



KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI KOMPRES HANGAT
JAHE PUTIH PADA NY. N DAN NY. A DENGAN KEHAMILAN
TRIMESTER III UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG
DI RUANG POLI KANDUNGAN RSUD ARJAWINANGUN

INDAH LUTVIYA
NIM P2.06.20.22.2059

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
CIREBON
2025

KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI KOMPRES HANGAT JAHE PUTIH
PADA NY. N DAN NY. A DENGAN KEHAMILAN TRIMESTER III UNTUK
MENGURANGI NYERI PUNGGUNG DI RUANG POLI KANDUNGAN
RSUD ARJAWINANGUN

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
untuk memenuhi gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Keperawatan
Cirebon

INDAH LUTVIYA
NIM. P2.06.20.22.2059

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN CIREBON
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
CIREBON
2025**

PROGRAM DIPLOMA III KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN CIREBON
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
Karya Tulis Ilmiah, Juni 2025

**Implementasi Terapi Relaksasi Kompres Hangat Jahe Putih pada
Ny. A dan Ny. N dengan Kehamilan Trimester III untuk Mengurangi
Nyeri Punggung Di Ruang Poli Kandungan RSUD Arjawinangun**

Indah Lutviya¹⁾, Sriyatin²⁾, Santi Wahyuni³⁾

ABSTRAK

Latar Belakang : Nyeri punggung merupakan keluhan umum pada ibu hamil trimester III yang disebabkan oleh perubahan postur tubuh dan fisiologis selama kehamilan. Apabila tidak ditangani kondisi ini dapat menyebabkan komplikasi seperti gangguan mobilitas, kelelahan, serta gangguan tidur. Salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif adalah kompres hangat jahe putih yang menggabungkan efek panas dan kandungan aktif jahe untuk meredakan nyeri melalui vasodilatasi dan penghambatan pembentukan prostaglandin. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan implementasi terapi relaksasi kompres hangat jahe putih pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung. **Metode :** Desain penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif komparatif terhadap dua responden. Intervensi diberikan selama lima hari berturut-turut, masing-masing 10–15 menit dan intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). **Hasil :** Menunjukkan adanya penurunan skala nyeri klien 1 dari skor 5 menjadi 2, dan klien 2 dari skor 6 menjadi 3. Terapi ini terbukti mampu menurunkan tingkat nyeri dari sedang menjadi ringan. **Kesimpulan :** kompres hangat jahe putih efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Saran :** Dapat dijadikan alternatif intervensi keperawatan yang aman dan mudah diterapkan.

Kata Kunci : Kehamilan Trimester III, Kompres Hangat Jahe Putih, Nyeri Punggung

¹⁾ Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

^{2,3)} Dosen Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

DIPLOMA III NURSING PROGRAM
NURSING STUDY PROGRAM – CIREBON CAMPUS
POLYTECHNIC OF HEALTH, MINISTRY OF HEALTH, TASIKMALAYA
Scientific Paper, June 2025

*Implementation Of Relaxation Therapy Using Warm White Ginger Compress on
Mrs. N And Mrs. A Third Trimester Pregnant Women To Reduce Back Pain In the
Ostetric Clinic of Arjawinangun Regional Hospital*

Indah Lutviya¹⁾, Sriyatin²⁾, Santi Wahyuni³⁾

ABSTRACT

Background: Back pain is a common complaint among third-trimester pregnant women, caused by changes in posture and physiological adaptations during pregnancy. If left untreated, this condition may lead to complications such as impaired mobility, fatigue, and sleep disturbances. One effective and safe non-pharmacological intervention is a warm white ginger compress, which combines heat and the active compounds in ginger to relieve pain by promoting vasodilation and inhibiting prostaglandin formation. **Objective:** This study aims to describe the implementation of relaxation therapy using warm white ginger compresses in third-trimester pregnant women with back pain. **Method:** This research used a qualitative approach with a descriptive-comparative design involving two respondents. The intervention was carried out over five consecutive days, for 10–15 minutes each session, with pain intensity measured using the Numeric Rating Scale (NRS). **Results:** Client 1 showed a reduction in pain score from 5 to 2, and client 2 from 6 to 3. **Conclusion:** Warm white ginger compress therapy is effective in reducing back pain among third-trimester pregnant women. **Recommendation:** This therapy is recommended as a safe, simple, and practical alternative nursing intervention.

Keywords: *Back pain, Third-trimester pregnancy, Warm white ginger compress*

¹⁾ Student, DIII Nursing Study Program Cirebon, Polytechnic of Health Tasikmalaya

^{2,3)} Lecturer, DIII Nursing Study Program Cirebon, Polytechnic of Health Tasikmalaya

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI KOMPRES HANGAT JAHE PUTIH PADA NY. N DAN NY. A DENGAN KEHAMILAN TRIMESTER III UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG DI RUANG POLI KANDUNGAN RSUD ARJAWINANGUN.” untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi D III Keperawatan Cirebon.

Karya Tulis Ilmiah ini Alhamdulillah dapat terselesaikan tepat waktu berkat kerja keras dan senantiasa diiringi dengan do’a. penulis mengucapkan terimakasih pada pihak-pihak yang terkait atas terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini diantaranya:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners M.Kep. Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, S.Kep, Ns, MKep, Sp.Kep.J Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak Eyet Hidayat, SPd, SKp, MKep, Ns, Sp.Kep.J Ketua Program Studi Keperawatan Cirebon sekaligus menjadi Pembimbing Akademik Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Ibu Sriyatin, APP, S.Kep, Ns, M.Kes, dosen pembimbing I yang telah berkenan memfasilitasi penulis dalam melakukan bimbingan yang dalam hal ini waktu dan ketersediaannya memberikan bimbingan dan pengarahan yang sangat berarti dari awal hingg akhir proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah
5. Ibu Santi Wahyuni, SKp, M.Kep, Sp.Mat., dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penulisan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat lebih tertata dan terselesaikan dengan tepat waktu.
6. Seluruh dosen dan staff Pendidikan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.

7. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua penulis yakni Ayahanda Taslim dan Ibunda Juriya. terima kasih atas usaha, tetesan keringat dan doa yang selalu menyertai setiap langkah penulis, terima kasih selalu mengajarkan arti sabar dan bersyukur atas hal yang sudah Tuhan berikan. Karya Tulis Ilmiah ini ditulis dengan penuh tetesan air mata, penuh rintangan dan penuh keterbatasan. Tetapi hal tersebut yang menjadi motivasi penulis untuk segera menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih yang tak terhingga karena menjadi alasan penulis untuk selalu kuat dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini, Terima Kasih yang begitu besar dari anakmu yang masih banyak kurangnya. Terima kasih kepada adik penulis Veby Lestari yang selalu ada disamping kakaknya dalam suka maupun duka, yang tak pernah lelah menghadapi sikap kakaknya yang banyak kurangnya. Terima kasih yang begitu besar dari kakakmu.
8. Teman-teman *Beyond The Limit* yang telah memberikan dukungan dan masukan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis merasa sangat bersyukur memiliki teman sekelas seperti kalian yang selalu kompak dan tolong menolong disaat dalam kesusahan. Kalian hebat guys!
9. Terima kasih kepada sahabat perjuangan Neng Neri Rahmawati, Febi Talita Artanti, Solehatun Nupusiah dan dua lain nya yang tidak bisa penulis tuliskan, terima kasih sudah menjadi teman penulis mulai dari PKKMB sampai saat ini dan banyak partisipasi dari kalian bertiga dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini, terima kasih atas segala motivasi, dukungan, pengalaman yang sangat berkesan serta memberikan semangat yang paling berharga sampai terselesaikan perkuliahan ini. *See you on top my girl!*
10. Terima Kasih kepada Tim maternitas satu bimbingan yang selalu memberikan banyak dukungan dan inspirasi sehingga dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah bersama.
11. Terima kasih kepada seluruh member BTS, NCT dan SVT terutama kepada anggota Jimin, Haechan, Chenle, Taeyong dan Joshua yang kehadiran dan juga karyanya memberikan semangat dan motivasi bagi penulis untuk selalu bekerja keras dan berusaha semaksimal mungkin.

12. Terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
13. Terima kasih kepada Indah Lutviya yaitu diri saya sendiri, apresiasi yang sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai dititik ini. Terima kasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang diusahakan, tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba.

Penulis menyadari Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk menyempurnakan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis juga berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Aamiin, sekian Terimakasih.

Cirebon, 6 Maret 2025



Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan.....	3
1.3.1 Tujuan umum	3
1.3.2 Tujuan khusus	3
1.4 Manfaat.....	4
1.4.1 Manfaat teoritis	4
1.4.2 Manfaat praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep kehamilan	6
2.1.1 Definisi Kehamilan	6
2.1.2 Tanda-tanda Kehamilan	7
2.1.3 Perubahan Fisiologis Ibu Hamil.....	9
2.1.4 Perubahan Psikologis Ibu Hamil.....	21
2.1.5 Perubahan Perilaku Ibu Hamil	24
2.1.6 Komplikasi Dalam Kehamilan.....	25
2.2 Konsep Nyeri Punggung Dalam Kehamilan	27

2.2.1	Definisi.....	27
2.2.2	Etiologi.....	28
2.2.3	Manifestasi Klinik.....	30
2.2.4	Pathway.....	32
2.2.5	Klasifikasi	33
2.2.6	Proses nyeri	37
2.2.7	Penilaian persepsi nyeri	39
2.2.8	Faktor yang mempengaruhi nyeri	41
2.2.9	Penatalaksanaan	44
2.2.10	Komplikasi.....	45
2.2.11	Pencegahan	45
2.3	Konsep Terapi Relaksasi: Kompres hangat Jahe putih	46
2.3.1	Pengertian kompres hangat jahe putih	46
2.3.2	Tujuan Kompres Hangat Jahe Putih.....	46
2.3.3	Manfaat Kompres Hangat Jahe Putih.....	47
2.3.4	Prosedure Kompres Hangat Jahe Putih	47
2.4	Kerangka Teori.....	51
2.5	Kerangka Konsep	52
BAB III METODE KARYA ILMIAH		53
3.1	Pendekatan Penelitian	53
3.2	Subjek Karya Tulis Ilmiah.....	53
3.3	Definisi Operasional.....	54
3.4	Metoda dan Teknik Pengumpulan Data	55
3.5	Instrumen Pengumpulan Data	56
3.6	Lokasi Dan Waktu.....	56
3.7	Prosedur Penyusunan	57
3.8	Keabsahan Data.....	57
3.9	Analisis Data	58
3.10	Etika Penelitian.....	58
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN		60
4.1	Hasil Studi Kasus 1	60
4.1.1	Pengkajian.....	60

4.1.2	Diagnosa Keperawatan	61
4.1.3	Intervensi Keperawatan.....	62
4.1.4	Implementasi Keperawatan.....	62
4.1.1	Evaluasi Keperawatan.....	65
4.2	Hasil Studi Kasus 2	66
4.2.1	Pengkajian.....	66
4.2.2	Diagnosa Keperawatan	67
4.2.3	Intervensi.....	68
4.2.4	Implementasi.....	68
4.2.5	Evaluasi.....	71
4.3	Pembahasan	72
4.3.1	Tahap Proses Keperawatan dan Pelaksanaan Kompres Hangat Jahe Putih	72
4.3.2	Respon Setelah Dilakukan Tindakan Kompres Hangat Jahe Putih.....	79
4.3.3	Analisis Kesenjangan Antara Dua Klien.....	82
4.4	Keterbatasan	83
4.5	Implikasi Untuk Keperawatan.....	83
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		85
5.1	Kesimpulan.....	85
5.2	Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA		88
LAMPIRAN.....		92

DAFTAR TABEL

<u>Tabel 2. 1</u>	34
<u>Tabel 3. 1</u>	54

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
<u>2. 1 Pathway</u>	32
<u>2. 2 Kerangka Teori</u>	49
<u>2. 3 Kerangka Konsep</u>	50

DAFTAR GAMBAR

<u>Gambar 2. 1 Skala Numerik</u>	40
<u>Gambar 2. 2 VAS</u>	40
<u>Gambar 2. 3 Skala VRS</u>	41

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Waktu Pelaksanaan KTI
- Lampiran 2 Penjelasan Pelaksanaan KTI Klien 1
- Lampiran 3 Penjelasan Pelaksanaan KTI Klien 2
- Lampiran 4 Informed Consent Klien 1
- Lampiran 5 Informed Consent Klien 2
- Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 7 Kunjungan Rumah Klien 1
- Lampiran 8 Kunjungan Rumah Klien 2
- Lampiran 9 Lembar Observasi Skala Nyeri Klien 1
- Lampiran 10 Lembar Observasi Skala Nyeri Klien 2
- Lampiran 11 Lembar Penilaian Tanda-Tanda Vital Klien 1
- Lampiran 12 Lembar Penilaian Tanda-Tanda Vital Klien 2
- Lampiran 13 Numeric Rating Scale
- Lampiran 14 Dokumentasi Asuhan Keperawatan
- lampiran 15 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 16 Lembar Konsultasi Bimbingan
- Lampiran 17 Rekomendasi Perbaikan
- Lampiran 18 Daftar Riwayat Hidup