

Perbandingan Efektivitas Kompres Air Jahe dan *Pelvic Tilt Exercise* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Klinik Utama Beta Health Care, TPMB Susiyana Yan Kota Depok, TPMB Tuti Sugeng dan Klinik Pratama Faliya Medika Tahun 2020

Rahayu Khairiah¹, Ita Herawati²

^{1,2}Departement of Midwifery, STIKes Abdi Nusantara, Jakarta, Indonesia

Article Info	Abstrak
<p>Kata Kunci: kompres air jahe, <i>pelvic tilt exercise</i>, nyeri punggung Ibu hamil Trimester III.</p> <p>Dikirim : 5 Juni 2022 Direvisi : 10 Juni 2022 Diterima : 10 Juni 2022</p> <p> Rahayu Khairiah  raeayufaithfairuz@gmail.com  https://orcid.org/0000-0003-0965-5292</p>	<p>Latar Belakang: Banyak perubahan fisiologis, anatomi, dan hormonal yang terjadi selama kehamilan untuk memenuhi kebutuhan fisik dan metabolisme yang meningkat. Sakit punggung lebih sering terjadi pada ibu hamil dan usia di atas tiga puluh tahun di Indonesia. Wanita hamil mengalami 3–17% ketidaknyamanan kehamilan, dibandingkan dengan 10% di negara maju dan 25% di negara terbelakang. Tujuan Penelitian: Mengetahui “Perbandingan Efektifitas Kompres Air Jahe Dan <i>Pelvic tilt exercise</i> Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Utama Beta Health Care, TPMB Susiyana Yan Kota Depok, TPMB Tuti Sugeng dan Klinik Pratama Faliya Medika Tahun 2023 Metode Penelitian: penelitian <i>Quasi eksperimental design</i> menggunakan <i>One Group Pretest – Posttest</i>. Teknik Pengambilan Sample: Dengan menggunakan pendekatan pengambilan sampel lengkap, tiga puluh wanita hamil yang mengalami ketidaknyamanan punggung pada trimester ketiga UK, 28-36 minggu dijadikan sampel penelitian. Hasil Penelitian: Setelah pemberian kompres air jahe terdapat variasi dari total 15 responden yaitu: 5 responden masuk dalam kategori skala nyeri kompres jahe 0 dengan persentase 33,3%; 8 responden masuk dalam kategori skala nyeri 1-3 kompres jahe dengan persentase 53,3%; dan 3 responden dengan persentase 13,3% masuk dalam kategori skala nyeri kompres jahe 4-6. Kesimpulan: Terdapat efektifitas kompres air jahe dan <i>pelvic tilt exercise</i> terhadap penurunan skala nyeri punggung Ibu hamil Trimester III</p>
	<p style="text-align: center;"><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> <div style="text-align: right;">  </div>

1. Pendahuluan

Selama kehamilan, terjadi macam- macam perubahan hormonal, anatomi dan fisiologis terjadi untuk mengimbangi kebutuhan fisik dan metabolise yang meningkat. (Hrvatin & Rugelj, 2022). Ibu hamil seringkali mengalami berbagai masalah, termasuk nyeri punggung, karena berbagai faktor, antara lain penambahan berat badan selama kehamilan, perubahan hormonal, dan masalah psikologis (Carvalho *et al.*, 2017). Dampak negatif yang ditimbulkan nyeri punggung bawah yaitu dapat menimbulkan menurunnya kualitas hidup Ibu hamil karena terganggunya aktivitas fisik sehari-hari. (Gozali *et al.*, 2020). Kehamilan dibagi menjadi III Trimester dengan prevalensi nyeri punggung yang berbeda tiap Trimesternya. Nyeri punggung ibu hamil trimester III lebih sering terjadi pada ibu hamil dan usia di atas tiga 30 tahun di Indonesia. Wanita hamil mengalami 3–17% ketidaknyamanan kehamilan, dibandingkan dengan 10% di negara maju dan 25% di negara terbelakang. Dengan tingkat prevalensi sebesar 49%, nyeri punggung merupakan keluhan paling umum secara keseluruhan. Dari wanita hamil yang mengalami nyeri punggung, 80–90% melaporkan tidak berusaha mengatasi gejalanya; hanya 10–20% dari perempuan tersebut yang melakukan usaha lain untuk meredakan sakit punggung (Suryanti *et al.*, 2021). Ada 2 pengobatan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga: farmasi dan nonfarmakologis. Obat analgesik non- apoid dapat digunakan dalam teknik farmakologis untuk mengatasi nyeri ringan. Teknik pengobatan ini aman digunakan tetapi memiliki sejumlah efek samping. Pengobatan non farmakologi meliputi stimulasi pijat, mandi air hangat, self hypnosis, taktik distraksi, menurunkan persepsi nyeri, kompres hangat atau dingin, mekanika tubuh yang baik, dan olah raga ringan seperti senam hamil (Indah &Widyastuti, *et al* 2021).

Nyeri punggung ibu hamil bisa diredakan dengan beberapa cara, salah satunya dengan kompres air jahe. Karena jahe memiliki efek menghangatkan, mengompres jahe dapat membantu ibu hamil yang mengalami rasa tidak nyaman pada punggung bagian bawah. Untuk memodifikasi dan mengubah sensasi nyeri yang terjadi sebelum mencapai korteks serebral sehingga menimbulkan persepsi nyeri. Kompres air jahe hangat menghambat reseptor nyeri pada serabut saraf besar dengan menghasilkan sensasi hangat sehingga mengurangi reseptor otot. Pada akhirnya hal ini akan mengakibatkan adanya modifikasi pada mekanisme khususnya gerbang (Madoni, 2018). Ada tiga jenis jahe yang terdapat di Indonesia: jahe gajah, jahe merah, dan jahe emprit. Dibandingkan jahe gajah dan emprit, rimpang jahe merah memiliki konsentrasi gingerol, oleoresin, dan minyak atsiri yang lebih besar (Mutiarra 2017). Menurut Myles (2009), perubahan postur tubuh terkait kehamilan dapat menyebabkan nyeri punggung bawah. Pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan seiring dengan peningkatan berat badan secara bertahap, dan hal ini, seiring dengan melemahnya otot (*diastasis recti*), dapat memperpendek kurva tulang belakang lumbal. Selain itu, peregangan otot punggung dapat menyebabkan ketidak seimbangan otot di sekitar panggul dan ketegangan lebih lanjut dapat dirasakan pada ligamen ini, yang dapat menyebabkan nyeri punggung. Ada pula gerakan-gerakan olah raga yang bisa dilakukan, yaitu aktivitas yang bisa ditentukan, khususnya olah raga dengan peregangan yang aman dilakukan oleh ibu hamil, seperti olah raga panggul. Kapasitas *pelvic tilt exercise* untuk mengatur sendi antara dua tulang, yang secara jelas akan menentukan kemampuan

seseorang untuk berdiri di lokasi di mana panggul memberikan dukungan bagi tubuh (R. Shiriet *al.*, 2017).

2. Metode

Subjek dalam penelitian ini yaitu 120 Ibu hamil usia kehamilan 28 – 36 minggu yang mengalami nyeri punggung di 4 tempat berbeda yaitu di Klinik Utama Beta Health Care, TPMB Susiyana Yan Kota Depok, TPMB Tuti Sugeng dan Klinik Pratama Faliya Medika sehingga dalam penelitian mengambil teknik total sampling sehingga keseluruhan populasi digunakan sebagai sample. 60 responden diberi perlakuan kompres air jahe dan 60 responden lainnya diberi perlakuan *pelvic tilt exercise*. Dalam fase intervensi studi, ibu dalam kelompok responden dibantu oleh bidan untuk melakukan kompres air jahe dan *pelvic tilt exercise* yang akan dilakukan secara mandiri dirumah dalam masa observasi 2 minggu. Kompres air jahe hangat ini menggunakan 2 liter air kemudian di beri irisan jahe 400 gr dan direbus sampai air mendidih. Kemudian tuangkan air kedalam baskom tunggu hingga suhu rebusan jahe menjadi hangat. kemudian handuk kecil di rendam terlebih dahulu air jahe hangat dengan suhu antara 35-40 C selama 2-3 menit kemudian di peras dan di kompreskan selama 20 menit dilokasi nyeri. Kompres air jahe hangat ini dilakukan 3 kali dalam 1 minggu diberikan selama 2 minggu. Pelaksanaan *Pelvic Tilting Exercise* yaitu setiap sesi latihan dilakukan 10 repetisi setiap gerakan ditahan selama 3 hitungan, dan dilakukan sebanyak 2 set. Antar set terdapat jeda latihan selama 3-4 menit. Pelaksanaannya dilakukan 3 kali dalam 1 minggu diberikan selama 2 minggu. Dengan menggunakan lembar *pre- post* skala nyeri, lembar observasi pemberian kompres air jahe dan pemberian lembar observasi perlakuan *pelvic tilt exercise* penurunan skala nyeri di evaluasi setelah 2 minggu pemberian. Uji korelasi digunakan untuk menguji bagaimana perbandingan efektifitas kompres air jahe dan *pelvic tilt exercise* memengaruhi penurunan skala nyeripunggung Ibu hamil Trimester III.

3. Hasil

Tabel 1. Frekuensi Pre test Kompres Air Jahe

Pretest1					
No		Frequen cy	Percent	Valid Perce nt	Cumulative Percent
1	Valid	1-3	11	18.3	18.3
		4-6	40	66.7	66.7
		7-9	9	15.0	15.0
	Total	60	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan dari total 60 responden, terdapat kategori skala nyeri 1-3 sebelum kompres jahe sebanyak 11 responden dengan persentase 18.3%, kategori skala nyeri 4-6 sebelum kompres jahe sebanyak 40 responden dengan persentase 66.7% dan kategori skala nyeri 7-9 sebelum kompres jahe sebanyak 9 responden dengan persentase 15%.

Tabel 2. Frekuensi Post test Kompres Air Jahe

		Postest1			
No		Frequen cy	Percent	Valid Perce nt	Cumulative Percent
1	Valid 0	14	23.3	23.3	23.3
	1-3	30	50.0	50.0	73.3
	4-6	16	26.7	26.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan dari total 60 responden, terdapat kategori skala nyeri 0 sesudah kompres jahe sebanyak 14 responden dengan persentase 23.3%, kategori skala nyeri 1-3 sesudah kompres jahe sebanyak 30 responden dengan persentase 50% dan kategori skala nyeri 4-6 sebelum kompres jahe sebanyak 16 responden dengan persentase 26.7%.

Tabel 3. Hasil Output SPSS Uji Wilcoxon

		Test Statistics ^a	
No		Postest1 - Pretest1	
1	Z	-6.224 ^b	
2	Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan nilai Sig. (2-Tailed) sebesar 0.001 lebih kecil dibandingkan dengan 0.05, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan antara hasil nilai pretest dan postest dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh kompres jahe untuk mengurangi nyeri punggung.

Tabel 4. Frekuensi Pre test Pelvic tiltexercise

		Pretest2			
No		Frequen cy	Percent	Valid Perce nt	Cumulative Percent
1	Valid	1-3	13	21.7	21.7
		4-6	40	66.7	66.7
		7-9	7	11.7	11.7
	Total	60	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan dari total 60 responden, terdapat kategori skala nyeri 1-3 sebelum pelvic tilt sebanyak 13 responden dengan persentase 21.7%, kategori skala nyeri 4-6 sebelum pelvic tilt sebanyak 40 responden dengan persentase 66.7% dan kategori skala nyeri 7-9 sebelum pelvic tilt sebanyak 7 responden dengan persentase 11.7%.

Tabel 5. Frekuensi Post test Pelvic tiltexercise

		Postest2			
No		Freque ncy	Percent	Valid Perce nt	Cumulative Percent
1	Valid	0	14	23.3	23.3
		1-3	30	50.0	50.0

	4-6	16	26.7	26.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan dari total 60 responden, terdapat kategori skala nyeri 0 sesudah pelvic tilt sebanyak 14 responden dengan persentase 23.3%, kategori skala nyeri 1-3 sesudah pelvic tilt sebanyak 30 responden dengan persentase 50% dan kategori skala nyeri 4-6 sesudah *pelvic tilt* sebanyak 16 responden dengan persentase 26.7%.

Tabel 6. Hasil Output SPSS Uji Wilcoxon

Test Statistics ^a	
No	Postest2 - Pretest2
1	Z
	-5.349 ^b
2	Asymp. Sig. (2-tailed)
	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan nilai Sig. (*2-Tailed*) sebesar 0.00 lebih kecil dibandingkan dengan 0.05, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan antara hasil nilai pretest dan postest dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh *pelvic tilt* untuk mengurangi nyeri punggung.

Tabel 7. Hasil Output SPSS Uji T Test

Test Statistics ^a	
No	Hasil
1	Mann-Whitney U
	1800.000
2	Wilcoxon W
	3630.000
3	Z
	.000
4	Asymp. Sig. (2-tailed)
	1.000
a. Grouping Variable: Test	

Dari tabel tersebut diketahui bahwa nilai Sig. (*2-tailed*) sebesar 1 lebih besar dari 0.05. maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil Kompres Jahe dan *Pelvic Tilt*.

4. Pembahasan

Hasil dari uji statistik kompres air jahe yaitu berdasarkan data *pre test* menunjukkan dari total 60 responden, terdapat kategori skala nyeri 1-3 sebelum kompres air jahe sebanyak 11 responden dengan persentase 18.3%, kategori skala nyeri 4-6 sebelum kompres air jahe sebanyak 40 responden dengan persentase 66.7% dan kategori skala nyeri 7-9 sebelum kompres air jahe sebanyak 9 responden dengan persentase 15%. Dari hasil *post test* menunjukkan dari total 60 responden, terdapat kategori skala nyeri 0 sesudah kompres jahe sebanyak 14 responden dengan persentase 23.3%, kategori skala nyeri 1-3 sesudah kompres air jahe sebanyak 30 responden dengan persentase 50% dan kategori skala nyeri 4-6 sebelum kompres air jahe sebanyak 16 responden dengan persentase 26.7%. Dapat disimpulkan terdapat perbedaan nilai Sig. (*2-Tailed*) sebesar 0.01 lebih kecil dibandingkan dengan 0.05, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan antara hasil nilai pretest dan postest dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh kompres jahe untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III di Klinik Utama Beta Health Care,

TPMB Susiyana Yan Kota Depok, TPMB Tuti Sugeng dan Klinik Pratama Faliya Medika Tahun 2023. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tuti et al 2023) tentang khasiat kompres jahe merah putih dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sejalan dengan penurunan skor nyeri. Hasil Penelitian: Analisis univariat intervensi kompres jahe merah menunjukkan penurunan median sebesar 3 banding 1, sedangkan intervensi kompres air jahe putih menunjukkan penurunan median sebesar 3 banding 2. Setelah mendapat intervensi kompres jahe merah, diketahui terdapat penurunan median sebesar 3 banding 1. nilai p value 0,000 ($p < 0,05$) berdampak mengurangi ketidaknyamanan. Pemberian kompres air jahe pada ibu hamil trimester ketiga kehamilannya dapat mengurangi nyeri pinggang, menurut penelitian Titik et al. (2019). Asuhan Keperawatan pada Ibu Hamil. Temuan penelitian menunjukkan penurunan skala nyeri setelah pemberian kompres jahe. Pasien pertama memiliki skor nyeri antara dua dan lima. Pasien kedua memiliki skor nyeri antara dua dan enam. Pasien ketiga memiliki skor nyeri 1 hingga 5. Karena jahe mengandung sifat olerasin yang pedas, pahit, dan harum, seperti zingerol, gingerol, dan shagaol, sehingga berpotensi meredakan nyeri. Olerasin dapat menekan pembentukan prostaglandin, yang membantu mengurangi nyeri dan peradangan sendi, karena sifat antiinflamasi, analgesik, dan antioksidan yang signifikan (Suryani, 2021). Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti sejalan dengan hasil penelitian terdahulu dan teori yang sudah ada hasil penelitian *pre test* dan *post test* yang dilakukan selama 2 minggu terdapat peningkatan yang signifikan pada pemberian kompres air jahe. Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian kompres air jahe hal ini dikarenakan kedisiplinan responden untuk melakukan kompres air jahe dirumah, pemberian kompres jahe ini dapat efektif jika dilakukan secara rutin oleh Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung berdasarkan hasil penelitian dan jurnal terkait pemberian kompres air jahe dapat meningkatkan relaksasi otot sehingga dapat membantu mengurangi nyeri punggung.

Hasil dari uji statistik *pelvic tilt exercise* yaitu berdasarkan data *pre test* menunjukkan dari total 60 responden, terdapat kategori skala nyeri 1-3 sebelum pelvic tilt sebanyak

13 responden dengan persentase 21.7%, kategori skala nyeri 4-6 sebelum pelvic tilt sebanyak 40 responden dengan persentase 66.7% dan kategori skala nyeri 7-9 sebelum pelvic tilt sebanyak 7 responden dengan persentase 11.7%. Dari hasil *post test* menunjukkan skala nyeri 0 sesudah pelvic tilt sebanyak 14 responden dengan persentase 23.3%, kategori skala nyeri 1-3 sesudah pelvic tilt sebanyak 30 responden dengan persentase 50% dan kategori skala nyeri 4-6 sesudah pelvic tilt sebanyak 16 responden dengan persentase 26.7%. Dapat disimpulkan terdapat perbedaan nilai Sig. (2-Tailed) sebesar 0.000 lebih kecil dibandingkan dengan 0.05, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan antara hasil nilai pretest dan posttest dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh *pelvic tilt* untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III di Klinik Utama Beta Health Care, TPMB Susiyana Yan Kota Depok, TPMB Tuti Sugeng dan Klinik Pratama Faliya Medika Tahun 2023. Adanya pengurangan skala nyeri ini sejalan dengan hasil penelitian (Aprilia, 2021) teknik pelvic tilting exercise sangat efektif untuk mengurangi nyeri punggung Ibu hamil Trimester III pada penelitiannya didapatkan hasil sesudah diberikan Teknik Pelvic Tilting dengan Hasil uji statistik didapatkan nilai sebesar 0,001 p value $< 0,05$. Menurut penelitian (R.

Shiri et al., 2017), tingkat penurunan nyeri meningkat secara signifikan. Nilai rerata sebelum mendapat terapi latihan panggul miring adalah 2,25; Namun setelah diterima meningkat menjadi 3,85 dengan nilai $P < 0,000 < 0,05$. H_0 diterima, hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi *pelvic tilt exercise* mempunyai pengaruh.

Wanita hamil disarankan untuk latihan *pelvic tilt exercise* karena dapat membantu meminimalkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Wanita hamil dapat dengan aman melakukan latihan yang melibatkan gerakan peregangan, seperti senam fleksi pinggang. Latihan yang melibatkan fleksi lumbal dapat meredakan ketegangan pada daerah posterior tulang belakang lumbal (R. Shiri et al., 2017). Hasil analisis dalam penelitian ini, antara lain sebelum dan sesudah tes yang dilakukan selama periode 2 minggu menunjukkan peningkatan yang signifikan pada responden yang melakukan *pelvic tilt exercise*, yang konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya dan teori-teori saat ini. Kedisiplinan responden dalam melakukan *pelvic tilt exercise* di rumah menjadi penyebab perbedaan antara sebelum dan sesudah. Penelitian sebelumnya dan publikasi yang relevan menunjukkan bahwa seringnya melakukan *pelvic tilt exercise* mungkin bermanfaat bagi wanita hamil yang terkena nyeri punggung. Latihan yang melibatkan gerakan memiringkan panggul dapat meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot, sehingga membantu mengurangi ketidaknyamanan punggung. Dari hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Utama Beta Health Care, TPMB Susiyana Yan Kota Depok, TPMB Tuti Sugeng dan Klinik Pratama Faliya Medika Tahun 2023 dengan membandingkan *post test* kompres air jahe dan *pelvic tilt exercise* menggunakan uji mann whitney didapatkan hasil bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar 1 lebih besar dari 0.05. maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil kompres jahe dan *pelvic tilt exercise*

5. Kesimpulan

Ada perbedaan skala nyeri punggung Ibu hamil Trimester III yang diberi intervensi kompres air jahe Sig. (2- Tailed) sebesar 0.001 (<0.05). Ada perbedaan skala nyeri punggung Ibu hamil Trimester III yang diberi intervensi pelvic tilting exercise Sig. (2- Tailed) sebesar 0.000 (<0.05). Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil kompres air jahe dan *pelvic tilt exercise*. nilai Sig. (2- tailed) sebesar 1 lebih besar dari (0.05).

6. Daftar Pustaka

- Aprillia, Sri Wahyuni, S, Dhias Widiastuti. (2023). *The Effect Of Yoga Training Butterfly Pose, Child Pose, Cat And Cow Pose On The Intensity Of Primary Menstrual Pain (Dysmenorrhea)*. Vol 5, No 2 (2023). [diakses 2023 Okt]. ejournal.poltekkessmg.ac.id/ojs/index.php/JAHMT/article/view/9746
- Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permadi, M.R. (2020). *Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan. International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(3), 134. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v4i3.29368>. [diakses 2023 Okt]
- Madoni, Abri. (2018). *Pengaruh kompres hangat memakai parutan jahe terhadap penurunan intensitas nyeri gout arthritis pada lansian di wilayah kerja puskesmas lubuk begalung tahun 2017*. Padang: Menara Ilmu Vol. XII Jilid III No. 79

- Mutiara, Lisa Ayu Pratiwi dan Hanna. (2017). *Pengaruh Jahe Terhadap Nyeri Saat Menstruasi*. [skripsi]. Universitas lampung.
- R, Shiri., & Falah – Hassani, K. (2017). *Does leisure time physical activity protect against low back pain? Systematic review and meta analysis of 36 prospective cohortstudie*. *British Journal of Sports Medicine*, 51 (19), 1410-1418.
- Sunarti. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lansia Di UPT. Pelayanananan Sosial Lanjut Usia Dan Anak Balita Wilayah Binjai Dan Medan. *Jurnal Keperawatan Priority* Vol. 1 No. 1. [diakses2023 Okt 25].
- Suryani, Sutiyono, Mingle A Pistanty. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Larutan Jahe Terhadap Nyeri Asam Urat Di Posyandu Lansia Melati Desa Candisari. *Kudus: Cendekia Utama Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat* Vol. 10 No. 1