A Comprehensive Controlled Trials. *MDPI Journal*, 12(157), 1–28.
- Kirani, D. M., & Maita, L. (2021). Oedema pada Kaki Ibu Hamil Trimester Tiga dengan Rendam Air Hangat Campur Kencur . *Jurnal Kebidanan Terkini*, 1(2), 75–80. <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol1.Iss2.593>
- Kisner, C., & Colby, L. A. (2017). *Therapeutic exercise: Foundations and techniques* (7th ed.). F. A. Davis Company.
- Kurniyati, E. M., Permatasari, D., & Pratiwi, I. G. D. (2024). Asuhan Kebidanan pada Kehamilan 34 Minggu dengan Nyeri Punggung Bawah (NPB). *Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Kesehatan (JIBI)*, 2(1), 15–21. <https://doi.org/10.36590/jibi.v2i1.931>
- Kazma JM, van den Anker J, Allegaert K, et al. (2020). Anatomical and Physiological Alterations of Pregnancy. *Journal of Pharmacokinetics and Pharmacodynamics*, 47(4), 271–285.
- Laras AM, Dewi NR, Ayubbana S. (2022). Literatur Review Senam Pilates terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Cendikia Muda*.

- Lestari, W., Mufliah, I. S., Amalia, P., Fitri, S. R., Hikmanti, A., Rofiqoch, I., ... & Yanti, L. (2023). Asuhan kebidanan kehamilan: Panduan lengkap asuhan selama kehamilan bagi praktisi kebidanan. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Mahayati, N. M. D., Purwanti, M., Adnyani, N. W. S., Wulandari, B. L., & Hasanah, S. (2025). ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN BERBASIS CONTINUITY OF CARE (COC). CV GET PRESS INDONESIA.
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*, 31(1), 71–76. <https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>
- Marbun, U., Irnawati, I., Dahniar, D., Asrina, A., Kadir, A., Jumriani, J., ... & Yulita, E. (2023). Asuhan Kebidanan Kehamilan.
- Maria Christianty, F., Dwi Sulistyaningrum, G., Aprila Fajrin, F., Holidah Fakultas Farmasi, D., & Jember Jln Kalimantan, U. (2017). Aktivitas Minyak Jahe Merah (*Zingiber Officinale* var. *rubrum*) Terhadap Nyeri Inflamasi pada Mencit Balb-C dengan Induksi CFA (Completed Freund's Adjuvant) (Activity of Red Ginger Oil (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) on Inflammatory Pain in Mice Balb-C Wi. *Pustaka Kesehatan*, 4(3), 620–624. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/7897>
- Muryani, M., & Doloksaribu, M. (2025). Pengaruh pemberian kompres jahe merah (*zingiber officinale rosc . var . rubrum*) hangat terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Berseri Pangkalan Kerinci tahun 2025. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(10), 6170–6177. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i10.8760>
- Mustikawati, A. K. (2021). Pengaruh Pengetahuan Dan Sikap Kesiapsiagaan Bencana Banjir Di Desa Balong Kecamatan Balong Ponorogo. *Jurnal Delima Harapan*, 5(2), 8–16.
- Neumann, D. A. (2017). Kinesiology of the musculoskeletal system: Foundations for rehabilitation (3rd ed.). Elsevier.
- Novianti. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 2122(5423), 2.
- Nugrawati, N., St, S., & Amriani, S. (2021). Asuhan kebidanan pada Kehamilan. Penerbit Adab.
- Nurhayati, Beti, Farida Simanjuntak, and Marni Br Karo. 2019. “Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii Melalui Senam Yoga.” *Binawan Student Journal (BSJ)*1(3):167–71.

- Nurhanifah, D., & Sari, R. T. (2022). Manajemen nyeri nonfarmakologi. UrbanGreen Central Media.
- Nurul, K., & Erni, S. (2021). PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES AIR JAHE PADA IBU NIFAS TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH DI PUSKESMAS GEYER I. *TSJKeb_Jurnal*, 6(1), 38–45
- Oktiara, R. (2023). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Seing BAK Di Trimester III*.
- Purnamasari, K. D. (2019). *Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III*. 1, 9–15.
- Rahmawati, A., Halimah, N., Karmawan, K., & Setiawan, A. A. (2024). Optimalisasi teknik wawancara dalam penelitian field research melalui pelatihan berbasis participatory action research pada mahasiswa Lapas Pemuda Kelas IIA Tangerang. *Jurnal Abdimas Prakasa Dakara*, 4(2), 135-142.
- Rahmawati, N. (2021). *Potensi Kompres Hangat Jahe Merah Sebagai Terapi komplementer Terhadap Pengurangan Nyeri Arthritis Gout*. 7–12.
- Rahmawati, N. A., Marufa, S. A., Rahmanto, S., Handiny, D. L. M., & Lestari, M. A. A. (2021). Pengaruh Kombinasi Breathing exercise & Progressive Muscle Relaxation Dalam Menurunkan Nyeri Punggung & Sesak Napas Ibu Hamil Trimester III. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(2), 95–100. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i2.19449>
- Rani, R., & HS, S. F. (2021). ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA NY.“N” DENGAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN TRIMESTER III. In *Proceeding Book Seminar Nasional Interaktif dan Publikasi Ilmiah* (Vol. 1, No. 2, pp. 73-88).
- Ratnasari, D., Melisa, M., Oktavia, N., Mandiri, A., & Susanti, A. I. (2025). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. Penerbit NEM.
- Riansih, C. (2022). Pengaruh Perawatan Punggung Terhadap Penurunan Tingkat Rasa Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Depok II. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(1), 54–61. <https://doi.org/10.59737/jpi.v13i1.41>
- Richard L. Drake, A. Wayne Vogl, dan Adam W.M. Mitchell. *Gray's Atlas of Anatomy*. 3rd ed. Philadelphia: Elsevier; 2020. Bab Back, bagian Vertebral Column dan Regional Vertebrae
- Rismaya, Y., & Rahayuningsih, T. (2022). Penatalaksanaan Endorphin Massage Dan Kompres Hangat Dengan Masalah Ketidaknyamanan: Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Desa Gupit. *Jurnal Stethoscope*, 3(1).

- Riyandi. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Rosc. Var. Rubrum) Hangat Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaluyu Kabupaten Cianjur. *Pros Semin Nas*: (8). 31-40
- Santos, F. F., Lourenço, B. M., Souza, M. B., Maia, L. B., Oliveira, V. C., & Oliveira, M. X. (2023). Prevention of low back and pelvic girdle pain during pregnancy: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials with GRADE recommendations. *Physiotherapy*, 118, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.physio.2022.09.004>
- Sehmbi, H., D'Souza, R., & Bhatia, A. (2017). Low back pain in pregnancy: Investigations, management, and role of neuraxial analgesia and anaesthesia: A systematic review. *Gynecologic and Obstetric Investigation*, 82(5), 417–436. <https://doi.org/10.1159/000471764>
- Sinaga, T. H., Juliarti, W., & Triana, A. (2024). Kompres Hangat Air Jahe Untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Klinik Pratama Afiyah Kota Pekanbaru Tahun 2023. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(1).
- StatPearls Publishing. (2023). Physiology, maternal changes. In NCBI Bookshelf. National Library of Medicine. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559304/>
- Sugito, E. (2020). Modul Praktikum Modul Praktikum. *Pengujian Material*, 38, 10.
- Sukeksi, N., Kostania, G., & Suryani, E. (n.d.). *PENGARUH TEKNIK AKUPRESSURE TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS JOGONALAN I KLATEN* Niken Tri Sukeksi, Gita Kostania, Emy Suryani. 1–7.
- Surati Surati, & Basaria Manurung. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Praktek Mandiri Bidan Elisabeth Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2022. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 01–05. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i1.1116>
- Susilawati, S., Karmi, R., Hairunnisa, H., Prihatini, F., Dolesgit, N. M. G., Juwita, R., ... & Fadliyah, L. (2024). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Suwandi, L. P. E. S., Adhiestiani, N. M. E., Purnamayanthi, P. P. I., & Udayani, N. P. M. Y. (2023). Pengaruh Endorphin Massage dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 16(2), 35-43.
- Suyani. (2019). Pengaruh penggunaan kinesiio tapping terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(2), 11–23.

- Syaiful, Y., Ns, S. K., Kep, M., Fatmawati, L., & ST, S. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Jakad Media Publishing.
- Syamsu, A. D. (2017). Perbandingan Kompres Jahe Merah dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 34
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik (SDKI)*. Dewan Pengurus PPNI
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) (Edisi 1)*. Dewan Pengurus PPNI
- Veri, N., Faisal, T. I., Khaira, N., Kebidanan, P., Poltekkes, L., Aceh, K., Keperawatan, J., Kemenkes, P., Keperawatan, J., & Kemenkes, P. (2023). *LITERATUR REVIEW: PENATALAKSANAAN KETIDAKNYAMANAN UMUM KEHAMILAN TRIMESTER III A LITERATURE REVIEW: MANAGEMENT OF COMMON DISCOMFORTS IN THE THIRD TRIMESTER OF PREGNANCY PENDAHULUAN Kehamilan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis . Perubahan fisi.* 3(2).
- Wahyuningsih, E., Hartati, L., Sawitri, E., & Angelina, A. P. (2023). *Pendampingan Ibu Hamil Tanda Bahaya Kehamilan.* 01(02), 1–12.
- Widya, I., Nasution, A., Mutmainnah, M., Studi, P., Ners, P., Jambi, U., & Ayu, P. (2025). *EVEKTIVITAS KOMPRES JAHE HANGAT DALAM MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III.* 8(2), 41–49.
- Wulandari, T., Rohadi, R., Putri, A. S., & Gunantar, D. A. (2017). Pengaruh Rasio Pelarut N-Heksana dan Etanol Terhadap Rendemen, Aktivitas Antioksidan Minyak Atsiri Jahe (*Zingiber Majus Rumph*) Varietas Emprit yang Dihasilkan. *Jurnal Teknologi Pangan Dan Hasil Pertanian*, 12(2), 40–49. <https://doi.org/10.26623/jtphp.v12i2.1800>
- Yuliani, M. (2023). <http://stp-mataram.e-journal.id/JHI>. 12(1).
- Zein, R. H., & Dwiyani, G. (2022). *Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada.* 5, 14–20.