

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TANJUNGPONOROK  
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN TANJUNGPONOROK**

Laporan Tugas Akhir, Mei 2025

Sheilla Anggraini 2215401123

**Pemberian Kompres Jahe Merah Untuk Mengurangi *Low Back Pain* Pada Ibu Hamil Trimester III Terhadap NY. S G1P0A0 di PMB Meiciko Indah, S.ST., Bdn Lampung Selatan**

xviii + Halaman 75 + 2 tabel + 5 gambar + 13 lampiran

**RINGKASAN**

Wanita hamil sering mengalami nyeri punggung, yang merupakan penyakit yang umum terjadi. Karena perubahan fisik dan hormonal yang terjadi selama kehamilan, ketidaknyamanan punggung merupakan keluhan yang umum terjadi. Sebagai pengobatan non-farmakologis, kompres jahe merah diketahui mengandung minyak esensial dan oleoresin, yang dapat memberikan efek menghangatkan dan mengurangi rasa sakit. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa menggunakan kompres jahe merah secara signifikan menurunkan tingkat nyeri. Sebagai hasilnya, perawatan ini dapat menjadi pengganti yang aman dan praktis untuk mengatasi keluhan nyeri punggung saat waktu kehamilan.

Studi kasus ini bertujuan untuk membantu ibu hamil trimester ketiga di PMB Meiciko Indah, S.ST., Bdn Lampung Selatan, dengan nyeri punggung bawah dengan menggunakan kompres jahe merah. Untuk meringankan ketidaknyamanan punggung bawah pada wanita hamil di trimester ketiga, studi kasus menggunakan tujuh tahap Varney dan kompres jahe merah digunakan. Asuhan kebidanan ditunjukkan kepada Ny. S 25 tahun G1P0A0 hamil 28 minggu. Lokasi pengkajian data akan dilaksanakan di PMB Meiciko Indah, S.ST., Bdn Lampung Selatan dan melakukan pendokumentasian menggunakan SOAP.

Menurut temuan evaluasi, mengompres jahe merah pada ibu hamil di trimester ketiga membantu meringankan nyeri punggung bawah. Dapat dipastikan bahwa ketidaknyamanan punggung para ibu berkurang setelah menerima kompres jahe merah. Menggunakan kompres jahe merah pada ibu hamil selama 20 menit, mengganti air perasannya setiap 5 menit, dan melakukan hal ini selama tiga hari berturut-turut, hari pertama pemeriksaan nyeri punggung dengan menggunakan skala nyeri wajah menghasilkan ekspresi wajah 4, yang mengindikasikan rasa sakit yang sangat parah, dan hari ketiga setelah mendapatkan kompres jahe merah menghasilkan skala nyeri wajah dengan ekspresi wajah 2. Karena temuan ini, para penulis merekomendasikan agar para bidan diizinkan untuk memberikan kompres jahe merah kepada wanita hamil di trimester ketiga yang mengalami nyeri pinggang atau punggung.

Kata Kunci : Nyeri punggung bawah, kompres jahe merah

Daftar Bacaan : 46 ( 2019-2024)

**KEMENKES TANJUNGKARANG STUDY PROGRAM D III  
MIDWIFERY TANJUNGKARANG**

*Final Project Report, May 2025*

*Sheilla Anggraini 2215401123*

***Giving Red Ginger Compress to Reduce Low Back Pain in Pregnant Women  
Second Trimester Against NY. S G1P0A0 at PMB Meiciko Indah, S.ST., Bdn  
South Lampung***

*xviii + 75 pages + 2 table + 5 Figures + 13 attachments*

**ABSTRACT**

*Pregnant women often experience back pain, which is a common disease. Due to the physical and hormonal changes that occur during pregnancy, back discomfort is a common complaint. As a non-pharmacological treatment, red ginger compress is known to contain essential oils and oleoresins, which can provide a warming effect and reduce pain. Previous studies have shown that using red ginger compresses significantly reduces pain levels. As a result, this treatment can be a safe and practical substitute for dealing with back pain complaints during pregnancy.*

*This case study aims to help pregnant women in the third trimester at PMB Meiciko Indah, S.ST., Bdn South Lampung, with lower back pain by using red ginger compresses. To relieve lower back discomfort in pregnant women in the third trimester, a case study using Varney's seven stages and red ginger compresses was used. Midwifery care was shown to Mrs. S 25 years old G1P0A0 pregnant 28 weeks. The location of the data assessment will be carried out at PMB Meiciko Indah, S.ST., Bdn South Lampung and documentation will be carried out using SOAP*

*According to the evaluation findings, applying red ginger compresses to pregnant women in the third trimester helped alleviate lower back pain. It was confirmed that the mothers' back discomfort was reduced after receiving the red ginger compress. Using red ginger compresses on pregnant women for 20 minutes, changing the juice every 5 minutes, and doing this for three consecutive days, the first day of back pain assessment using a facial pain scale resulted in a facial expression of 4, indicating very severe pain, and the third day after receiving red ginger compresses resulted in a facial pain scale with a facial expression of 2. Because of these findings, the authors recommend that midwives be allowed to apply red ginger compresses to pregnant women in their third trimester who have low back pain.*

**Keywords** : low back pain, red ginger compress

**Reading List** : 46 ( 2019-2024)