

ROHMI HANDAYANI, S.Si.T.,Bdn.,M.Keb.
SUGITA, S.Pd.,M.Pd. | RESANTI PUTRI NURAENI, S.Tr.Keb



EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT KERING DAN KOMPRES HANGAT JAHE MERAH TERHADAP SKALA NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III



Editor:
ANIK KURNIAWATI, S.Si.T.,Bdn.,M.Keb.

EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT KERING DAN KOMPRES
HANGAT JAHE MERAH TERHADAP SKALA NYERI
PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III

Rohmi Handayani, S.Si.T.,Bdn.,M.Keb.
Sugita, S.Pd.,M.Pd.
Resanti Putri Nuraeni, S.Tr.Keb.



TAHTA MEDIA GROUP

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

**EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT KERING DAN KOMPRES HANGAT
JAHE MERAH TERHADAP SKALA NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL
TRIMESTER III**

Penulis:

Rohmi Handayani, S.Si.T.,Bdn.,M.Keb.

Sugita, S.Pd.,M.Pd.

Resanti Putri Nuraeni, S.Tr.Keb.

Desain Cover:

Tahta Media

Editor:

Anik Kurniawati, S.Si.T.,Bdn.,M.Keb

Proofreader:

Tahta Media

Ukuran:

vii,74, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-623-147-261-8

Cetakan Pertama:

Desember 2023

Hak Cipta 2023, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2023 by Tahta Media Group

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau

memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini

tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP

(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)

Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullah Wabarakatuhu

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan buku . Tak lupa juga mengucapkan salawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, karena berkat beliau, kita mampu keluar dari kegelapan menuju jalan yang lebih terang.

Kami ucapkan juga rasa terima kasih kami kepada pihak-pihak yang mendukung lancarnya buku ini mulai dari proses penulisan hingga proses cetak, yaitu bidan Koordinator dan bidan Pembina Desa di wilayah Puskesmas Wedi, Ibu-ibu Hamil di wilayah Puskesmas Kecamatan Wedi sebagai responden penelitian masih banyak lagi yang tidak bisa kami sebutkan satu per satu.

Buku kami yang berjudul “Efektifitas Kompres Hangat Kering Dan Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III” ini telah selesai kami buat secara maksimal dan sebaik mungkin agar memberi manfaat bagi pembaca yang membutuhkan informasi dan pengetahuan mengenai penanganan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil khususnya Trimester III.

Dalam buku ini, tertulis bagaimana proses melakukan penanganan nyeri punggung ibu hamil dengan menggunakan kompres hangat kering dan kompres hangat jahe merah. Dalam buku ini juga menyajikan materi yang relevan dengan mata kuliah asuhan kebidanan kehamilan.

Penulis menyadari buku ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu kami membuka diri untuk menerima kritik dan saran yang membangun untuk meningkatkan kualitas.

Demikian buku ajar ini kami buat, dengan harapan agar pembaca dapat memberikan informasi dan menambah wawasan mengenai penanganan nyeri punggung ibu hamil Trimester III dengan menggunakan kompres hangat kering dan kompres hangat jahe merah

Terima kasih.

Desember 2023

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II KEHAMILAN	5
2.1 Pengertian.....	5
2.2 Kehamilan Trimester III.....	5
2.3 Perubahan dalam Kehamilan	5
2.4 Perubahan Masa Kehamilan pada Trimester III.....	18
BAB III NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III	21
3.1 Pengertian Nyeri Punggung dalam Kehamilan	21
3.2 Patofisiologi Nyeri Punggung dalam Kehamilan.....	21
3.3 Faktor yang Menyebabkan Terjadinya Nyeri Punggung.....	22
3.4 Tanda dan Gejala Terjadinya Nyeri Punggung.....	27
3.5 Penatalaksanaan Nyeri Punggung	28
3.6 Komplikasi	31
3.7 Pengukuran Respon Nyeri	32
BAB IV KOMPRES HANGAT KERING	39
4.1 Konsep Kompres Hangat	39
4.2 Pengaruh Kompres Hangat Kering Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III	43
BAB V KOMPRES HANGAT JAHE MERAH.....	46
5.1 Konsep Dasar Kompres Hangat Jahe Merah.....	46
5.2 Konsep Jahe Merah	50
DAFTAR PUSTAKA	62
BIOGRAFI PENULIS.....	73

DAFTAR TABEL

2.1 Kenaikan Badan Ibu Hamil.....	17
3.1 Keterangan <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS).....	36
5.1 Kandungan Gizi Jahe Merah Per 100 Gram	54

DAFTAR GAMBAR

2.1 Pembesaran uterus menurut umur kehamilan.....	7
2.2 Payudara	8
2.3 Hiperpigmentasi pada perut, muka danpayudara Ibu hamil.....	11
2.4 Perubahan tulang belakang.....	13
2.5 Postur Tubuh Perempuan Hamil	14
2.6 Perubahan pada otot rektus abdominalis	15
3.1 Visual Analog Scale (VAS).....	32
3.2 Nyeri Skala Oucher	34
3.3 Wong – <i>Baker</i> FACES Pain Rating Scale.....	35
3.4 <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS)	36
4.1 Kompres Hangat dengan Warm Water Zag (WWZ)	40
5.1 Kompres Hangat Jahe Merah dimasukkan kantong Kain	47
5.2 Jahe Merah	51

BAB I

PENDAHULUAN

Kehamilan sebagai suatu kondisi di mana seorang perempuan sedang mengandung *fetus* di dalam rahimnya selama sembilan bulan atau selama *fetus* berada di dalam kandungan ibu. Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III yaitu insomnia, sering berkemih, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung bawah, konstipasi, varises, mudah lelah, kram kaki, dan oedema pergelangan kaki (WHO, 2018).

Angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan adalah 48-90%. Berdasarkan hasil survei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan sebanyak 50% ibu hamil menderita nyeri punggung serta di Australia sebanyak 70% (Maharani, 2019). Hasil penelitian ibu hamil di berbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami nyeri punggung pada kehamilannya. Menurut Purnamasari & Widyawati (2019) mengatakan 73,33% ibu hamil mengalami nyeri sedang, 10% nyeri ringan, dan 16,67% nyeri berat. Sedangkan menurut Fitriani (2019) sekitar 70% dari ibu hamil sering mengalami sakit pada area pinggang atau *low back pain* (LBP) yang mungkin akan terjadi sejak di awal trimester dan mengalami puncak saat memasuki trimester II dan III.

Di Indonesia terdapat 5.298,285 orang ibu hamil, untuk wilayah Jawa Tengah ada 314.492 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung (Profil Data Kesehatan Indonesia, 2017). Nyeri punggung ini disebabkan karena perubahan sikap tubuh dan gaya berjalan karena adanya peningkatan berat badan dan pembesaran uterus sehingga terjadi kondisi lordosis (Widatiningih & Dewi, 2017). Nyeri punggung pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu hormon progesteron dan hormon relaksin yang menyebabkan sendi menjadi lunak, terutama sepanjang koloma spinal, seperti pada perubahan pusat gravitasi seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dan umumnya berperan pada keluhan nyeri punggung (Maryani, T., 2018). Faktor lain yang menjadi penyebab nyeri punggung ibu hamil yaitu usia

kehamilan yang semakin bertambah, umur, paritas, dan aktivitas fisik yang terlalu banyak dan berlebihan (Arummega et al., 2022).

Nyeri yang dirasakan menyebabkan seseorang mengalami ketakutan serta kecemasan sehingga meningkatkan stress dan mengalami perubahan fisiologis secara drastis selama kehamilannya. Nyeri serta kecemasan saling sinergis dan memperburuk satu sama lainnya (Purnamasari & Widyawati, 2019). Oleh karena itu, nyeri punggung dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktivitas fisik sehari-hari misalnya kesulitan menjalankan aktivitas seperti berdiri setelah duduk, berpindah tempat dari tempat tidur, duduk terlalu lama, berdiri terlalu lama, membuka dan melepas baju, maupun mengangkat dan memindahkan benda-benda sekitar (Suryanti et al., 2021).

Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil dapat diatasi dengan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan pemberian obat-obatan seperti analgesik dan anestesi (Fajar et al., 2021). Penanganan nyeri secara farmakologi yaitu dengan pemberian analgetik terapi hormonal dan obat (Widyastuti, 2015). Sedangkan metode non farmakologi dapat dilakukan tindakan tanpa obat yaitu dengan distraksi, *hypnosis*-diri, mengurangi persepsi nyeri, *massage stimulation (endorphin massage)*/ pijatan punggung ringan, masase *effleurage, counterpressure massage*), mandi air hangat maupun kompres panas atau dingin, akupunktur (Fajar Wati et al., 2021).

Salah satu terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil yaitu dengan kompres hangat. Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu (Uliyah & Hidayat, 2008). Kompres hangat dapat dilakukan dengan menempelkan kantong karet yang diisi air hangat atau handuk yang telah direndam di dalam air hangat, ke bagian tubuh yang nyeri. Sebaiknya diikuti dengan latihan pergerakan atau pijatan. Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah (Kompas, 2009). Air hangat (46,5-51,5°C) memiliki dampak fisiologis bagi tubuh, yaitu pelunakan jaringan fibrosa, mempengaruhi oksigenasi jaringan sehingga dapat mencegah

kekakuan otot, memvasodilatasikan dan memperlancar aliran darah, sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri.

Selain terapi kompres hangat kering untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil adalah dengan kompres hangat jahe merah. Jahe merah memiliki pengaruh terhadap nyeri karena memiliki peran sama seperti ibu profen dan asam mefenamat sebagai pereda rasa nyeri (Athailah & Lianda, 2021). Jahe merah merupakan bahan alami yang cocok untuk menimbulkan sensasi hangat. Di mana jahe merah ini mengandung beberapa komponen seperti pati (52,0%), minyak atsiri (3.9%), serta saripati yang tercampur di dalam alkohol (9,93%) lebih banyak dari jahe gajah serta jahe emprit. Jahe merah bersifat pahit, pedas, serta aromatik yang berasal dari *olerasin* yaitu *gingerol*, *zingeron*, dan *shagaol*. Di mana terdapat anti radang dari *olerasin*, antioksidan yang kuat serta anti nyeri. Sehingga *olerasin* atau *zingeron* ini berguna untuk menghambat sintesis prostaglandin hingga mampu mengurangi nyeri sendi ataupun ketegangan otot (Samsudin et al., 2016).

Jahe mempunyai efek untuk menurunkan sensasi nyeri juga meningkatkan proses penyembuhan jaringan yang mengalami kerusakan, penggunaan panas pada jahe selain memberikan reaksi fisiologis, antara lain tidak meningkatkan respon inflamasi. Kandungan air dan minyak tidak menguap pada jahe berfungsi sebagai penetrasi yang dapat meningkatkan permeabilitas, *oleoresin* menembus kulit tanpa menyebabkan iritasi atau kerusakan hingga ke sirkulasi perifer. Senyawa *gingerol* telah terbukti mempunyai aktivitas sebagai antipiretik, antitusif, antiinflamasi, dan analgesik (Priastana & Dwijayanto, 2019).

Menurut Andarmoyo dkk (2015) pada tahap fisiologis nyeri, kompres jahe menurunkan nyeri pada tahap transduksi (proses konversi energi dari rangsangan noksius (suhu, mekanik, atau kimia) menjadi energi listrik (impuls saraf) oleh reseptor sensorik untuk nyeri (nosiseptor), pada tahap ini jahe memiliki kandungan *gingerol* yang dapat menghambat aktivitas *sikloosigenase* dan *lipooksigenase* sehingga dapat menghambat terbentuknya prostaglandin sebagai mediator nyeri, oleh karena itu terjadi penurunan nyeri. Sedangkan pada tahap fisiologis nyeri, kompres jahe menurunkan nyeri melalui tahap transmisi, di mana pada tahap ini sensasi hangat menghambat pengeluaran mediator inflamasi seperti *sitokinin proinflamasi*, *kemokin*, yang

dapat menurunkan *sensivitas nociceptor* sehingga akan meningkatkan ambang rasa nyeri sehingga terjadilah penurunan nyeri.

Jumlah ibu hamil di Kabupaten Klaten pada tahun 2021 sebanyak 6.126 orang (BKKBN, 2021). Hasil wawancara yang dilakukan kepada salah satu bidan di Puskesmas Wedi, Klaten didapatkan hasil bahwa hampir setiap hari terdapat empat sampai lima ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung. Pihak KIA di Puskesmas Wedi, Klaten hanya memberikan edukasi tentang nyeri punggung selama kehamilan, menganjurkan ibu untuk tidak beraktivitas yang berlebihan, dan menganjurkan untuk mengikuti kelas ibu hamil. Dari wawancara kepada lima ibu hamil trimester III didapatkan hasil bahwa ke lima ibu hamil mengeluh nyeri punggung sejak usia kehamilan tujuh bulan dan mereka merasa aktivitasnya sedikit terganggu. Empat dari lima ibu hamil mengatakan cara mereka mengurangi rasa nyeri punggung dengan istirahat dan dipijat. Sedangkan satu ibu hamil mengurangi rasa nyeri punggung dengan melakukan senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. R., Erika, E., & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24–31. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.24-31>
- Andarmoyo, S. & Suharti. (2015). *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan: Konsep Aplikasi Manajemen Nyeri Persalinan*. Jogjakarta: Ar-ruzz media.
- Andreinie, R. (2018). Analisis Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan. *Jurnal Rakernas Aipkema*, 2(1), 311–317. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/2112>
- Akmeşe, Z. B., & Oran, N. T. (2014). Effects of progressive muscle relaxation exercises accompanied by music on low back pain and quality of life during pregnancy. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 59(5), 503–509.
- Akram, M., Riaz, M., Munir, N., Akhter, N., Zafar, S., Jabeen, F., Ali Shariati, M., Akhtar, N., Riaz, Z., Altaf, S. H., Daniyal, M., Zahid, R., & Said Khan, F. (2020). Chemical constituents, experimental and clinical pharmacology of *Rosa damascena*: a literature review. *Journal of Pharmacy and Pharmacology*, 72(2), 161–174. <https://doi.org/10.1111/jphp.13185>
- Alpayci, M., & Karaman, E. 2016. *Short-Term Effects of Kinesio Taping in Women with Pregnancy-Related Low Back Pain: A Randomized Controlled Clinical Trial*. 1297–1301. <https://doi.org/10.12659/MSM.898353>
- Amalia, I. N., Pratama, B. P., Agustin, I. J., Khotimah, K. K., Lestari, N., & Jauza, S. S. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Tingkat Nyeri Arthritis Gout (Asam Urat). *Jurnal Sehat Masada*, 15(1), 112-119.1, Mei 2016 hal 1- 6
- Amir, A. N., & Lestari, P. F. (2013). *Jurnal Teknologi Kimia Pengambilan Oleoresin Dari Limbah Ampas Jahe Industri Jamu (Pt. Sido Muncul)*

Dengan Metode. 2(3), 88–95. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jtki>

- Anita, A., Astanta, J., Lafau, B. O., & Nababan, T. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Memakai Parutan Jahe Merah (Zinger Officinale Roscoe Var Rubrum) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 99–104. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i2.392>
- Arbuck, D., & Fleming, A. (2019). Pain assessment: Review of current tools. *Practical Pain Management*.
- Arifianto, I. P., Handayani, D., Pangestu, I. T., Oktavian, R., & Suryadi, K. (2019). Pengaruh Suhu Dan Waktu Terhadap Gingerol Pada Jahe (Zingiber Officinale) Dengan Ekstraktor Berpengaduk. *Jurnal Ilmiah Momentum*, 15(1), 13–17. <https://doi.org/10.36499/jim.v15i1.2654>
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Aryani, Y., Masrul, M., & Evareny, L. (2015). Pengaruh Masase pada Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Laten Persalinan Normal Melalui Peningkatan Kadar Endorfin. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 70–77. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.193>
- Aryanta, I. W. R. (2019). Benefits ginger for health. *Widya Kesehatan E-Journal*, 1(2), 39–43.
- Astuti, L. P., Amelia, P. F., Wijayanti, H., & Mujahidah, S. (2020). Penerapan WBZ (Warm Belt Zinger) Pada Titik Meridian BL 31-32 Di PMB Kota Semarang Terhadap Lama Persalinan Kala I Application of Wbz (Warm Belt Zinger) at Meridian Points BL 31-32 in PMB Semarang City Against the First Stage of Labor. *Prosiding Seminar Nasional Uni Us*, 3, 537–545.
- Aswitami, G. A. P., & Mastiningsih, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal 1. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 47–51. <https://doi.org/10.30994/sjik.v7i2.171>

- Athaillah, A., & Lianda, S. O. (2021). Formulasi Dan Evaluasi Sediaan Balsem Stik Dari Oleoresin Jahe Merah (*Zingiber Officinale Rosc*) Sebagai Pereda Nyeri Otot Dan Sendi. *Journal of Pharmaceutical And Sciences*, 4(1), 34–40. <https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v4i1.62>
- Azizah, N., S. L. Purnamaningsih, S. Kurniawan, dan S. Fajriani. 2018. Karakterisasi Aksesori dan Lingkungan Biofisik Tanaman Jahe untuk Meningkatkan Fungsi Layanan Ekosistem pada Sistem Agroforestri. *Laporan Penelitian*. Universitas Brawijaya. Malang.
- Bal Krishnan, R., Yazid, E., & Of, M. M. (2016). Effectiveness of the core stabilisation exercise on floor and Swiss ball on individual with non-specific low back pain. *Internastional Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(1), 347–356. <http://www.kheljournal.com/archives/2016/vol3issue1/PartF/3-1-32.1-993.pdf>
- BKKBN. (2021). *IKB/ Jumlah PUS Status Hamil*. Retrieved from IKB/ Jumlah PUS Status Hamil : <https://portalpk21.bkkbn.go.id/laporan/tabulasi/IKB/Tabel7>
- Bungin, B. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Candra Resmi, D., & Aris Tyarini, I. (2020). Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 56–61.
- Dharma, S., Adelinda, E. S., & Suharti, N. (2016). Uji Efek Antiinflamasi Ekstrak Etanol Rimpang Jahe (*Zingiber officinale Roscoe*) pada Tikus Putih Jantan. *Jurnal Farmasi Higea*, 1(2), 79–83. <http://www.jurnalfarmasihigea.org/index.php/higea/article/view/22>
- Demir, Y. (2012). Therapies in Pain Management. *Pain Management – Current Issues and Opinions, Intech*, 485–502.
- Fajar Wati, M., Susilawati, E., Yansartika, & Yunizar, A. (2021). ART ICL E Info Abstrak. In Pengaruh Message Effleurage Terhadap.... FJK (Vol. 1, Issue 1).
- Fitriana, L. B., & Vidayanti, V. (2019). Pengaruh Massage Effleurage Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Bunda Edu-Midwifery Journal*, 1–6.
- Fitriani, L. (2019). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas

- Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v4i2.246>
- Fitriningsih, ., & Hariyono, W. (2013). Hubungan Umur, Beban Kerja Dan Posisi Duduk Saat Bekerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Pada Pengemudi Angkutan Kota Di Kabupaten Wonosobo Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health)*, 5(2). <https://doi.org/10.12928/kemas.v5i2.1076>
- Gito, Setyaningsih, R. D., & Muti, R. T. (2016). Pengaruh pemberian terapi air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Viva Medika*, 9(16), 1-11.
- Hannan, M., Suprayitno, E., & Yuliyana, H. (2019). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Osteoarthritis Pada Lansia Di Posyandu Lansia Puskesmas Pandian Sumenep. *Wiraraja Medika*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.24929/fik.v9i1.689>
- Handerson C & Jones. (2006). *Buku ajar-Konsep kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Hakiki, I. N. (Universitas I. N. S. H. J. (2015). *Efektivitas Terapi Air Hangat Terhadap Nyeri Tulang Belakang Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan*.
- Haryanti, P., & Juniarti, G. (2018). Di Wilayah Kerja Puskesmas Madello. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 8–13.
- Hariyanto, ANR, Fatiha, ZF& Citra, TM (2020) Pengaruh Olahraga Terhadap Wanita Hamil Dengan Nyeri Punggung Bawah : Tinjauan The Effect Of Exercise On The Reduction Of Low Back Pain In Pregnant Women : A. *Publikasi Ilmiah UMS*, 33–49. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/12407/5.AuliaNissaRizkyHariyono.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Herawati, I. E., & Saptarini, N. M. (2020). Studi Fitokimia pada Jahe Merah (Zingiber officinale Roscoe Var. Sunti Val). *Majalah Farmasetika.*, 4(Suppl 1), 22–27. <https://doi.org/10.24198/mfarmasetika.v4i0.25850>
- Indah, SN, Ulkhasanah, ME, Sani, FN, Ansari, FP, & Putra, RBS (2021, Juni). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis. *Dalam Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional* (hlm. 363-370).

- Indrawan, R. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Campuran untuk Manajemen Pembangunan, dan Pendidikan (Revisi)*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Istianah, I., Lestari, W. K., Hapipah, H., Supriyadi, S., Hidayati, N., & Rusiana, H. P. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Skala Nyeri Lansia Osteoarthritis Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 10(2), 23–28. <https://doi.org/10.57267/jisym.v10i2.66>
- Juariah, S., & Yuningsih, R. (2020). Efektivitas Terapi Kompres Jahe terhadap Low Back Pain pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Jatuninggal Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 2(A), 39–46. <http://journals.poltekesbph.ac.id/index.php/pertiwi/article/view/60>
- Kaban, A. N., Daniel, & LSaleh, C. (2016). Uji Fitokimia, Toksisitas dan Aktivitas Antioksidan Fraksi n-Heksana dan Etil Asetat Terhadap Ekstrak Jahe Merah. *Jurnal Kimia Mulawarman*, 14(1), 24–28. <http://jurnal.kimia.fmipa.unmul.ac.id/index.php/JKM/article/view/259/274>
- Katonis, P., Kampouroglou, A., Aggelopoulos, A., Kakavelakis, K., Lykoudis, S., Makrigiannakis, A., & Alpantaki, K. (2011). Pregnancy-related low backpain. *Hippokratia*, 15(3), 205-10.
- Kartikasari, R. I., & Nuryanti, A. 2016. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Prosiding Seminar Nasional - Universitas Muhammadiyah Semarang*, (1), 297–304.
- Kodiyah, N., & Susinta, E. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Air Jahe Pada Ibu Nifas Terhadap Nyeri Punggung Bawah Di Puskesmas Geyer I. *TSJKeb_Jurnal*, 6(1), 38–45.
- Kumolohadi, R. (2021). *Ethical Clearance dalam Penelitian dan Pelayanan Psikologi*. Jawa Tengah: Webinar IPK Jateng .
- Kusumaningrum, D., Samara, D., Widyatama, H. G., Parwanto, M. E., Rahmayanti, D., & Widyasyifa, S. A. (2021). Postur Tubuh dan Waktu Duduk dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (LBP). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 74–81. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.513>

- Maharani, 2019. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. available from <https://repository.poltekkeskesjkt.ac.id/202/2/BAB%20I.pdf>
- Mahdiyah, D., Rahman, T. A., & Lestari, A. D. (2015). Perbedaan Efektifitas Kompres Hangat Basah dan Plester Kompres Terhadap Penurunan Suhu Tubuh Anak Demam Typhoid. *Dinamika Kesehatan*, 6(1), 35–47. [http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB II.pdf](http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB%20II.pdf)
- Mardiana, H. (2021). Perbedaan Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Senam Hamil Dan Tanpa Senam Hamil Di Kecamatan Mojosari Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 9(1). <https://doi.org/10.47794/jkhws.v9i1.297>
- Mardiyana, N. E., Raden, A., & EN, U. H. (2018). Effect of ice gel compress towards labor pain during Active Phase Stage I at private midwifery clinics in Surabaya City area. *Majalah Obstetri & Ginekologi*, 25(1), 21. <https://doi.org/10.20473/mog.v25i12017.21-24>
- Mariangela, R., Fossari, F., Vecchio, V., Gasparri, C., Peroni, G., Spadaccini, D., Riva, A., Petrangolini, G., Iannello, G., Nichetti, M., Infantino, V., & Perna, S. (2020). Clinical trials on pain lowering effect of ginger: A narrative review. *Phytotherapy Research*, 34(11), 2843–2856. <https://doi.org/10.1002/ptr.6730>
- Marmo, L., & D'Arcy, Y. M. (2013). *Compact Clinical Guide to Critical Care, Trauma, and Emergency Pain Management: An Evidence-based Approach for Nurses*. Demos Medical Publishing.
- Maryani, T. (Universitas A. Y. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pelita Hati Banguntapan Bantul.
- Megasari, M. (2015). Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(1), 17–20. <https://doi.org/10.25311/jkk.vol3.iss1.95>
- Merdekawati, D., Dasuki, D., & Melany, H. (2019). Perbandingan Validitas Skala Ukur Nyeri VAS dan NRS Terhadap Penilaian Nyeri di IGD RSUD Raden Mattaher Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.168>
- Notoadmojo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Nurdyansyah, F., & Widyastutu, D. A. (2022). *Jahe Merah Senyawa Bioaktif, Manfaat, dan metode Analisanya*. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung.
- Omoke, N. I., Amaraegbulam, P. I., Umeora, O. U. J., & Okafor, L. C. (2021). Prevalence and risk factors for low back pain during pregnancy among women in Abakaliki, Nigeria. *Pan African Medical Journal*, 39. <https://doi.org/10.11604/pamj.2021.39.70.24367>
- Perry & Potter. *Basic Nursing Seventh Edition*. St. Louis Missouri: Mosby Elsevier, 2011.
- Potter, Patricia A. & Perry, Griffin Anne. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik Edisi 4*. Alih bahasa: Komalasari, Renata. EGC. Jakarta.
- Praningrum, R. (2022). Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III pada Nyeri Punggung di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Avicenna: Journal of Health Research*, 5(2), 28–37. <https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/avicenna>
- Prawirohardjo, S. (2018). Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Priastana, I. K. A., & Dwijayanto, I. M. R. (2019). Pengaruh Kompres Hangat Serai dan Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah pada Nelayan. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 157–163. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- Prihandhani, I. S. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Rebusan Parutan Jahe Terhadap Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Di Pejeng Kangin Kabupaten Gianyar. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(2), 76376. <https://www.neliti.com/publications/76376/pengaruh-pemberian-kompres-hangat-rebusan-parutan-jahe-terhadap-nyeri-pada-lansi>
- Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 352–361.
- Radharani, R. (2020). *Warm Ginger Compress to Decrease Pain Intensity in Patients with Arthritis Gout*. 11(1), 573–578.

<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.349>

- Rejeki, S. T., & Fitriani, Y. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(2), 72–92.
- Richard, S. D. (2017). Tehnik Effleurage Dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil. *STIKES RS. Baptis Kediri*, 1–10.
- Ridawati, I. D., & Fajarsari, N. (2020). Penerapan Warm Compress Dan Backrub Pada Ibu Hamil dengan Nyeri Pnggung. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 4(2), 90–95. <https://ejournal.upnvj.ac.id/index.php/Gantari/article/download/1886/pdf>
- RI, K. (2022, Agustus Kamis). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*. Retrieved from yankes.kemkes.go.id: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1052/manajemen-nyeri
- Roufogalis, B. D. (2014). Zingiber officinale (Ginger): A Future Outlook on Its Potential in Prevention and Treatment of Diabetes and Prediabetic States . *New Journal of Science*, 2014, 1–15. <https://doi.org/10.1155/2014/674684>
- Ruliati. (2019). Penangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Studi di PMB Lilis Suryawati SST., M. Kes Kabupaten Jombang. *Well Being*, 4(1), 4–1.
- Rusnoto. Noor, C. Indah, R. 2018. Pemberian Kompres Hangat Memakai Jahe Untuk Meringankan Skala Nyeri Pada Pasien Asam Urat di Desa Kedung Wungu Kecamatan Tegowanu Kabupaten Grobogan. *JIKK*. Vol 6 No. 1. 29-39.
- Samsudin, A., Kundre, R., & Onibala, F. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Memakai Parutan Jahe Merah (Zingiber Officinale Roscoe Var Rubrum) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Padapenderita gout Arthritis Di Desa Tateli Dua Kecamatan Mandolang Kabupeten Minahasa. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(1), 114041.
- Santoso, H. B. (2018). *Ragam dan Khasiat Tanaman Obat Sehat Alami dan Halaman Asri*. Jakarta Selatan: PT Agromedia Pustaka.

- Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.). *Tropical Bioscience: Journal of Biological Science*, 1(2), p 11-18.
- Setiawan, D., & Prasetyo, H. (2015). Metodologi penelitian kesehatan untuk mahasiswa kesehatan. In *Yogyakarta: Graha Ilmu*.
- Setiawati, I. (2019). Efektifitas Teknik Massage Effleurage Dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada Yogyakarta*, 2. <http://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/PSN/article/view/351>
- Shirazi, M., Mohebitabar, S., Bioos, S., Yekaninejad, M. S., Rahimi, R., Shahpiri, Z., Malekshahi, F., & Nejabatbakhsh, F. (2017). The Effect of Topical *Rosa damascena* (Rose) Oil on Pregnancy-Related Low Back Pain: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 22(1), 120–126. <https://doi.org/10.1177/2156587216654601>
- Sidik, R. F. (2014). Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Tematik Berbasis Tanaman Obat Keluarga (Toga). *Jurnal Pena Sains*, 1(1). <https://journal.trunojoyo.ac.id/penasains/article/view/1331>
- Simkin, Penny & Ancheta, R. (2005). *Buku Saku Persalinan*. Jakarta: EGC.
- Sinclair, Marlene et al. *How do Women Manage Pregnancy-Related low Backand/or Pelvic Pain? Descriptive Findings from An Online Survey*. Newabey: The Royal College of Midwives, 2014.
- Sopacua, B. N. H., & Koibur, M. (2017). Pengaruh Pengairan Dan Pengaturan Populasi Terhadap Pertumbuhan Tanaman Jahe (*Zingiber officinale*) Di Lahan Kampus STPP Manokwari Kabupaten Manokwari. *Jurnal Triton*, 8(2), 95-100.
- Srikandi, S., Humaeroh, M., & Sutamihardja, R. (2020). Kandungan Gingerol Dan Shogaol Dari Ekstrak Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Roscoe) Dengan Metode Maserasi Bertingkat. *Al-Kimiya*, 7(2), 75–81. <https://doi.org/10.15575/ak.v7i2.6545>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharso, S. (2015). Pengaruh Macam Kosentrasi Zat Pengatur Tumbuh (Zpt) Dan Macam Media Tanam Terhadap Pertumbuhan Bibit Jahe Merah (*Zingiber Officinale* Var. *Rubrum*). *SAINTIS*, 7 (2), 137-152.

- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.61>
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati, H. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>
- Statistika, B. P. (2021, Juli Sabtu). *Produksi Jahe di Indonesia*. Retrieved from Katadata.co.id:<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/07/09/jawa-timur-jadi-produsen-jahe-terbesar-di-indonesia-pada-2020>
- Swarihadiyanti. (2015). Efektivitas Kompres Hangat Jahe Merah (Zingiber Officinale Roscoe Var Rubrum) dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Sendi Penderita Hiperurisemia di Posyandu Lansia Kidul Dalam RW 06, Malang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Swarm RA, Janjan NA, Putnam A. *NCCN Guidelines Index Adult Cancer Pain TOC Discussion*. 2016;91.
- Tariq, M., Ahmed, U., Afzal, W., Hanif, K., & Shafiq, H. (2018). *Prevalence of Pregnancy Related Low Backpain Among the Pregnant Women at the Selected Hospitals of Lahore City , Pakistan Results : 03(01)*, 14–18.
- Varney, Helen. 2014. Buku Ajar Asuhan Kebidanan, Edisi 4, Jakarta: EGC.
- Widatiningsih, S., & Dewi, C. H. T. (2017). Praktik terbaik asuhan kehamilan. *Yogyakarta: Trans Medika*.
- Widyastuti, 2015. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Wilda, L. O., & Panorama, B. (2020). Kompres Hangat Jahe Terhadap Perubahan Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Gout. *Journals of Ners Community*, 11(1), 28–34. <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/1043>
- Wiliyanarti, P. F. 2019. Efektifitas Senam Pilates Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 228–231.
- World Health Organization. (2018). *Low back Pain Priority Medicines For Europe And The World*. 81 : 671. 6 .

- Yanti, E., Arman, E., & Rahayuningrum, DC (2019). Efektifitas Pemberian Kompres Jahe Merah (*Zingiber Officinale Rosc*) Dan Sereh (*Cymbopogon Citratus*) Terhadap Intensitas Nyeri Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid, *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 1 (2), 7-16
- Yuliningtyas, A. W., Santoso, H., & Syauqi, A. (2019). Uji Kandungan Senyawa Aktif Minuman Jahe Sereh (*Zingiber officinale* dan *Cymbopogon citratus*). *Bioscience-Tropic*, 4(2), 1–6.

BIOGRAFI PENULIS



Rohmi Handayani, S.Si.T.,Bdn.,M.Keb adalah salah satu dosen pengajar di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Surakarta. Penulis Lahir di Tulungagung, 8 Juni 1981. Riwayat Pendidikan dimulai dari Diploma III Kebidanan tahun 1999-2002 di Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi Kebidanan Magelang. Tahun 2003 penulis melanjutkan Pendidikan di Diploma IV Bidan Pendidik di Stikes Ngudi Waluyo Ungaran lulus tahun 2004. Selanjutnya penulis melanjutkan Pendidikan Magister Kebidanan di Universitas Padjadjaran Bandung tahun 2008-2010. Pengalaman kerja penulis sebagai pengajar adalah tahun 2004 -2015 sebagai Dosen di Akademi Kebidanan YLPP Purwokerto, tahun 2015 sampai sekarang sebagai Dosen di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Surakarta.



SUGITA adalah salah satu dosen pengajar di Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Surakarta, Lahir di Klaten Solo Jawa Tengah pada tanggal 12 September 1962. Penulis Mulai menempuh Pendidikan bidang Kesehatan di Sekolah Perawat Kesehatan RSUP Tegalyoso Klaten Lulus Tahun 1983, Melanjutkan Pendidikan Sekolah Guru Perawat Jurusan Perawatan Kesehatan Anak di Ujung Pandang Lulus Tahun 1985 dan mengikuti Pendidikan di AKPER PAJAJARAN BANDUNG Lulus tahun 1991, Kemudian juga mengikuti pendidikan S1 di bidang Psikologi Pendidikan di Yogyakarta Lulus tahun 1996, dan Pendidikan S2 di bidang Manajemen Pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta Lulus tahun 2012. Pengalaman Kerja penulis sebagai pelaksana prawatan di Ruang bayi dan anak RSUP Tegalyoso Klaten tahun 1983 – 1985, sebagai pengajar/guru di SPK Tegalyoso Klaten tahun 1985-2001, sebagai dosen di Jurusan Kebidanan Poltekkes Surakarta tahun 2002 sampai sekarang.



Resanti Putri Nuraeni adalah Seorang Praktisi Bidan yang sehari-hari memberikan pelayanan Kesehatan ibu dan anak. Riwayat Pendidikan Bidan dimulai dari menempuh Pendidikan Diploma III Kebidanan Poltekkes kemenkes Surakarta lulus tahun 2021. Kemudian melanjutkan Pendidikan ke jenjang Sarjana Terapan Kebidanan lulus tahun 2023. Penulis saat ini sedang menempuh Pendidikan Profesi Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Surakarta.

Buku yang berjudul “Efektifitas Kompres Hangat Kering Dan Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III” ini membahas tentang bagaimana penanganan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III secara non Farmologi yaitu dengan menggunakan kompres hangat kering dan kompres hangat jahe merah. Ibu hamil Trimester III seringkali mengalami ketidaknyamanan akibat nyeri punggung yang disebabkan banyak faktor penyebab diantaranya adalah seiring dengan bertambahnya usia kehamilan maka terjadi pergeseran pusat gravitasi tubuh ke depan. Buku ini juga membahas bagaimana melakukan kompres hangat kering dengan menggunakan WWZ (*Warm Water Zag*) dan menggunakan kompres hangat Jahe Merah.

Selain itu buku ini juga membahas tentang konsep dasar kehamilan, konsep dasar nyeri dan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III serta bagaimana cara pengukuran nyeri Buku ini disertai dengan hasil-hasil penelitian penulis dan mengelaborasi penelitian-penelitian yang terkait dengan penggunaan kompres hangat kering dan kompres hangat jahe merah untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.



CV. Tahta Media Group
Surakarta, Jawa Tengah
Web : www.tahtamedia.com
Ig : tahtamedia group
Telp/WA : +62 896-5427-3996

