

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Siti Maghfira Sofyanti
NIM. P17320319043

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

i-xv + 76 halaman, V BAB, 4 Tabel, 2 gambar, 1 skema, 12 lampiran

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah salah satu permasalahan ibu hamil trimester III yaitu nyeri pada lokasi tulang belakang lumbosacral. Nyeri akan bertambah seiring dengan bertambahnya usia kehamilan hal ini terjadi karena perubahan postur tubuh ibu hamil akibat bertambahnya berat badan janin disertai dengan pembesaran uterus serta pergeseran pusat gravitasi. Kecenderungan pada wanita untuk menggunakan terapi komplementer dalam kehamilan telah meningkat, karena kekhawatiran tentang efek samping obat. Kompres air jahe dan mempertahankan postur tubuh yang benar dan ergonomis merupakan salah satu cara non-farmakologis yang berguna untuk mengurangi nyeri, kandungan pada jahe berkhasiat langsung pada reseptor nyeri sehingga memberikan efek hangat dan nyaman. **Tujuan** dari penelitian ini adalah untuk melihat adanya pengaruh dari kompres air jahe dan mempertahankan postur tubuh yang benar dan ergonomis terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Metode penelitian** yang digunakan adalah tipe studi kasus dengan pendekatan deskriptif yang bisa didapat melalui wawancara maupun observasi, pengukuran, dan dokumentasi. **Hasil** dari penelitian ini terdapat penurunan tingkat nyeri punggung pada ke-dua responden dengan Ny. K skala nyeri 4/10 menjadi 1/10 dan Ny.S skala nyeri 5/10 menjadi 2/10. **Kesimpulan** menunjukkan bahwa kompres jahe dan mempertahankan postur tubuh yang benar dan ergonomis efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada Ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Ibu Hamil Trimester III, Nyeri Punggung, Kompres Air Jahe, Postur Tubuh.

Daftar Pustaka : 27 buah (2015-2022).

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Siti Maghfira Sofyanti
NIM. P17320319043

Application of Ginger Water Compresses and Maintaining Correct and Ergonomic Body Posture to Reduce Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at the Kemang Public Health Center

i-xv + 76 pages, V chapter, 4 tables, 2 pictures, 1 scheme, 12 attachments

ABSTRAK

Low back pain is one of the problems of third trimester pregnant women, namely pain at the lumbosacral spine location. Pain will increase with increasing gestational age this occurs due to changes in the posture of the pregnant woman due to increased fetal weight accompanied by an enlarged uterus and a shift in the center of gravity. The trend in women to use complementary therapies in pregnancy has increased, due to concerns about drug side effects. Compressing ginger water and maintaining a correct and ergonomic body posture is one of the non-pharmacological methods that are useful for reducing pain, the content of ginger has direct effect on pain receptors so that it provides a warm and comfortable effect. **The purpose** of this study was to see the effect of ginger water compresses and maintaining a correct and ergonomic body posture on reducing back pain in third trimester pregnant women. **The research method** used is a case study type with a descriptive approach that can be obtained through interviews or observations, measurements, and documentation. **The results** of this study there is a decrease in the level of back pain in the two respondents with Ny. K pain scale 4/10 becomes 1/10 and Ny.S pain scale 5/10 becomes 2/10. **The conclusion** shows that ginger compresses and maintaining correct and ergonomic posture are effective in reducing low back pain in third trimester pregnant women.

Keywords: Third Trimester Pregnant Women, Back Pain, Ginger Water Compress, Body Posture.

Bibliography: 27 pieces (2015-2022).