KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN KOMPRES HANGAT AIR JAHE MERAH TERHADAP *LOW BACK PAIN (LBP)* IBU HAMIL TRIMESTRER III DENGAN GANGGUAN NYERI AKUT DIWILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KAUKO GUNUNGSITOLI KOTA GUNUNGSITOLI

VINIS KRISTIN ZEGA
NIM. P07520323013

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-lll KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI
TAHUN 2026

PENERAPAN KOMPRES HANGAT AIR JAHE MERAH TERHADAP LOW BACK PAIN (LBP) IBU HAMIL TRISMESTER III DENGAN GANGGUAN NYERI AKUT DIWILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KAUKO GUNUNGSITOLI KOTA GUNUNGSITOLI

Karya Tulis Ilmiah/Laporan Kasus

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi
Dan Memeperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)
Pada Program Studi D-III Keperawatan Gunungsitoli Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

VINIS KRISTIN ZEGA
NIM. P075203123013

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIKNINDONESIA
POLTEKKES KEMENKES MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI
TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN KOMPRES HANGAT AIR JAHE MERAH TERHADAP LOW BACK PAIN (LBP) IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN GANNGUAN NYERI AKUT DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KAUKO GUNUNGSITOLI KOTA GUNUNGSITOLI

Diusulkan Oleh:

VINIS KRISTIN ZEGA
NIM. P07520323013

Telah disetujui di Gunungsitoli
Pada tanggal 25 Mei 2026

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Lismawati Pertiwi Waruwu, S.Kep.,Ns,.M.Kep	Evi Martalinda Harefa,SST.,M.Kes
NIP. 199103292025212072	NIP. 198403192006052001

Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli
Poltekkes Kemenkes Medan

Cipta Citra Karyani Gulo S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 198704262015032004

PENERAPAN KOMPRES HANGAT AIR JAHE MERAH TERHADAP *LOW BACK PAIN (LBP)* IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN GANGGUAN NYERI AKUT DIWILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KAUKO GUNUNGSITOLI

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:

VINIS KRISTIN ZEGA
NIM.P07520323013

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji
Pada tanggal 25 Mei 2026

Tim Penguji:

Tanda Tangan

1. **Ketua Penguji**
   Lismawati Pertiwi Waruwu, S.Kep.,NS,M.Kep : _____
   NIP. 199103292025212072
2. **Penguji I**
   Hadirat Candra Laoli,S.Kep.,Ns.,MKM : _____
   NIP. 919910108202201101
3. **Penguji II**
   Cipta Citra Karyani Gulo,S.,Kep,M.Kep : _____
   NIP. 198704262015032004

Gunungsitoli, 25 Mei 2026
Mengetahui:
Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli
Kemenkes Poltekkes Medan

Cipta Citra Karyani Gulo S.Kep Ns., M.Kep
NIP. 198704262015032004



BIODATA PENELITI

Nama	: VINIS KRISTIN ZEGA
Tempat/Tgl lahir	: SIAMBU, 13 SEPTEMBER 2006
Jenis Kelamin	: PEREMPUAN
Agama	: KRISTEN
Alamat Rumah	: MADULA SIAMBU
Nomor HP	: 085261655694

RIWAYAT PENDIDIKAN

SD	: SD NEGERI 071041 HUNOSIHARE`O
SMP	: SMP NEGERI 2 SITOLU ORI
SMA	: SMK NEGERI 1 SITOLU ORI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama	: Vinis Kristin Zega
NIM	: P07520323013
Program Studi	: Diploma III Keperawatan Gunungsitoli
Jurusan	: Keperawatan
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

PENERAPAN KOMPRES HANGAT AIR JAHE MERAH TERHADAP LOW *BACK PAIN (LBP)* IBU HAMIL TRIMESTRER III DENGAN GANGGUAN NYERI AKUT DIWILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KAUKO GUNUNGSITOLI KOTA GUNUNGSITOLI

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Gunungsitoli, 25 Mei 2026

Penulis



Vinis Kristin Zega

NIM.P07520323013

ABSTRAK

PENERAPAN KOMPRES HANGAT AIR JAHE MERAH TERHADAP LOW *BACK PAIN (LBP)* IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN GANGGUAN NYERI AKUT DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KAUKO GUNUNGSITOLI KOTA GUNUNGSITOLI

Vinis Kristin Zega, Lismawati Pertiwi Waruwu, Evi Martalinda Harefa,
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
viniskristinzega@gmail.com

Latar balakang, tujuan penelitian: Nyeri akut berupa *low back pain (LBP)* sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis dan biomekanik selama kehamilan. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan kualitas hidup, serta menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah kompres hangat air jahe merah karena memiliki efek hangat, analgesik, dan antiinflamasi. Tujuan karya tulis ilmiah ini menggambarkan penerapan kompres hangat air jahe merah terhadap *low back pain* pada ibu hamil trimester III dengan gangguan nyeri akut di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli.
Metode Studi Kasus: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan pada dua ibu hamil trimester III yang mengalami *low back pain.* Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale. Intervensi dilakukan dengan pemberian kompres hangat air jahe merah selama 20 menit, satu kali sehari selama 7 hari.
Hasil: Setelah dilakukan intervensi selama 7 hari, terjadi penurunan skala nyeri pada kedua responden. Pada pasien pertama, skala nyeri menurun dari 6 menjadi 1, sedangkan pada pasien kedua menurun dari 5 menjadi 1.
Kesimpulan dan saran: Penerapan kompres hangat air jahe merah efektif membantu menurunkan low back pain pada ibu hamil trimester III dan dapat dijadikan alternatif terapi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil Diharapkan kompres hangat air jahe merah dapat diterapkan sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengurangi *low back pain* pada ibu hamil trimester III serta menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dan peneliti selanjutnya.

Kata kunci : Kehamilan Trimester III, *Low Back Pain*, Nyeri Akut, Kompres Hangat Jahe Merah, Terapi Nonfarmakologis.
Daftar bacaan : 29 (2013-2026)

ABSTRACT

APPLICATION OF WARM COMPRESS WITH RED GINGER DECOCTION FOR LOW BACK PAIN IN THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT KAUKO PRIMARY HEALTH CENTER, GUNUNGSITOLI

Vinis Kristin Zega1, Lismawati Pertiwi Waruwu2, Evi Martalinda Harefa3
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Email :viniskristinzega@gmail.com

Background: *Gestational low back pain (LBP) represents a prevalent musculoskeletal condition in third-trimester pregnant women, driven by biomechanical posture shifts, increased lumbar lordosis, and hormonal joint laxity. Unmanaged acute lumbar pain restricts functional mobility, diminishes quality of life, and increases prenatal stress. Warm compress therapy combined with red ginger (Zingiber officinale var. rubrum) decoction serves as an effective non-pharmacological nursing intervention; its active phytonutrients, including gingerols and shogaols, exert potent topical analgesic, anti-inflammatory, and local vasodilatory effects that alleviate paraspinal muscle spasms.*
Objective: *This study aimed to evaluate the implementation of warm compress therapy with red ginger decoction in reducing low back pain intensity among third-trimester pregnant women at Kauko Primary Health Center, Gunungsitoli.*
Method: *A descriptive case study approach integrated with the nursing process was conducted involving two third-trimester pregnant women presenting with acute low back pain who met the selection criteria. Pain intensity was evaluated pre- and post-intervention using the Numeric Rating Scale (NRS). The intervention comprised applying a warm red ginger decoction compress for 20 minutes once daily over seven consecutive days.*
Results: *Following the seven-day intervention, both participants demonstrated marked reductions in low back pain intensity. Baseline NRS pain scores decreased from 6 (moderate pain) to 1 (mild pain) in Participant 1 and from 5 (moderate pain) to 1 (mild pain) in Participant 2. Reductions in pain severity were accompanied by enhanced spinal mobility and improved sleep comfort.*
Conclusion and Recommendation: *Warm compress therapy with red ginger decoction effectively reduced acute low back pain intensity and restored functional comfort in third-trimester pregnant women. Consequently, midwives and maternity nurses should integrate this safe, cost-effective botanical thermotherapy into routine antenatal care protocols for non-pharmacological gestational pain management.*

Keywords: *Gestational low back pain, red ginger compress, acute pain, third trimester, maternal-child nursing, non-pharmacological intervention.*



PRAKATA

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat Kuasanya yang telah memberikan segala hikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Penerapan Kompres Hangat Air Jahe Merah terhadap *Low Back Pain (LBP)* Ibu Hamil Trimester III dengan Gangguan Nyeri Akut di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli Kota Gunungsitoli" sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik.

Selanjutnya ucapan terimakasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Lismawati Pertiwi Waruwu S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing utama dan Ibu Evi Martalinda Harefa SST.,M,Kes, selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga Karya Tulis Ilmiah ini terselesaikan dengan baik. Dengan terselesainya Karya Tulis Ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni S.SiT., M. Keb Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S. Kep., Ners., M. Kes, Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Cipta Citra Karyani Gulo, S.Kep.,Ns.,M.Kep, Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes Medan sekaligus penguji II.
4. Bapak Hadirat Candra Laoli S,Kep,Ns.,MKM,selaku penguji I
5. Bapak Ibu Dosen dan Civitas Akademik Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli, yang telah memberikan ilmu pengetahuan dalam Karya Tulis Ilmiah.
6. Kepala Bappelitbang Kota Gunungsitoli yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian di daerah Kota Gunungsitoli
7. Kepada Dinas Kesehatan Gunungsitoli yang telah memberikan izin penelitian di area UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli

8. Kepala UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian tentang Kompres Hangat air Jahe Merah Pada Ibu Hamil
9. Teristimewa kepada orang tua tercinta saya bapak saya Faozatulo zega, dan Ibu Rostina Zega Kepada saudara/I Saya Vikariani Zega, Elpin Fajar Zega, Firmanto Zega, Arisman Zega. yang selalu memberikan saya dukungan dan memberikan semangat dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah. Terimakasih atas setiap kepercayaan dan keyakinan serta banyak doa yang telah kalian berikan kepada saya untuk meraih hingga saya berada pada tahap ini
10. Kepada teman-teman saya seperjuangan terutama Desmawati zai, Citra Nirmala Laia, Cut Latifah Putri Setiawan Polem, Meliana Lawolo, Eva Kristiani Gea, Melly Gustiani Batee, Agus Magdalena Kariyawati Harefa, Sesilia Suci Terang Hati Geba, Nasfistisian Ndruru, yang telah bersama-sama menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan penuh semangat.
11. Kepada adik-adik saya kamar 8 yang telah memberikan samangat serta motivasi pada peneliti untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan penuh semangat
12. Kepada responden saya Ny. N dan Ny. Y Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua responden yang telah bersedia meluangkan waktu, bekerja sama, dan berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
13. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah mampu bertahan, berjuang, dan tetap semangat dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Segala proses, tantangan, kelelahan, dan hambatan yang dihadapi selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini menjadi pengalaman berharga yang mengajarkan arti kesabaran, tanggung jawab, dan kerja keras. Peneliti bangga karena tidak menyerah hingga akhirnya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
14. Kepada teman teman tingkat III yang telah bersama sama menyelasaikan dan saling membantu dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini

Peneliti telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan Karya Tulis Ilmiah Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan

Gunungsitoli, 25 Mei 2026
Penulis



Vinis Kristin Zega
NIM. P07520323013

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
BIODATA PENELITI ..... **iv**
PERNYATAAN ORSINALITAS ..... **iii**
ABSTRAK ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
PRAKATA ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **xi**
DAFTAR TABEL ..... **xiii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**

BAB I PENDAHULUAN **1**
A.Latar Belakang 1
B.Tujuan Penelitian 7
C.Perumusan Masalah 7
D.Manfaat Penelitian 8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **9**
A.Konsep Dasar Kehamilan 9
1.Definisi Kehamilan 10
2.Penyebab Kehamilan 10
3.Tanda-tanda Bahaya Kehamilan Trimester III 14
4.Pemeriksaan Diagnostik Kehamilan 15
5.Penanganan Masalah Kehamilan Trimester III 16
B. Konsep Dasar Low back pain (LBP) 16
1.Definisi 16
2.Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Nyeri Punggung Pada Kehamilan 17
3.Patofisiologi Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III 18
4.Manajemen Nyeri Punggung 21
5.Pengukuran Skala Nyeri Numeric Rating Scale (NRS) 22
C.Konsep Dasar Kompres Hangat Air Jahe Merah 23
1.Defenisi Kompres Air Jahe Merah 23
2.Manfaat Kompres Hangat Air Jahe Merah 23
3.Penatalaksanan Teknik Kompres Hangat Air Jahe Merah 25
4.Penerapan kompres hangat air jahe merah pada ibu hamil trimester III yang mengalami low back pain memiliki beberapa kelebihan dan kelemahan. 27
5.Standar Prosedure Operasional 29
D.Konsep Dasar Nyeri Akut 31
1.Definisi 31
2.Patofisologi 32
3.Fisiologi nyeri 32

4.Klasifikasi nyeri 33
5.Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri 34
6.Konsep Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Gangguan Nyeri Akut 36

BAB III METODE STUDI KASUS 45

A.Jenis dan Desain Penelitian 45
B.Lokasi dan waktu penelitian 45
C.Populasi dan sampel/subjek penelitian 45
D.Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 46
E.Analisa Data 47

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 48

A.Hasil Studi Kasus 48
B.Pembahasan 83

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 88

A.Kesimpulan 88
B.Saran 90

DAFTAR PUSTAKA 91

LAMPIRAN 93

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 4. 1 Analisa Data……...53

Tabel 4. 2 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Ny. N Rabu, 22 April 2026……...55

Tabel 4. 3 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Ny. N Kamis, 23 April 2026. …….57

Tabel 4. 4 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Ny. N Jumat, 24 April 2026…….……..59

Tabel 4. 5 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Ny. N Sabtu, 25 April 2026……...60

Tabel 4. 6 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Ny. N Minggu, 26 April 2026……...……62

Tabel 4. 7 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Ny. N Senin, 27 April 2026……...……63

Tabel 4. 8 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Ny. N……...65

Tabel 4. 9 Analisa Data……...71

Tabel 4. 10 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Kamis, 30 April 2026……72

Tabel 4. 11 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Ny. Y Jumat, 01 Mei 2026……..74

Tabel 4. 12 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Ny. Y Sabtu, 02 Mei 2026…….……...76

Tabel 4. 13 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Ny. Y Minggu, 03 Mei 2026……77

Tabel 4. 14 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Ny. Y…….……79

Tabel 4. 15 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Ny. Y Senin, 05 Mei 2026……...80

Tabel 4. 16 Implementasi dan Evaluasi eperawatan Ny. Y Selasa, 06 Mei 2026……...82

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2. 1 Pathway *Low Back Pain* ……20
Gambar 4. 1 Genogram Ny N…….……..……..52
Gambar 4. 2 Genogram Ny. Y…….70

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1Surat Izin Survei Pendahuluan 93
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Survei Pendahuluan dari Bappelitbang 94
Lampiran 3 Surat Pesetujuan Izin Survey Pendahuluan dari Puskesmas 95
Lampiran 4 Hasil Survey Studi Pendahuluan 96
Lampiran 5 Surat pengantar izin penelitian 97
Lampiran 6 Surat balasan izin penelitian dari bappelitbang 99
Lampiran 7 surat balasan izin penelitian dan selesai penelitian dari puskesmas 102
Lampiran 8 surat permohonan menjadi responden Ny. N dan Ny. N 104
Lampiran 9 surat persetujuan menjadi responden Ny. N dan Ny. Y 105
Lampiran 10 Format pengkajian Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil 107
Lampiran 11 Lembar Observasi 118
Lampiran 12 Dokumentasi 119
Lampiran 13 Lembar BuktiKonsultasi……...123
Lampiran 14 *Eticahal Clearence*……..138
Lampiran 14 Uji Turnitin……..139