

**IMPLEMENTASI PEMBERIAN KOMPRES AIR REBUSAN
JAHE MERAH UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG
DAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER
TIGA**



TUGAS AKHIR

NAMA : DWI INDAH NOVASARI
NIM : 22130040

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA TEGAL

2025

**IMPLEMENTASI PEMBERIAN KOMPRES AIR REBUSAN
JAHE MERAH UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG
DAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER
TIGA**



TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Mencapai Gelar Derajat
Ahli Madya

Oleh

DWI INDAH NOVASARI

22130040

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA TEGAL

2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar

NAMA : DWI INDAH NOVASARI

NIM : 22130040

Tanda Tangan :



Tanggal : 21 April 2025

HALAMAN PERSETUJUAN
IMPLEMENTASI PEMBERIAN KOMPRES AIR REBUSAN
JAHE MERAH UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG
DAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER
TIGA

Laporan Tugas Akhir
Oleh :
DWI INDAH NOVASARI
22130040

DIPERIKSA DAN DISETUJUI OLEH:

PEMBIMBING I



Ulfatul Latifah, M.Kes
NIDN. 0605018003

PEMBIMBING II



Ns. Nanda Bachtiar, M.Kep
NIDN. 0623129601

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh :

Nama : Dwi Indah Novasari

NIM : 22130040

Skim TA : KTI

Program Studi : Diploma III Keperawatan

Judul Tugas Akhir : Implementasi Pemberian Kompres Air Rebusan Jahe
Merah Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Dan Kualitas
Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Tiga

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian
persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
pada Program Studi Diploma III Keperawatan, Politeknik Harapan Bersama.

TIM PENGUJI

Ketua Penguji : Ns. Muh. Ibnu Hasan, S. Kep., M. Kep ()

Anggota Penguji 1 : Ns. Candra Andodo, S. Kep., M. Kep ()

Anggota Penguji 2 : Ulfatul Latifah, SKM., M. Kes ()

Tegal, 18 Juni 2025

Ketua Program Studi Diploma III
Keperawatan


Ns. Ardhi Henda Kamandika, M. Kep
NIPY.09.020.452

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “ Implementasi Pemberian Kompres Rebusan Air Jahe merah Untuk Menurunkan Nyeri Punggung dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Tiga”

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan laporan karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan berkat adanya dukungan dari berbagai pihak. Tidak lupa dalam kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan membimbing, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak apt. Heru Nurcahyo, S.Farm., M.Sc. selaku Direktur Politeknik Harapan Bersama.
2. Bapak Ns. Ardhi Henda Kamandika, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Harapan Bersama.
3. Bapak dan Ibu doen khususnya program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Harapan Bersama.
4. Bapak, Ibu, Keluarga Rukun Sedulur dan semua pihak yang membantu penulis dalam penyusunan tugas akhir ini.

Penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi bagi ilmu keperawatan.

Tegal, 21 April 2025

Dwi Indah Novasari

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah, tetapi allah berjanji bahwa sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan”

(QS.Al-Insyirah :5-6)

“Selalu ada harga dalam sebuah proses, nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan.”

(Boy Candra)

“Stetoskop dileher bukan sekedar aksesoris, itu adalah simbol dari ribuan jam belajar di tengah sunyinya malam”

PERSEMBAHAN

Tidak ada lembar paling indah dalam laporan Karya Tulis Ilmiah ini kecuali lembar persembahan. Dengan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada yang terhormat:

1. Kepada cinta pertama saya Bapak Radiwan, terima kasih atas setiap tetesan keringat yang telah tercurahkan dalam setiap langkah yang mengemban tanggung jawab sebagai seorang kepala keluarga untuk mencari nafkah. Beliau yang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan namun beliau senantiasa bekerja keras serta mendidik penulis serta memberikan dukungan dan doa sehingga penulis mampu menyelesaikan program studi sampai selesai. Terima kasih bapak, gadis kecilmu sudah tumbuh besar dan akan melanjutkan mimpi yang lebih tinggi.
2. Kepada pintu surga saya Ibu Saroh, terima kasih atas cinta dan kasih sayang yang telah diberikan, beliau juga tidak sempat merasakan bangku perkuliahan namun beliau senantiasa memberi motivasi, dukungan, kasih sayang, serta doa. Kesuksesan dan segala hal baik yang kedepannya akan penulis dapatkan adalah berkat beliau. Terima kasih sudah berjuang untuk memberikan kehidupan yang layak untuk penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan program studi sampai selesai.
3. Kaka saya terkasih, yang telah mendukung dan memberikan semangat untuk pantang menyerah, terimakasih atas segala motivasi yang diberikan kepada penulis. Semoga selalu diberkahi dan diberi kesehatan.

4. Keponakan saya Arsenio Adiyastha Pratama dan Annisa Meta Ayu Maulida terimakasih atas kelucuan yang membuat penulis senang dan terhibur sehingga penulis semangat untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
5. Teman-teman masa SMA, Alida, Intan, Melina terima kasih untuk selalu ingat kepada penulis, yang selalu kebersamai penulis dari SMA dan selalu memberi motivasi di setiap langkah penulis.
6. Teman-teman satu angkatan yang telah memberikan semangat dan menjadi bagian dari perjalanan ini.
7. Semua dosen dan staf karyawan Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Harapan Bersama yang telah memberikan bimbingan dan wawasan serta ilmu yang bermanfaat.
8. Kampus Politeknik Harapan Bersama yang telah memberikan saya kesempatan untuk menuntut ilmu dan memberikan fasilitas, serta lingkungan belajar yang nyaman selama masa studi.
9. Dwi Indah Novasari, yaitu diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai titik ini, terima kasih sudah berusaha dengan keras untuk tetap hidup dan merayakan diri sendiri, walaupun seringkali putus asa atas apa yang sedang diusahakan. Sesulit apapun proses penyusunan tugas akhir ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut di banggakan untuk diri sendiri.

ABSTRAK

IMPLEMENTASI PEMBERIAN KOMPRES AIR REBUSAN JAHE MERAH UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG DAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER TIGA

Novasari, Dwi Indah; Latifah, Ulfatul; Bachtiar, Nanda

Latar belakang: Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester tiga akibat perubahan fisiologis. Keluhan ini tidak hanya menurunkan kenyamanan, tetapi juga berdampak pada kualitas tidur dan aktivitas sehari-hari ibu hamil. Gangguan tidur dapat menyebabkan kelelahan, stres, serta berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan perkembangan janin. Salah satu alternatif non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dan memperbaiki kualitas tidur adalah pemberian kompres rebusan air jahe merah. Jahe merah mengandung senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan zingeron yang bersifat analgesik, antiinflamasi, dan mampu meningkatkan sirkulasi darah serta relaksasi otot. Penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan pemberian kompres jahe merah sebagai intervensi untuk menurunkan nyeri punggung dan meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga.

Metodologi: Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan subjek ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan gangguan tidur. Intervensi kompres dilakukan dua kali sehari selama enam hari, dengan pengukuran intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) dan kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada skala nyeri dari 6 menjadi 1, dan peningkatan durasi tidur dari 4 jam menjadi 6-7 jam setiap malam. Kesimpulannya, kompres rebusan air jahe merah efektif dan aman digunakan sebagai terapi alternatif dalam ibu hamil trimester tiga dengan keluhan nyeri punggung dan gangguan tidur.

Rekomendasi: Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi tenaga kesehatan dan masyarakat dalam penanganan nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata kunci : Kompres jahe, Nyeri punggung, Kualitas tidur, Ibu hamil trimester tiga

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF GIVING RED GINGER BOILED WATER COMPRESSES TO REDUCE BACK PAIN AND SLEEP QUALITY IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER

Novasari, Dwi Indah; Latifah, Ulfatul; Bachtiar, Nanda

Background: Back pain is one of the complaints often experienced by pregnant women in the third trimester due to physiological changes. This complaint not only reduces comfort, but also affects the quality of sleep and daily activities of pregnant women. Sleep disorders can cause fatigue, stress, and have a negative impact on maternal health and fetal development. One non-pharmacological alternative that can be used to reduce pain and improve sleep quality is the provision of red ginger water compresses. Red ginger contains active compounds such as gingerol, shogaol, and zingerone which are analgesic, anti-inflammatory, and can increase blood circulation and muscle relaxation. This study aims to implement the provision of red ginger compresses as an intervention to reduce back pain and improve sleep quality in pregnant women in the third trimester.

Methodology: The method used is a descriptive case study with subjects of pregnant women who experience back pain and sleep disorders. Compress intervention is carried out twice a day for six days, with pain intensity measurements using the Numeric Rating Scale (NRS) and sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results showed a significant decrease in the pain scale from 6 to 1, and an increase in sleep duration from 4 hours to 6-7 hours each night. In conclusion, red ginger water compress is effective and safe to use as an alternative therapy in third trimester pregnant women with complaints of back pain and sleep disorders.

Recommendation: It is hoped that the results of this study can provide insight for health workers and the community in handling back pain in pregnant women.

Keywords : Ginger compress, Back pain, Sleep quality, Pregnant women third semester

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH.....	xvii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep Kehamilan	6
2.1.1 Definisi kehamilan trimester tiga.....	6
2.1.2 Perubahan fisiologis ibu hamil trimester tiga	6
2.1.3 Kebutuhan dasar ibu hamil trimester tiga.....	7
2.1.4 Tanda bahaya ibu hamil trimester tiga.....	8
2.1.5 Patofisiologi kehamilan	9
2.1.6 Pathway kehamilan trimester tiga.....	11
2.2 Nyeri Punggung.....	12
2.2.1 Definisi nyeri punggung.....	12
2.2.2 Penyebab nyeri punggung.....	12
2.2.3 Patofisiologi nyeri punggung.....	13
2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung	14
2.2.5 Dampak nyeri punggung.....	14

2.2.6	Pengukuran skala nyeri	15
2.3	Kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga	16
2.3.1	Definisi kualitas tidur ibu hamil.....	16
2.3.2	Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil	16
2.3.3	Pengukuran kualitas tidur.....	17
2.3.4	Dampak kualitas tidur pada ibu dan janin.....	17
2.3.5	Kebutuhan tidur ibu hamil	18
2.4	Konsep kompres	18
2.4.1	Definisi kompres	18
2.4.2	Mekanisme kerja kompres air rebusan jahe merah	19
2.4.3	Manfaat kompres air rebusan jahe merah	19
2.4.4	Proses pembuatan kompres air rebusan jahe merah.....	19
2.4.5	Pengaruh kompres air rebusan jahe merah.....	20
2.5	Jahe merah	20
2.5.1	Definisi Jahe Merah	20
2.5.2	Jenis-jenis jahe	21
2.5.3	Kandungan jahe merah.....	22
2.5.4	Efek farmakologis	22
2.5.5	Pemanfaatan jahe merah	22
2.5.6	Pengaruh jahe merah terhadap nyeri punggung	23
2.6	Konsep asuhan keperawatan.....	23
2.6.1	Pengkajian.....	23
2.6.2	Diagnosa.....	25
2.6.3	Intervensi kasus kompres jahe merah	25
2.6.4	SOP kompres air rebusan jahe merah	26
2.6.5	Implementasi	27
2.6.6	Evaluasi	27
2.6.7	Kerangka konsep	29
BAB III		30
METODOLOGI PENELITIAN		30
3.1	Desain studi kasus	30
3.2	Subjek penelitian	30
3.3	Fokus studi	30
3.4	Definisi operasional.....	31
3.5	Tempat dan waktu	32
3.6	Pengumpulan data	32

3.7	Instrumen.....	33
3.8	Penyajian data.....	34
3.9	Etika penelitian.....	34
BAB IV		36
HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN		36
4.1	Hasil studi kasus	36
4.1.1	Pengkajian.....	36
4.1.2	Analisis Data	42
4.1.3	Perumusan Masalah	42
4.1.4	Perencanaan Keperawatan	43
4.1.5	Implementasi Keperawatan.....	44
4.1.6	Evaluasi Keperawatan.....	56
4.1	Pembahasan	62
4.1.1	Pengkajian.....	62
4.1.2	Diagnosa Keperawatan.....	66
4.1.3	Intervensi Keperawatan.....	67
4.1.4	Implementasi Keperawatan.....	69
4.1.5	Evaluasi Keperawatan.....	70
4.2	Keterbatasan	72
BAB V.....		74
KESIMPULAN DAN SARAN.....		74
5.1	Kesimpulan.....	74
5.2	Saran	75
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1 SOP Kompres Rebusan Air Jahe Merah.....	26
Tabel 2 Definisi Operasional.....	31
Tabel 3 Terapi Obat.....	41
Tabel 3 Analisis Data.....	42
Tabel 4 Perumusan Masalah.....	42
Tabel 5 Perencanaan Keperawatan.....	43
Tabel 6 Implementasi Keperawatan.....	44
Tabel 7 Evaluasi Keperawatan.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.6 Pathway Kehamilan Trimester Tiga.....	11
Gambar 2.2.3 Patofisiologi Nyeri Punggung.....	13
Gambar 2.2.6 <i>Numeric Rating Scale</i>	15
Gambar 2.2.6 <i>Verbal Rating Scale</i>	15
Gambar 2.2.6 <i>Wong Beker Pain Rating Scale</i>	16
Gambar 2.6.7 Kerangka Konsep.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat permohonan Ijin Penelitian dari Politeknik Harapan Bersama

Lampiran 2. *Informed Consent*

Lampiran 3. Kuesioner Kualitas Tidur

Lampiran 4. Kuesioner Nyeri

Lampiran 5. Observasi Skala Nyeri Pre dan Post

Lampiran 6. Lembar Konsultasi Karya Tulis Ilmiah Akhir

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 8. Revisi Naskah Tugas Akhir

Lampiran 9. Bimbingan Revisi Seminar Hasil

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh sleep quality index</i>
VRC	: <i>Verbal Rating Scale</i>
WBPRS	: <i>Wong Beker Pain Rating Scale</i>
SC	: <i>Sectio Caesaria</i>
HPHT	: Hari Pertama Haid Terakhir
KB	: Keluarga berencana
SOP	: Satuan Operasional Prosedur
BAK	: Buang Air Kecil
BAB	: Buang Air Besar
HPL	: Hari Perkiraan Lahir
USG	: <i>Ultrasonografi</i>
HB	: Hemoglobin