



KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI  
RENDAM KAKI AIR REBUSAN JAHE MERAH  
PADA NY. D DAN NY. S TRIMESTER III  
DENGAN NYERI PUNGGUNG BAWAH  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PLUMBON

Oleh :

NIHAYATUL FITRIYANI

NIM. P2.06.20.22.2101

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

2025

# KARYA TULIS ILMIAH

## IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI RENDAM KAKI AIR REBUSAN JAHE MERAH PADA NY. D DAN NY. S TRIMESTER III DENGAN NYERI PUNGGUNG BAWAH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PLUMBON

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

Oleh :

Nihayatul Fitriyani

NIM P2.06.20.22.2101

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

2025

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Implementasi Terapi Relaksasi Rendam Kaki Air Rebusan Jahe Merah Pada Ny. D dan Ny. S Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Bawah di Wilayah Kerja Puskesmas Plumbon”.

Penulis menyadari proposal karya tulis ilmiah yang telah disusun ini masih jauh dari kata sempurna. Namun berkat bantuan dan bimbingan dari dosen pembimbing serta bantuan dan dukungan dari semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Oleh karena itu, penulis dengan hormat mengucapkan terimakasih setulusnya kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., M.Kep. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.J. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
3. Bapak Eyet Hidayat, SPd, S.Kp., M.Kep., Ns., Sp.Kep.J. selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Cirebon sekaligus sebagai pembimbing akademik.
4. Ibu Santi Wahyuni, SK, M.Kep, Sp.Mat selaku dosen pembimbing satu yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis dalam proses penyusunan, sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan tepat waktu.
5. Ibu Ns. Sriyatin, APP, S.Kep, M.Kes selaku dosen pembimbing dua yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis dalam proses penyusunan, sehingga karya tulis inilah ini dapat terselesaikan tepat waktu.
6. Seluruh Dosen, Staf Tata Usaha, dan Civitas Akademika Program Studi Keperawatan Cirebon.
7. Kedua orang tua tercinta, kakak dan adik yang senantiasa mendoakan, mendukung, dan memotivasi sehingga penulis mampu menyelesaikan Karya Tulis ini.

8. Teman seperjuangan Keperawatan 3C, yang telah memberikan doa, semangat, dan dukungan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
9. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan Karya Tulis ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna sempurnanya Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini bisa bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Cirebon, 13 Januari 2025



**NIHAYATUL FITRIYANI**  
NIM. P2.06.20.22.2101

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

**Implementasi Terapi Relaksasi Rendam Kaki Air Rebusan Jahe Merah Pada  
Ny. D Dan Ny. S Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Bawah  
Di Wilayah Kerja Puskesmas Plumbon**

Nihayatul Fitriyani<sup>1</sup>, Santi Wahyuni<sup>2</sup>, Sriyatin<sup>3</sup>

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami ibu hamil, terutama pada trimester ketiga. Penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat diberikan untuk mengurangi tingkat nyeri pada punggung bawah dengan melakukan terapi relaksasi rendam kaki air rebusan jahe merah. Berdasarkan data WHO (2020), sekitar 80% ibu hamil di trimester III mengalami nyeri punggung bawah. Di Indonesia, Kemenkes (2020) mencatat bahwa 68% dari 373.000 ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah dengan tingkat nyeri sedang dan 32% dengan tingkat nyeri ringan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pemberian terapi rendam kaki air rebusan jahe merah sebagai terapi nonfarmakologis yang mudah diterapkan untuk membantu mengurangi nyeri pada punggung bawah.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif pada dua ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. Teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pengukuran tingkat nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

**Hasil dan Pembahasan:** Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya penurunan nyeri pada kedua subjek dari skala 6 menjadi 3. Masalah keperawatan kedua klien dapat teratasi sesuai dengan kriteria hasil yang ditetapkan. Terapi ini memberikan efek relaksasi, melancarkan sirkulasi darah, serta mengurangi ketegangan otot.

**Kesimpulan dan saran:** Terapi rendam kaki air rebusan jahe merah efektif dan aman digunakan sebagai alternatif penatalaksanaan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

**Kata Kunci:** Ibu hamil, jahe merah, nyeri punggung bawah, terapi rendam kaki, trimester III.

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

<sup>2,3</sup>Dosen Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

**DIPLOMA III NURSING PROGRAM**  
**CIREBON NURSING STUDY PROGRAM**  
**KEMENKES TASIKMALAYA HEALTH POLYTECHNIC**  
*Scientific Writing, June 2025*

***Implementation of Relaxation Therapy Using Red Ginger Decoction Foot Soak  
on Mrs. D and Mrs. S, Third Trimester Pregnant Women With Lower Back  
Pain in the Working Area of Plumbon Community Health Center***

Nihayatul Fitriyani<sup>1</sup>, Santi Wahyuni<sup>2</sup>, Sriyatin<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

**Background:** Lower back pain is one of the most common complaints experienced by pregnant women, particularly in the third trimester. A non-pharmacological intervention that can help reduce lower back pain is relaxation therapy through foot soaking in red ginger decoction. According to WHO (2020), approximately 80% of pregnant women in their third trimester experience lower back pain. In Indonesia, the Ministry of Health (2020) reported that 68% of 373,000 pregnant women experienced moderate lower back pain, while 32% experienced mild pain. This study aims to evaluate the application of red ginger foot soak therapy as an easily implemented non-pharmacological method to help reduce lower back pain.

**Methods:** This research employed a descriptive case study method on two third-trimester pregnant women experiencing lower back pain. Data collection techniques included interviews, observation, and pain level assessment using the Numeric Rating Scale (NRS).

**Results and Discussion:** The results showed a decrease in pain levels in both subjects, from a score of 6 to 3 on the NRS. The nursing problems of both clients were resolved according to the predetermined outcome criteria. This therapy provided a relaxation effect, improved blood circulation, and reduced muscle tension.

**Conclusion and Recommendation:** Foot soaking in red ginger decoction is effective and safe to use as an alternative method for managing lower back pain in third-trimester pregnant women.

**Keywords:** Lower back pain, pregnant women, third trimester, red ginger, foot soak therapy.

<sup>1</sup>Student of D III Nursing Study Program Cirebon, Tasikmalaya Health Polytechnic

<sup>2,3</sup>Lecturer of D III Nursing Study Program Cirebon, Tasikmalaya Health Polytechnic

## DAFTAR ISI

|                                                            |             |
|------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>                            | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>                             | <b>iii</b>  |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>            | <b>iv</b>   |
| <b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>               | <b>v</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                 | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                       | <b>viii</b> |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                      | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                     | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                  | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR BAGAN.....</b>                                   | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                               | <b>xv</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                              | <b>1</b>    |
| 1.1    Latar Belakang .....                                | 1           |
| 1.2    Rumusan Masalah.....                                | 5           |
| 1.3    Tujuan .....                                        | 5           |
| 1.3.1    Tujuan Umum .....                                 | 5           |
| 1.3.2    Tujuan Khusus .....                               | 5           |
| 1.4    Manfaat .....                                       | 6           |
| 1.4.1    Manfaat Teoritis.....                             | 6           |
| 1.4.2    Manfaat Praktis .....                             | 6           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                        | <b>7</b>    |
| 2.1    Konsep Kehamilan.....                               | 7           |
| 2.1.1    Definisi.....                                     | 7           |
| 2.1.2    Tanda Kehamilan .....                             | 8           |
| 2.1.3    Perubahan Fisiologis.....                         | 11          |
| 2.1.4    Perubahan Psikologis .....                        | 16          |
| 2.1.5    Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester III..... | 18          |
| 2.1.6    Komplikasi Obstetri Akibat Kehamilan.....         | 19          |
| 2.1.7    HBsAg Pada Ibu Hamil .....                        | 22          |
| 2.1.8    Kekurangan Energi Kronis Pada Ibu Hamil .....     | 26          |

|                                                      |                                                                    |           |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.2                                                  | Konsep Nyeri Punggung Bawah Saat Kehamilan .....                   | 29        |
| 2.2.1                                                | Definisi Nyeri .....                                               | 29        |
| 2.2.2                                                | Klasifikasi Nyeri.....                                             | 29        |
| 2.2.3                                                | Pengukuran Nyeri .....                                             | 32        |
| 2.2.4                                                | Cara Menilai Tingkat Nyeri.....                                    | 33        |
| 2.2.6                                                | Etiologi Nyeri Punggung Bawah.....                                 | 35        |
| 2.2.7                                                | Manifestasi Nyeri Punggung Bawah .....                             | 36        |
| 2.2.8                                                | Patofisiologis .....                                               | 36        |
| 2.2.9                                                | Pathway .....                                                      | 38        |
| 2.2.10                                               | Penatalaksanaan Nyeri Punggung Bawah.....                          | 38        |
| 2.3                                                  | Konsep Terapi Relaksasi.....                                       | 41        |
| 2.3.1                                                | Definisi Rendam Kaki Air Jahe Merah .....                          | 41        |
| 2.3.2                                                | Manfaat Rendam Kaki Air Jahe Merah .....                           | 41        |
| 2.3.3                                                | Kandungan Jahe Merah .....                                         | 42        |
| 2.3.4                                                | Mekanisme Rendam Kaki Air Jahe Merah.....                          | 43        |
| 2.3.5                                                | Prosedur Rendam Kaki Air Jahe Merah .....                          | 44        |
| 2.4                                                  | Kerangka Teori dan Kerangka Konsep.....                            | 47        |
| 2.4.1                                                | Kerangka Teori .....                                               | 47        |
| 2.4.2                                                | Kerangka Konsep .....                                              | 48        |
| <b>BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....</b>        |                                                                    | <b>49</b> |
| 3.1                                                  | Rancangan Karya Tulis Ilmiah .....                                 | 49        |
| 3.2                                                  | Subjek Karya Tulis Ilmiah .....                                    | 49        |
| 3.3                                                  | Definisi Operasional .....                                         | 50        |
| 3.4                                                  | Metode dan Teknik Pengumpulan Data.....                            | 50        |
| 3.5                                                  | Instrumen Penelitian .....                                         | 51        |
| 3.6                                                  | Lokasi dan Waktu .....                                             | 51        |
| 3.7                                                  | Prosedur Penyusunan KTI .....                                      | 51        |
| 3.8                                                  | Keabsahan Data .....                                               | 52        |
| 3.9                                                  | Analisa Data.....                                                  | 53        |
| 3.10                                                 | Etika Penelitian .....                                             | 53        |
| <b>BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN .....</b> |                                                                    | <b>55</b> |
| 4.1                                                  | Hasil Studi Kasus .....                                            | 55        |
| 4.1.1                                                | Lokasi Studi Kasus .....                                           | 55        |
| 4.1.2                                                | Tahap Proses Keperawatan dan Pelaksanaan Tindakan Terapi Relaksasi |           |

|                                                                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Rendam Kaki Air Rebusan Jahe Merah.....                                                                                | 55        |
| 4.1.3 Respon Setelah Dilakukan Tindakan Terapi Relaksasi Rendam Kaki Air<br>Rebusan Jahe Merah.....                    | 63        |
| 4.1.4 Analisis Kesenjangan Antara Dua Klien .....                                                                      | 64        |
| 4.2 Pembahasan.....                                                                                                    | 64        |
| 4.2.1 Tahapan Proses Keperawatan dan Pelaksanaan Tindakan Terapi<br>Relaksasi Rendam Kaki Air Rebusan Jahe Merah ..... | 64        |
| 4.2.2 Respon Setelah Dilakukan Tindakan Terapi Relaksasi Rendam Kaki Air<br>Rebusan Jahe Merah.....                    | 67        |
| 4.2.3 Analisis Kesenjangan Antara Dua Klien .....                                                                      | 72        |
| 4.3 Keterbatasan.....                                                                                                  | 73        |
| 4.4 Implikasi Keperawatan .....                                                                                        | 73        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                                                                                | <b>75</b> |
| 5.1 Kesimpulan .....                                                                                                   | 75        |
| 5.2 Saran .....                                                                                                        | 76        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                                                                            | <b>77</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                                                                                   | <b>81</b> |

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Numeric Rating Scale

Gambar 2. 2 Pathway Nyeri Punggung pada Ibu hamil trimester III

## **DAFTAR BAGAN**

Bagan 2. 1 Kerangka Teori  
Bagan 2. 2 Kerangka Konsep

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan KTI/TA  
Lampiran 2 Informed Consent  
Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur  
Lampiran 4 Prosedur Penyusunan KTI  
Lampiran 5 Lembar Observasi  
Lampiran 6 Lembar Home Visit  
Lampiran 7 Pedoman Wawancara  
Lampiran 8 Format Bimbingan Konsul KTI  
Lampiran 9 Asuhan Keperawatan