

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

PENJELASAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Penerapan Kompres Air Jahe dan Mempertahankan Postur Tubuh yang Benar dan Ergonomis Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kemang

Peneliti : Siti Maghfira Sofyanti

NIM : P17320319043

No. Hp : 089668265974

Saya Mahasiswi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud mengadakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui Penerapan Kompres Air Jahe dan Mempertahankan Postur Tubuh yang Benar dan Ergonomis Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kemang Tahun 2022. Manfaat dari penelitian ini untuk responden adalah agar ibu hamil dapat memahami tentang manfaat mengompres air jahe pada punggung dan mempertahankan postur tubuh yang benar dan ergonomis sehingga nyeri punggung yang dirasakan berkurang. Peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan berdampak negative bagi siapapun. Jika selama berpartisipasi dalam penelitian ini saudara merasakan ketidaknyamanan, saudara memiliki hak untuk mengundurkan diri tanpa sanksi apapun. Peneliti berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data yang diperoleh, baik dalam proses pengumpulan,

pengolahan maupun penyajian. Peneliti juga menghargai keinginan responden untuk tidak berpartisipasi dalam penelitian ini.

Apabila ada yang dirasa kurang jelas maka responden dapat menghubungi peneliti dengan nama Siti Maghfira Sofyanti, alamat email: maghfira.sfy@gmail.com. serta kontak telepon yang tertera diatas. Peneliti mengucapkan terima kasih atas kesediaan saudara berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bogor, April 2022

Peneliti

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberi penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan dari penelitian ini untuk diketahuinya Penerapan Kompres Air Jahe dan Mempertahankan Postur Tubuh yang Benar dan Ergonomis Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kemang tahun 2022. Dengan ini saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian Penerapan Kompres Air Jahe dan Mempertahankan Postur Tubuh yang Benar dan Ergonomis Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kemang.

Bogor, April 2022

Peneliti

Responden

(Siti Maghfira Sofyanti)

(.....)

KUESIONER

DATA DEMOGRAFI

Petunjuk pengisian kuesioner:

1. Dalam pengisian kuesioner ini anda diminta mengisi dengan jujur
2. Mengisi sendiri kuesioner ini, untuk mendapatkan data yang sebenarnya
3. Bacalah pertanyaan dengan seksama
4. Dalam kuesioner ini anda cukup mengisi jawaban pada tempat yang telah disediakan.
5. Untuk mengisi kuesioner dalam bentuk kotak, bisa diisi dengan memberi tanda checklist (√)

Karakteristik Responden

Kuesioner A (Data Demografi)

1. Tanggal pengambilan data :
2. Nama :
3. Usia :
4. Alamat :
5. Pendidikan terakhir :

Tidak sekolah

SMA

SD

Perguruan Tinggi

SMP

6. Status pekerjaan :
- | | | | |
|--------------------------|------------------|--------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | Ibu Rumah Tangga | <input type="checkbox"/> | Wiraswasta |
| <input type="checkbox"/> | Karyawan Swasta | <input type="checkbox"/> | PNS |
| <input type="checkbox"/> | Buruh / Petani | <input type="checkbox"/> | TNI / POLRI |

7. Paritas :
- | | | | |
|--------------------------|-------------------|--------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Kehamilan Pertama | <input type="checkbox"/> | Kehamilan ke 3 |
| <input type="checkbox"/> | Kehamilan ke 2 | <input type="checkbox"/> | Kehamilan lebih dari tiga kali |

8. Usia gestasi (Kehamilan) :

KUESIONER
DATA NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL

Petunjuk pengisian kuesioner:

1. Dalam pengisian kuesioner ini anda diminta mengisi dengan jujur
2. Mengisi sendiri kuesioner ini, untuk mendapatkan data yang sebenarnya
3. Bacalah pertanyaan dengan seksama
4. Dalam kuesioner ini anda cukup mengisi jawaban pada tempat yang telah disediakan.
5. Untuk mengisi kuesioner dalam bentuk kotak, bisa diisi dengan angka yang telah tercantum pada tabel kemudian ditotalkan jumlah angka secara keseluruhan

Kuesioner B (Data Nyeri Punggung pada Ibu Hamil)

Oswestry Disability Index (Low Back Pain)

No	Aktivitas	Keterangan	Rentang Nilai	Nilai yang dirasakan
1.	Intensitas Nyeri	1. Rasa sakit hilang timbul dan sangat ringan 2. Rasa sakit terasa ringan 3. Rasa sakit hilang timbul dan sedang 4. Rasa sakit yang sedang dan tidak berbeda jauh 5. Rasa sakit hilang timbul dan sangat parah 6. Rasa sakit parah dan tidak berbeda jauh	0 1 2 3 4 5	<input style="width: 40px; height: 30px; border: 1px solid black;" type="text"/>

No	Aktivitas	Keterangan	Rentang Nilai	Nilai yang dirasakan
2.	Perawatan Diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya tidak akan mengubah cara saya mencuci atau berpakaian untuk menghindari rasa sakit 2. Saya biasanya tidak mengubah cara saya mencuci atau bahkan berpakaian meskipun menyebabkan rasa sakit 3. Mencuci dan berpakaian meningkatkan rasa sakit tapi saya berhasil untuk tidak mengubah cara melakukannya 4. Mencuci dan berpakaian meningkatkan rasa sakit dan saya merasa perlu untuk mengubah cara saya melakukannya 5. Karena rasa sakit, saya tidak dapat melakukan beberapa hal seperti mencuci dan berpakaian tanpa bantuan 6. Karena rasa sakit, saya tidak dapat melakukan pekerjaan seperti mencuci dan berpakaian dengan bantuan 	<p style="text-align: center;">0</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;">5</p>	<input style="width: 40px; height: 30px; border: 1px solid black;" type="text"/>
3.	Mengangkat Beban	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya bisa mengangkat beban berat tanpa rasa sakit sekali 2. Saya bisa mengangkat beban berat, tetapi menyebabkan rasa sakit sekali 3. Nyeri mencegah saya dari mengangkat beban berat dari lantai 4. Nyeri mencegah saya dari dari mengangkat beban berat, tetapi bisa mengangkat beban ringan jika pada posisi nyaman 5. Saya hanya bisa mengangkat beban sangat ringan di sebagian besar 	<p style="text-align: center;">0</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">4</p>	<input style="width: 40px; height: 30px; border: 1px solid black;" type="text"/>
4.	Berjalan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saya tidak merasa sakit pada saat berjalan 2. Saya tidak merasa sakit pada saat berjalan, tetapi tidak ada jarak berjalan yang pasti saat terasa nyeri 3. Saya tidak bisa berjalan lebih dari satu kilometer tanpa rasa sakit meningkat 4. Saya tidak bisa berjalan lebih dari 800 eter tanpa rasa sakit meningkat 	<p style="text-align: center;">0</p> <p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">4</p>	<input style="width: 40px; height: 30px; border: 1px solid black;" type="text"/>

No	Aktivitas	Keterangan	Rentang Nilai	Nilai yang dirasakan
		5. Saya tidak bisa berjalan lebih dari 40 meter tanpa rasa sakit meningkat 6. Saya tidak bisa berjalan sama sekali tanpa rasa sakit meningkat	5 6	
5.	Duduk	1. Saya bisa duduk di kursi apapun selama saya suka 2. Saya hanya bisa duduk di kursi favorit saya selama saya suka 3. Nyeri mencegah saya dari duduk lebih dari satu jam 4. Nyeri mencegah saya dari duduk nyeri mencegah saya dari duduk lebih dari ½ jam 5. Nyeri mencegah saya dari duduk menit 10 lebih 6. Saya menghindari duduk karena meningkatkan rasa sakit dengan cepat	0 1 2 3 4 5	<input type="checkbox"/>
6.	Berdiri	1. Saya bisa berdiri selama saya inginkan tanpa rasa sakit 2. Saya merasa sakit pada saat berdiri, tetapi tidak meningkat saat berdiri dari waktu ke waktu 3. Saya tidak tahan selama lebih dari satu jam berdiri karna meningkatkan rasa nyeri 4. Saya tidak tahan berdiri selama lebih dari ½ jam karna meningkatkan rasa nyeri 5. Saya tidak tahan berdiri selama lebih dari 10 menit karna meningkatkan rasa nyeri 6. Saya menghindari berdiri karena meningkatkan rasa sakit	0 1 2 3 4 5	<input type="checkbox"/>
7.	Tidur	1. Saya tidak merasa sakit saat tidur di tempat tidur 2. Saya mendapatkan rasa sakit di tempat tidur tetapi saya dapat tidur dengan nyaman 3. Karena rasa sakit, tidur malam	0 1 2	<input type="checkbox"/>

No	Aktivitas	Keterangan	Rentang Nilai	Nilai yang dirasakan
		normal saya berkurang $\frac{1}{4}$ 4. Karena rasa sakit tidur malam normal saya berkurang dari $\frac{2}{4}$ 5. Karena rasa sakit, tidur malam normal saya berkurang $\frac{3}{4}$ 6. Nyeri mencegah saya dari tidur sama sekali	3 4 5	
8.	Kehidupan Sosial	1. Kehidupan social saya normal dan tidak terasa sakit 2. Kehidupan social saya normal, tetapi sedikit terasa nyeri 3. Nyeri tidak berpengaruh signifikan terhadap kehidupan social dan tidak membatasi kepentingan 4. Nyeri telah membatasi kehidupan social saya dan saya tidak bisa pergi keluar 5. Nyeri telah membatasi kehidupan social saya dirumah saya Saya hampir tidak memiliki kehidupan sosial karena rasa sakit	0 1 2 3 4 5	<input data-bbox="1334 1016 1426 1099" type="checkbox"/>
9.	Travelling atau Perjalanan	1. Saya mendapatkan rasa sakit pada saat berpergian 2. Saya mendapatkan rasa sakit pada saat berpergian namun tidak membuat sakit lebih buruk 3. Saya mendapatkan rasa sakit ekstra saat berpergian,tapi tidak memaksa 4. Saya mendapatkan rasa sakit ekstra saat berpergian yang memaksa saya untuk mencari bentuk-bentuk alternative perjalanan 5. Nyeri membatasi segala bentuk perjalanan 6. Nyeri sangat membatasi segala bentuk perjalanan kecuali yang dilakukan sambil berbaring	0 1 2 3 4 5	<input data-bbox="1342 1554 1441 1637" type="checkbox"/>

No	Aktivitas	Keterangan	Rentang Nilai	Nilai yang dirasakan
10.	Perubahan Tingkat Nyeri	1. Rasa sakit saya dengan cepat semakin baik 2. Rasa sakit menurun dan semakin baik 3. Rasa sakit saya tampaknya akan membaik, namun perbaikan terasa lambat saat ini akan membaik, Nyeri saya tidak semakin baik atau lebih buruk 4. Rasa sakit saya secara bertahap memburuk 5. Rasa sakit saya dengan cepat memburuk 6. Rasa sakit saya dengan cepat memburuk	0 1 2 3 4 5	<input style="width: 40px; height: 30px; border: 1px solid black;" type="text"/>
Total Nilai				

Total nilai

_____ x 100% = %

50

Kategori :

0% - 20 % : Tidak Nyeri Punggung Bawah

21% - 40% : Ringan

41% - 60% : Sedang

61% - 80% : Berat

81% - 100% : Sangat Berat

Dimodifikasi dari penelitian Lestari Pricillia Lydia Pangestika tahun 2020

KUESIONER

DATA KARAKTERISTIK NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL

Petunjuk pengisian kuesioner:

1. Dalam pengisian kuesioner ini anda diminta mengisi dengan jujur
2. Mengisi sendiri kuesioner ini, untuk mendapatkan data yang sebenarnya
3. Bacalah pertanyaan dengan seksama
4. Dalam kuesioner ini anda cukup mengisi jawaban pada tempat yang telah disediakan.

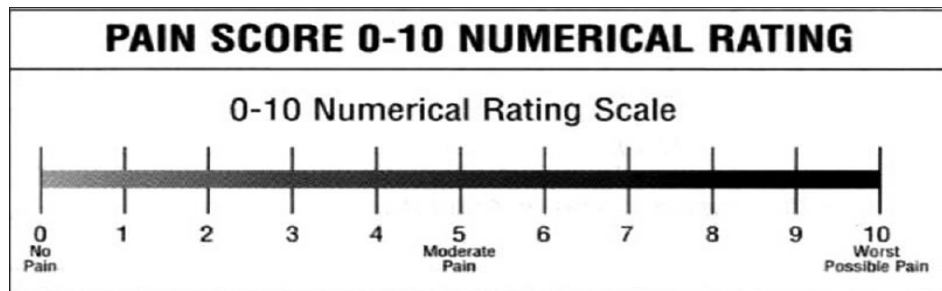
KUESIONER C (Data Karakteristik Nyeri yang di Rasakan)

Numeric Rating Scale (NRS) Dengan PQRST

No	Pertanyaan dan Jawaban
1.	P: Provokatif / Paliatif Apa kira-kira penyebab timbulnya rasa nyeri? Jawaban:
2.	Q: Kualitas / Quantitas Seperti apa nyeri yang dirasakan? Contoh: nyeri seperti di tusuk, nyeri seperti terbakar, nyeri seperti di tekan, nyeri seperti berdenyut, nyeri seperti tumpul Jawaban:
3.	R: Region / Radiasi Dimana lokasi nyeri yang dirasakan? Apakah menjalar ke area lain? Jika iya, jelaskan Jawaban:

4. **S: Skala Nyeri**
Seberapa besar skala nyeri yang dirasakan? Tuliskan angka skala nyeri yang di rasakan

Berikut adalah skala nyeri dari 1-10, dengan keterangan skala nyeri 0: tidak nyeri, skala nyeri 5: nyeri benar-benar mengganggu dan tidak bisa didiamkan dalam waktu lama dan skala nyeri 10: nyeri berada di tahap yang paling parah dan bisa menyebabkan tidak sadarkan diri



Sumber: www.onlinejets.org

Jawaban:

5. **T: Timing**
Berapa lama nyeri berlangsung? Seberapa sering keluhan nyeri tersebut dirasakan? Apakah terjadi secara mendadak atau bertahap? Apakah terdapat waktu-waktu tertentu yang menambah rasa nyeri? Contoh: nyeri saat beraktivitas, nyeri saat malam hari

Jawaban:

LEMBAR OBSERVASI

KOMPRES AIR JAHE DAN LATIHAN POSTUR TUBUH YANG BAIK

Nama :

Umur :

Alamat :

Hari / Tanggal	Melakukan Kompres Air Jahe dan Mempertahankan Postur Tubuh yang Benar dan Ergonomis		Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III sebelum di lakukan Kompres Air Jahe dan Mempertahankan Postur Tubuh yang Benar dan Ergonomis	Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III sesudah di lakukan Kompres Air Jahe dan Mempertahankan Postur Tubuh yang Benar dan Ergonomis	Ket.
	Ya	Tidak			

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
KOMPRES AIR JAHE

A. Tujuan

Mengurangi nyeri

B. Definisi

Pemberian kompres hangat rebusan jahe adalah salah satu terapi komplementer pereda nyeri karena dalam jahe terkandung zat alami bernama *oleoresin* yang terdiri dari *zingeron*, *gingerol* dan *shogaol*. Zat alami jahe ini memiliki anti peradangan dan antioksidan yang tinggi sehingga mampu mengatur proses biokimia dalam tubuh untuk meredakan peradangan sendi dan nyeri (Anonim, 2020)

C. Indikasi

1. Pasien dengan nyeri baik nyeri punggung maupun nyeri pada anggota tubuh yang lain.
2. Pasien yang kedinginan (suhu tubuh yang rendah)
3. Pasien dengan perut kembung
4. Pasien yang mempunyai penyakit peradangan, seperti radang persendian baik akibat osteoarthritis, reumathoid arthritis dan gout arthritis
5. Keram otot

D. Kontraindikasi

1. Trauma 12-24 jam pertama
2. Perdarahan
3. Bengkak
4. Gangguan pembuluh darah
5. Memar

E. Prosedur

No	Prosedur Tindakan
1.	Persiapan Alat dan Bahan: <ul style="list-style-type: none">a. Waskomb. Handuk kecil / waslapc. Handscoond. Air 1 litere. Jahe 5 rimpang yang di iris tipis-tipis
2.	Persiapan Klien <ul style="list-style-type: none">a. Cuci tangan (sesuai SOP cuci tangan)b. Sampaikan salam (sesuai SOP komunikasi terapeutik)c. Jelaskan prosedur kepada klien untuk mengurangi kecemasan dan mengharapkan kerjasama dari klien dan kontrak waktu
3.	Persiapan Lingkungan <p>Mengatur lingkungan klien, memasang sampiran</p>
4.	Fase Kerja <ul style="list-style-type: none">a. Cuci tangan (sesuai SOP cuci tangan) <p>Cara pembuatan kompres air hangat rebusan jahe (Anonim, 2020)</p> <ul style="list-style-type: none">a. Cuci 5 rimpang jahe (±100 gram) dan iris tipis-tipisb. Masukkan irisan jahe ke dalam 1 liter airc. Rebus irisan jahe sampai air mendidih (1000 C)d. Tuang rebusan jahe ke dalam baskom, tunggu hingga suhu rebusan jahe menjadi hangat tanpa campuran air dingin (400 C)e. Rebusan jahe hangat siap digunakan <p>Cara pemberian kompres air hangat rebusan jahe (Anonim, 2020)</p> <ul style="list-style-type: none">a. Posisikan klien pada posisi nyaman

	<ul style="list-style-type: none"> b. Mendekatkan alat kesamping klien c. Masukkan <i>washlap</i> atau handuk kecil ke dalam baskom rebusan jahe hangat d. Peras <i>washlap</i> atau handuk kecil sampai lembab e. Tempelkan pada area yang sakit hingga kehangatan <i>washlap</i> atau handuk kecil terasa berkurang f. Ulangi langkah 1, 2 dan 3 hingga ± 15 menit g. Setelah kompres air jahe dilakukan, yakinkan klien dalam kondisi kering dan nyaman h. Rapihkan alat i. Lepas handscoon j. Cuci tangan
5.	<p>Fase Terminasi</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Evaluasi hasil kegiatan (subjektif dan objektif) b. Kontrak pertemuan selanjutnya c. Dokumentasikan hasil kegiatan

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
MEMPERTAHANKAN POSTUR TUBUH YANG BENAR DAN
ERGONOMIS

A. Tujuan

1. Mengurangi nyeri dan menjaga postur tubuh ibu hamil agar tetap seimbang selama melakukan aktivitas.
2. Membentuk aktifitas sehari – hari yang aman dan nyaman selama kehamilan, untuk menghindari keluhan sakit punggung

B. Definisi

Body mekanik merupakan penggunaan tubuh yang efisien, terkoordinir dan aman untuk menghasilkan pergerakan dan mempertahankan keseimbangan selama aktivitas. Body mekanik pada kehamilan adalah Suatu sikap tubuh yang baik untuk menyesuaikan perubahan tubuh pada ibu hamil terutama tulang punggung yang lordosis.

C. Manfaat

1. Membentuk aktifitas sehari-hari yang aman dan nyaman selama kehamilan
2. Memperlancar sirkulasi darah, pencernaan menjadi lebih baik, dan tidur lebih nyenyak
3. Mengatasi keluhan sakit punggung

D. Prosedur

No	Prosedur Tindakan
1.	Persiapan Alat dan Bahan: <ol style="list-style-type: none">a. Bantal kecilb. Bantal besar

	c. Kursi
2.	<p>Persiapan Klien</p> <p>d. Cuci tangan (sesuai SOP cuci tangan)</p> <p>e. Sampaikan salam (sesuai SOP komunikasi terapeutik)</p> <p>f. Jelaskan prosedur kepada klien untuk mengurangi kecemasan dan mengharapkan kerjasama dari klien dan kontrak waktu</p>
3.	<p>Persiapan Lingkungan</p> <p>Mengatur lingkungan klien, memasang sampiran</p>
4.	<p>Fase Kerja</p> <p>a. Cuci tangan (sesuai SOP cuci tangan)</p> <p>b. Posisikan klien pada posisi yang nyaman</p> <p>c. Menjelaskan pengertian body mekanik pada ibu hamil yaitu suatu sikap tubuh yang baik untuk menyesuaikan perubahan tubuh pada ibu hamil terutama tulang punggung yang lordosis</p> <p>d. Menyebutkan macam – macam gerakan body mekanik pada ibu hamil yaitu :cara berdiri yang benar, posisi saat duduk, bangun dari posisi tidur, dan posisi mengangkat beban.</p> <p>e. Mendemonstrasikan cara berdiri yang benar: berdiri dengan menegakkan bahu dan mengangkat pantat. Tegak lurus dari telinga sampai ke tumit kaki.</p> <p>f. Mendemonstrasikan posisi saat duduk. Duduk dengang posisi punggung tegak. Atur dagu ibu dan tarik bagian atas kepala seperti ketika ibu berdiri.</p> <p>g. Mendemonstrasikan bangun dari posisi tidur, geser dulu tubuh ibu ke tepi tempat tidur, kemudian tekuk lutut. Angkat tubuh ibu perlahan dengan kedua tangan, putar tubuh lalu perlahan turunkan kaki ibu. Anjurkan ibu untuk diam dalam posisi duduk beberapa saat sebelum berdiri</p> <p>h. Mendemonstrasikan posisi mengangkat beban. Terlebih dahulu menekuk lutut (hindari posisi membungkuk), sebelah tangan</p>

	<p>berpegangan atau bertumpu dan gunakan otot kaki untuk tegak kembali</p> <p>i. Menjelaskan hal – hal yang tidak dianjurkan berhubungan dengan body mekanik pada ibu hamil yaitu: mengangkat beban terlalu berat, melakukan posisi yang salah, naik turun tangga, melakukan posisi tertentu dalam waktu yang lama (misalnya berdiri, duduk bersila, dan bersilang kaki)</p> <p>j. Rapihkan alat</p> <p>k. Lepas handscoon</p> <p>l. Cuci tangan</p>
5.	<p>Fase Terminasi</p> <p>d. Evaluasi hasil kegiatan (subjektif dan objektif)</p> <p>e. Kontrak pertemuan selanjutnya</p> <p>f. Dokumentasikan hasil kegiatan</p>

Dimodifikasi dari Standar Prosedur Praktek Pengantar Asuhan Kebidanan Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta (Tanpa Tahun)

MEDIA LEAFLET

Langkah-langkah Kompres Hangat Air Jahe

Langkah-langkah Kompres Hangat Air Jahe



Cara pembuatan kompres air hangat rebusan jahe

1. Cuci 5 rimpang atau ruas jahe dan iris tipis-tipis
2. Masukkan irisan jahe ke dalam 1 liter air
3. Rebus irisan jahe sampai air mendidih dan air berwarna keruh
4. Tuang rebusan jahe ke dalam baskom, tunggu hingga suhu rebusan jahe menjadi hangat tanpa campuran air dingin
5. Rebusan jahe hangat siap digunakan

Cara pemberian kompres air hangat rebusan jahe

1. Cuci tangan
2. Posisikan diri pada posisi yang nyaman
3. Mendekatkan alat
4. Masukkan washlap atau handuk kecil ke dalam baskom rebusan jahe hangat
5. Peras washlap atau handuk kecil sampai lembab
6. Tempelkan pada area yang sakit hingga kehangatan washlap atau handuk kecil terasa berkurang
5. Ulangi langkah 1, 2 dan 3 hingga +15 menit
6. Setelah kompres air jahe dilakukan, pastikan tubuh dalam kondisi kering dan nyaman
7. Rapihkan alat
8. Cuci tangan

Kompres Hangat Air Jahe



Siti Maghfira Sofyanti
P17320319043
3A Keperawatan

Poltekkes Kemenkes Bandung
Prodi Keperawatan Bogor
2022

Langkah-langkah Kompres Hangat Air Jahe

Langkah-langkah Kompres Hangat Air Jahe

Alat dan Bahan

Apa itu Kompres Hangat Air Jahe?

Pemberian kompres hangat rebusan jahe adalah salah satu terapi komplementer pereda nyeri karena dalam jahe terkandung zat alami bernama oleoresin yang terdiri dari zingeron, gingerol dan shogaol.

Zat alami jahe ini memiliki anti peradangan dan antioksidan yang tinggi sehingga mampu mengatur proses biokimia dalam tubuh untuk meredakan peradangan sendi dan nyeri (Anonim, 2020)

Indikasi dan Kontra indikasi

Indikasi

1. Pasien dengan nyeri baik nyeri punggung maupun nyeri pada anggota tubuh yang lain.
2. Pasien yang kedinginan (suhu tubuh yang rendah)
3. Pasien dengan perut kembung
4. Pasien yang mempunyai penyakit peradangan, seperti radang persendian baik akibat osteoarthritis, reumathoid arthritis dan gout arthritis
5. Keram otot

Kontra Indikasi

1. Trauma 12-24 jam pertama
2. Perdarahan
3. Bengkak
4. Gangguan pembuluh darah
5. Memar

Alat dan bahan yang di butuhkan untuk kompres hangat air jahe adalah



Waskom Kecil



Handuk Kecil



Air 1 liter



5 rimpang / ruas jahe di iris tipis-tipis

Posisi yang tidak di anjurkan

Posisi tubuh yang tidak dianjurkan pada ibu hamil yaitu:

1. Mengangkat beban terlalu berat
2. Melakukan posisi yang salah
3. Naik turun tangga
4. Melakukan posisi tertentu dalam waktu yang lama (misalnya berdiri, duduk bersila, dan bersilang kaki)

Langkah-langkah

1. Cara berdiri yang benar
Berdiri dengan menegakkan bahu dan mengangkat pantat. Tegak lurus dari telinga sampai ke tumit kaki.
2. Posisi saat duduk
Duduk dengan posisi punggung tegak. Atur dagu ibu dan tarik bagian atas kepala seperti ketika ibu berdiri.
3. Bangun dari posisi tidur
Geser dulu tubuh ibu ke tepi tempat tidur, kemudian tekuk lutut. Angkat tubuh ibu perlahan dengan kedua tangan, putar tubuh lalu perlahan turunkan kaki ibu. Anjurkan ibu untuk diam dalam posisi duduk beberapa saat sebelum berdiri
4. Posisi mengangkat beban
Terlebih dahulu menekuk lutut (hindari posisi membungkuk), sebelah tangan berpegangan atau bertumpu dan gunakan otot kaki untuk tegak kembali



Mempertahankan Postur Tubuh yang Benar dan Ergonomis pada Ibu Hamil



Siti Maghfira Sofyanti
P17320319043
3A Keperawatan

Poltekkes Kemenkes Bandung
Prodi Keperawatan Bogor
2022

Apa itu Postur Tubuh yang Benar dan Ergonomis?

Postur tubuh yang baik merupakan penggunaan tubuh yang efisien, terkoordinir dan aman untuk menghasilkan pergerakan dan mempertahankan keseimbangan selama aktivitas.

Postur tubuh yang baik pada kehamilan adalah Suatu sikap tubuh yang baik untuk menyesuaikan perubahan tubuh pada ibu hamil terutama tulang punggung yang lordosis.

Tujuan Mempertahankan Postur Tubuh yang Benar dan Ergonomis

1. Mengurangi nyeri dan menjaga postur tubuh ibu hamil agar tetap seimbang selama melakukan aktivitas.
2. Membentuk aktifitas sehari - hari yang aman dan nyaman selama kehamilan, untuk menghindari keluhan sakit punggung



Manfaat

1. Membentuk aktifitas sehari-hari yang aman dan nyaman selama kehamilan
2. Memperlancar sirkulasi darah, pencernaan menjadi lebih baik dan tidur lebih nyenyak
3. Mengatasi keluhan sakit punggung

DOKUMENTASI KEGIATAN INTERVENSI





	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR	
	FORMULIR BIMBINGAN KTI	

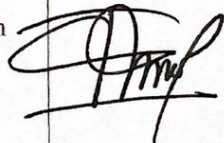

NAMA MAHASISWA : Siti Maghfira Sofyanti


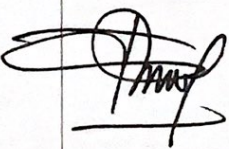
NIM : P17320319043

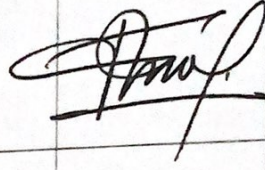
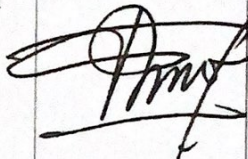
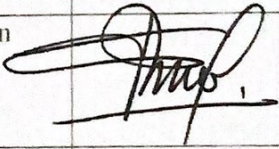
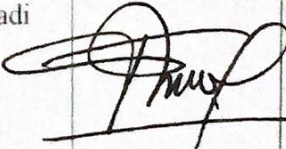
NAMA PEMBIMBING : Dr. Atik Hodikoh, M. Kep., Sp. Mat

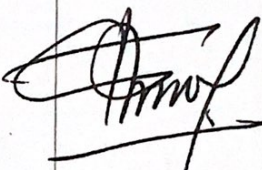
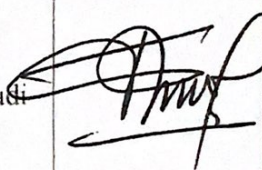
JUDUL : Penerapan Kompres Air Jahe dan Mempertahankan Postur Tubuh yang Benar dan Ergonomis Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kemang

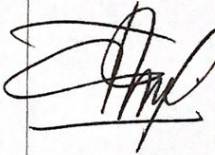
CATATAN PROSES BIMBINGAN

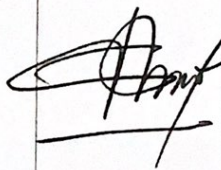
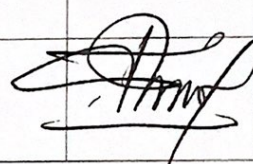
No	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	Senin, 3 Januari 2022	Judul KTI	Acc Judul yang ke 2 dan lanjutkan ke Bab 1	
2.	Rabu, 2 Februari 2022	Cover Bab 1 : Pendahuluan	Pada judul : penulisan judul dan penempatan kata pada baris harus memperhatikan kaidah. Nyeri punggung tidak boleh dipisah baris dan logo berada di atas nama Revisi Bab 1 - Pada latar belakang : Sebelum membicarakan	

No	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
			<p>trimester III, jelaskan terlebih dahulu fase trimester I dan II, penulisan nama literature di balik, periksa kembali apakah betul prevalensi, Tidak usah disebutkan lokasi dan judulnya, lihat penulisan KTI yg benar, tidak boleh ada kata sambung di awal kalimat, periksa kembali apakah boleh menyantumkan merek dagang?, perhatikan tanda baca, tambahkan penjelasan seberapa besar masalah nyeri punggung dalam kehamilan</p> <p>- Pada tujuan penelitian : ganti "mengetahui" dengan "Mendapat gambaran tentang..."</p>	
3.	Kamis, 3 Maret 2022	Cover Bab 1: Pendahuluan	Tidak ada Revisi Lanjut Bab 2 dan Bab 3	

No	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
4.	Jumat, 5 Maret 2022	Cover Bab 1 : Pendahuluan	Tidak ada revisi Tidak ada revisi	
5.	Senin, 14 Maret 2022	Cover Kata pengantar Bab 1 : Pendahuluan Bab 2 : Tinjauan pustaka Bab 3 : Metode Studi Kasus	Tidak ada revisi Hapus pada bagian kalimat yang di kuningkan dan di beri tanda strip di tengah-tengah kalimat Latar belakang: hapus pengertian kehamilan menurut walyani (2015) Tidak ada revisi Tidak ada revisi	
6.	Selasa, 15 Maret 2022	Cover – BAB III Metode Studi Kasus	Proposal KTI acc untuk di ujikan	
7.	Senin, 4 April 2022	Leaflet Kompres Air jabe Leaflet Mempertahankan Postur Tubuh yang Benar dan Ergonomis	Background coklat tulisan hitam tidak terbaca. ubah tulisan menjadi warna terang Judul pada leaflet bukan latihan tetapi “Mempertahankan Postur Tubuh yang Benar dan Ergonomis”	

No	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
			Indikasi tidak di masukan ubah menjadi manfaat mempertahankan postur tubuh yang benar untuk ibu hamil	
8.	Senin, 4 April 2022	Leaflet Kompres Air jahe Leaflet Mempertahankan Postur Tubuh yang Benar dan Ergonomis	Acc untuk diberikan kepada responden Acc untuk diberikan kepada responden	
10.	Kamis, 21 April 2022	Bab IV: Hasil dan Pembahasan	Di bawah judul bab iv berikan prolog poin apa saja yang akan dijelaskan pada pada bab iv dan berikan gambaran pelaksanaan studi kasus di wilayah tersebut selama berapa hari, durasi dll Gambaran umum lokasi penelitian: Tambahkan cakupan wilayah, gambaran jumlah ibu hamil, ibu postpartum dan bayi baru lahir. Hasil penelitian di ubah menjadi "hasil studi kasus" Kalimatnya di perbaiki menjadi "jika melakukan aktifitas nyeri bertambah" Ubah kata peneliti menjadi "penulis"	

No	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
		<p>Bab V: Kesimpulan dan Saran</p>	<p>Hasil studi kasus sebelum dilakukan penerapan jelaskan proses intervensinya berapa kali, berapa lama, hasilnya apa setiap kali.</p> <p>Susunannya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengukuran nyeri punggung sebelum intervensi 2. Intervensi di jelaskan 3. Pengukuran nyeri setelah dilakukan intervensi <p>Hasil studi kasus sesudah dilakukan penerapan:</p> <p>Setelah hasil paragraph selanjutnya yaitu jelaskan langka prosedur atau SOP pada penerapan intervensi dan hasil jangan dibolak balik</p> <p>Pembahasan: bukan pengulangan hasil tetapi pembahasan</p> <p>Untuk hasil setelah dilakukan penerapan pada pembahasan tidak usah diulang, langsung saja kepenjelasan penurunan nyeri karena penerapan apa saja kandungan dalam jahe, akan memberikan efek apa pada pasien</p>	

No	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
		Bab V: Kesimpulan dan Saran	Kesimpulan dan saran: Perbaiki berdasarkan hasil BAB 4	
11.	Sabtu, 23 April 2022	Bab IV: Hasil dan Pembahasan	Gambaran umum lokasi penelitian: Masukan data ibu hamil, ibu post partum dan bayi baru lahir tahun 2022 tidak apa apa sampai dengan bulan april	
12.	Senin, 9 Mei 2022	Cover – BAB V Kesimpulan dan Saran	KTI acc untuk diujikan	

Ketua Program Studi Keperawatan Bogor



Dr. Atik Hodikoh, M. Kep., Sp. Mat.

NIP. 196704111990032001