

BAB IV

PEMBAHASAN

Di bagian ini mengkaji perbedaaan teori serta hasil studi dalam melaksanakan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah trimester III pada Jum'at 26 Juni 2026 – minggu 28 Juni 2026, penelitian ini berlokasi di rumah klien yang terletak di Dusun Godongan RT 07 RW 01 Desa Sugihan, Toroh, Grobogan, Jawa Tengah. Rumah klien berada di lingkungan padat penduduk, memiliki lokasi yang mudah diakses dan berada di wilayah kerja Puskesmas Toroh I. Penulis akan membahas masalah yang akan muncul terkait kasus nyeri punggung bawah dengan mengevaluasi kesesuaian antara konsep teoritis dengan kondisi empiris yang ditemukan di lapangan. Pada bagian pembahasan ini, penulis menerapkan pendekatan manajemen asuhan kebidanan berdasarkan tujuh langkah Varney. Pendekatan tersebut meliputi tahap pengkajian, interpretasi data, identifikasi masalah atau diagnosis potensial, penentuan kebutuhan tindakan segera, penyusunan rencana intervensi, pelaksanaan tindakan (implementasi), serta evaluasi terhadap hasil asuhan yang telah diberikan.. Pembahasan ini bertujuan untuk menarik kesimpulan dan mencari solusi masalah sehingga hasilnya dapat digunakan sebagai dasar dalam menentukan langkah lanjutan pada pelaksanaan asuhan kebidanan, studi kasus dilakukan sebanyak 3 kali dengan memberikan asuhan kompres hangat jahe putih (*zingiber officinale*) setiap hari sebanyak 1 kali sehari. Berikut adalah narasi yang menjelaskan mengenai pembahasan tersebut :

A. Subjektif

Tahapan awal dalam mengumpulkan data yang tepat adalah pengkajian. Langkah-langkah tersebut antara lain mengumpulkan informasi dasar dari semua sumber terkait kondisi pasien yang diperlukan untuk melengkapi assesment, data yang dikumpulkan mencakup identitas pasien, keluhan utama, riwayat kesehatan, riwayat obstetri, serta pemenuhan kebutuhan sehari-hari (vera et al., 2025).

Pengkajian pertama dilakukan pada tanggal Jum'at 26 Juni 2026 pada pukul 10.00 wib di rumah pasien. Berdasarkan hasil studi memberikan informasi bahwa pasien bernama Ny. N umur 28 tahun G1 P0 A0, dengan keluhan utama ibu adalah nyeri punggung bawah pada usia kehamilan 30 minggu membuat Ibu mengeluhkan rasa tidak nyaman yang mengakibatkan gangguan tidur pada malam hari, riwayat kesehatan sekarang Ibu mengalami pegal pegal pada bagian punggung bawah (pinggang) dan sulit tidur pada malam hari. Ibu menyatakan tidak sedang menderita penyakit menular, seperti *HIV* dan *hepatitis B (HBsAg)*, maupun penyakit tidak menular yang bersifat keturunan, seperti *diabetes melitus*, *hipertensi*, dan penyakit jantung, serta tidak memiliki riwayat penyakit kronis, seperti tuberkulosis. Hasil pengkajian riwayat obstetri ibu didapatkan data Hpht pada tanggal 6 november 2025. Selama hamil pola aktivitas dan istirahat ibu sedikit terganggu karena nyeri punggung bawah. Pola pengetahuan pasien, Ibu mengatakan masih belum mengetahui cara penanganan nyeri punggung bawah.

Pengkajian II dilakukan pada tanggal Sabtu 27 Juni 2026 Pada pukul 09.00 WIB hasil pengkajian subjektif menunjukkan bahwa ibu menyatakan nyeri punggung bawah yang dirasakan telah berkurang, dengan penurunan intensitas nyeri dari skala 5 menjadi skala 4 setelah diberikan intervensi berupa kompres hangat jahe, Ibu mengatakan sering terbangun di malam hari karena merasakan nyeri punggung bawah.

Pengkajian III dilakukan pada tanggal Minggu, 28 Juni 2026 pukul 09.15 wib di dapatkan data subjektif Ibu mengatakan frekuensi nyeri punggung sudah berkurang dari skala 3 menjadi skala 2.

Berdasarkan hasil pengkajian yang telah di lakukan pada tanggal Jum'at 26 Juni 2026 – Minggu 28 Juni 2026 keluhan utama Ny. N yaitu nyeri punggung bawah. Menurut Sarifah & Sharni, (2024) Pada ibu hamil trimester III, berbagai ketidaknyamanan fisiologis yang dapat terjadi, seperti konstipasi, perut kembung, gangguan tidur, peningkatan frekuensi buang air kecil, varises, serta nyeri punggung bawah (low back pain).

Menurut teori Sry et al., (2022) bahawa pada masa kehamilan, Ibu hamil yang sehat akan mengalami kenaikan berat badan. Tulang belakang yang bertugas menopang tubuh akan terbebani dengan penambahan berat ini. Hal ini menimbulkan rasa sakit pada panggul dan punggung, khususnya punggung bagian bawah. Makin bertambah usia kandungan, ukuran janin semakin membesar, begitu juga dengan rahim. Pertumbuhan janin dan rahim akan menekan pembuluh darah dan saraf di area panggul dan punggung, sehingga bagian ini terasa nyeri.

B. Objektif

Pada bagian ini data objektif diperoleh melalui pemeriksaan langsung yang mencakup pemeriksaan umum dan pemeriksaan fisik (vera et al., n.d.).

Pada pengkajian I tanggal Jum'at 26 Juni 2026 pukul 10.00 WIB, dilakukan kunjungan ke rumah pasien untuk melaksanakan asuhan kebidanan data objektif diperoleh keadaan umum ibu baik, kesadaran composmentis, tekanan darah 120/85 mmHg, nadi 93x/menit, suhu 36,7°C, pernafasan 24x/menit, BB 58 kg djj 148x/mnt teratur, pungtum maximum sebelah kiri bawah perut ibu. Pada pemeriksaan fisik diperoleh hasil bahwa bentuk kepala mesocephal, tidak ditemukan ketombe, serta kulit kepala dalam keadaan bersih. Rambut tampak berwarna coklat, bersih, dan tidak mudah rontok. Kedua telinga tampak bersih tanpa adanya penumpukan serumen., pendengaran baik. Kedua mata simetris dengan *konjungtiva* tidak *anemis* serta sklera tidak *ikterik*. Hidung tampak bersih tanpa adanya polip maupun sekret. Rongga mulut dalam keadaan bersih, tidak ditemukan *stomatitis* maupun *karies* gigi. Pemeriksaan leher menunjukkan tidak terdapat pembesaran kelenjar *tiroid* pembesara *vena jugularis*. Aksila Tidak ada pembesran kelenjar *limfe*. Dada Tidak ada benjolan, tidak ada kelainan, puting susu menonjol, *areola hiperpigmentasi*. Hasil pemeriksaan abdomen menunjukkan tidak terdapat bekas luka operasi *sectio caesarea (SC)*, namun tampak *striae gravidarum*. Pada pemeriksaan daerah pinggang ditemukan lordosis tanpa nyeri tekan. Genetalia Bersih, tidak ada kondiloma, tidak ada kelainan, Anus Bersih, tidak ada hemoroid. Fossa poplitea Tidak ada varises

Inguinal Tidak ada *varises*, tidak ada *flour albus*. Pemeriksaan fisik pada ekstremitas atas menunjukkan kedua ekstremitas simetris, tidak terdapat *edema*, dan jari tangan kanan maupun kiri dalam kondisi lengkap. Pada ekstremitas bawah, kedua tungkai tampak simetris dengan jari kaki lengkap, serta tidak ditemukan *edema* maupun *varises*.

Pemeriksaan *obstetric* diperoleh data hasil inspeksi menunjukkan bahwa wajah ibu tidak tampak pucat, tidak ditemukan adanya edema, serta tidak terdapat kloasma gravidarum. Pada pemeriksaan payudara, puting susu tampak menonjol dan tidak ditemukan adanya benjolan abnormal areola *hiperpigmentasi*. Pemeriksaan abdomen menunjukkan tidak terdapat bekas luka operasi *sectio caesarea* (SC), namun tampak *striae gravidarum*. Pada palpasi Leopold I, tinggi fundus uteri (TFU) teraba berada di pertengahan antara *prosesus xifoideus* (PX) dan pusat., bagian fundus teraba bulat besar, lunak tidak melenting. Leopold II Bagian kanan perut ibu teraba datar, keras, memanjang, seperti papan, bagian kiri perut ibu teraba kecil kecil. Leopold III Bagian terbawah janin teraba bulat besar keras, melenting, masih bisa digoyangkan. Leopold IV Tidak dilakukan. *Auskultasi* frekuensi DJJ 148x/menit, teratur, . *Perkusi Reflek patella* (+) kanan dan kiri. Data penunjang, Gol. Darah B+ , *HB* 12 mg/dl, Urine *protein* negatif, Urine *reduksi* negatif, *Sifilis* Non Reaktif, *HBSAg* Non Reaktif, *Hiv* Non Reaktif.

Pengkajian II dilakukan pada hari Sabtu, 27 Juni 2026, pukul 09.00 WIB. Data Dari pengkajian data objektif di dapatkan hasil pemeriksaan umum menunjukkan keadaan umum ibu dalam kondisi baik, kesadaran

compos mentis, serta tekanan darah 115/70 mmHg., N 81x/ mnt, R 24x/ mnt, S 36,40C, Bb 58 Kg, Djj 146x/mnt teratur, pungtum maximum berada di sebelah kiri bawah perut ibu.

Pengkajian III dilakukan pada tanggal Minggu 28 juni 2026 pukul 09.15 wib di dapatkan Data objektif didapatkan hasil pemeriksaan umum menunjukkan keadaan umum ibu dalam kondisi baik, kesadaran compos mentis, serta tekanan darah 125/ 85 mmhg, N 83x/ mnt, R 24x/ mnt, S 36⁰C, Bb 58 Kg, djj 151x/mnt, teratur, pungtum maximum berada di sebelah kiri bawah perut ibu. Hasil evaluasi setelah dilakukan intervensi ke 3 keluhan nyeri punggung bawah ibu sudah berkurang dari skala 3 menjadi skala 2.

Berdasarkan hasil pemeriksaan fisik, diketahui bahwa ibu mengalami perubahan bentuk pinggang berupa lordosis. Temuan tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pertumbuhan dan perkembangan janin menyebabkan pembesaran abdomen sehingga terjadi perubahan postur tubuh ibu. Perubahan tersebut dapat meningkatkan tekanan pada daerah punggung bawah dan memicu timbulnya nyeri punggung bawah (*low back pain*) (Collins et al., 2021).

Berdasarkan hasil pemeriksaan obstetri pada payudara, ditemukan adanya hiperpigmentasi pada area areola. Kondisi tersebut merupakan perubahan fisiologis yang umum terjadi selama kehamilan. Temuan ini sejalan dengan teori Collins et al. (2021) yang menjelaskan bahwa peningkatan produksi hormon melanin-stimulating hormon (MSH) oleh

kelenjar hipofisis dapat menyebabkan peningkatan pigmentasi pada beberapa bagian tubuh, terutama pada areola payudara.

C. Analisa

Pada tahapan ini, data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dan diinterpretasikan untuk menetapkan kesimpulan yang mencakup penentuan diagnosis, identifikasi diagnosis atau masalah potensial, serta penilaian terhadap kebutuhan tindakan segera (Herliani et al., 2025). Hasil analisis tersebut digunakan sebagai dasar dalam menentukan tindakan yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan klien melalui pendekatan manajemen kebidanan.

1. Diagnosa kebidanan

Berdasarkan pengumpulan data pada tanggal Jum'at 26 juni 2026 pukul 10.00 wib. Data subyektif dan objektif yang diperoleh kemudian digunakan sebagai dasar penegakan diagnose dan penatalaksanaan kepada subyek penelitian (Agustin Dwi Syalfina et al., n.d.). data yang di peroleh dari Ny. N Umur 28 th G1 P0 A0 Hamil 30 minggu, janin tunggal intra uteri, membujur, preskep, puka, dengan nyeri punggung bawah. Pada kasus ini masalah yang di alami ibu adalah ketidak nyamanan di karenakan nyeri punggung bawah, sehingga ibu diberikan informasi tentang ketidak nyamanan pada trimester III dan edukasi cara mengatasi ketidak nyamanan nya.

2. Diagnosa masalah potensial

Berdasarkan teori, nyeri punggung bawah yang tidak ditangani pada ibu hamil dapat menimbulkan berbagai dampak, termasuk peningkatan

respons saraf parasimpatis dan perubahan variabilitas denyut jantung. Selain itu, keluhan tersebut juga berpotensi menyebabkan nyeri punggung kronis, gangguan tidur, penurunan kualitas hidup, perubahan postur tubuh, serta peningkatan durasi persalinan (Collins et al., 2021).

Menurut penelitian Sry et al (2022) Nyeri punggung yang berlangsung lebih dari dua minggu dan tidak segera mendapatkan penanganan dapat berkembang menjadi keluhan jangka panjang. Kondisi tersebut juga berisiko meningkatkan terjadinya nyeri punggung pada masa pascapersalinan serta nyeri punggung kronis yang memerlukan penanganan lebih lanjut dan cenderung lebih sulit untuk diatasi. Berdasarkan hasil pengkajian pada kasus ini, terdapat kesesuaian antara temuan kasus dengan teori yang ada sehingga tidak ditemukan adanya kesenjangan.

3. Tindakan segera

Berdasarkan temuan yang diperoleh pada kasus ini indikasi untuk dilakukan nya tindakan segera yaitu kompres hangat jahe putih pada punggung bagian bawah dan ajarkan ibu cara melakukan kompres hangat menggunakan jahe putih sebagai bahan herbal. Menurut Lutvia (2024) Jahe putih mengandung oleoresin dan minyak atsiri yang memiliki karakteristik rasa hangat, pedas, pahit, serta aroma yang khas. Kandungan *oleoresin* pada jahe putih terdiri atas beberapa senyawa aktif, seperti *zingeron*, *gingerol*, dan *shogaol*. Senyawa tersebut memiliki aktivitas antiinflamasi, analgesik, dan antioksidan yang cukup kuat

sehingga dapat menghambat pembentukan prostaglandin serta membantu mengurangi nyeri dan peradangan pada persendian. Selain itu, minyak *atsiri* yang terkandung dalam jahe juga berperan sebagai zat antiinflamasi dan antioksidan. Kandungan air serta komponen minyak tidak menguap pada jahe dapat berfungsi sebagai zat peningkat penetrasi yang membantu minyak *atsiri* menembus lapisan kulit tanpa menimbulkan iritasi maupun kerusakan. Proses tersebut dapat membantu meningkatkan kelancaran sirkulasi darah.

Menurut teori Collins et al (2021) Penggunaan obat-obatan pada ibu hamil perlu dilakukan secara hati-hati karena tidak semua jenis analgesik efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah. Penggunaan obat golongan *Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs* (NSAID) juga perlu mempertimbangkan usia kehamilan karena berpotensi menimbulkan risiko terhadap perkembangan janin. Sementara itu, penggunaan *opioid* untuk mengatasi nyeri punggung bawah dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi, seperti gangguan pernapasan pada janin serta kemungkinan timbulnya ketergantungan pada ibu apabila digunakan dalam jangka waktu yang lama. Pada tahap fisiologis nyeri, kompres jahe menurunkan nyeri pada tahap transduksi (proses konversi energi dari rangsangan noxius (suhu, mekanik, atau kimia) menjadi energi listrik (impuls saraf) oleh reseptor sensorik untuk nyeri (nosiseptor), pada tahap ini jahe memiliki kandungan *gingerol* yang dapat menghambat aktivitas *sikloosigenase* dan *lipooksigenase* sehingga dapat menghambat terbentuknya *prostaglandin*

sebagai mediator nyeri, oleh karena itu terjadi penurunan nyeri (Rohmi handayani et al., n.d.).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Dwi Febriati & Zakiyah, (2023) hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat jahe putih efektif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Selain itu, temuan dari penelitian lain juga mendukung adanya manfaat pemberian kompres hangat jahe putih dalam mengurangi keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Azimatul Inayah 2021).

Berdasarkan hasil pengkajian kasus dan teori yang digunakan, tidak ditemukan adanya kesenjangan. Hal tersebut disebabkan karena proses interpretasi data dilakukan secara sistematis, dimulai dengan pengumpulan data, dilanjutkan dengan identifikasi masalah yang dialami pasien, serta penentuan kebutuhan ibu berdasarkan hasil pengkajian.

D. Planning

Pada tahap perencanaan, tindakan yang disusun meliputi pemberian asuhan secara mandiri, pelaksanaan tindakan kolaboratif, pemeriksaan penunjang atau pemeriksaan laboratorium sesuai dengan indikasi, serta pemberian konseling sebagai bagian dari tindak lanjut pelayanan (Herliani et al., 2025).

1. Intervensi

Intervensi atau rencana asuhan disusun berdasarkan diagnosis, masalah yang ditemukan, serta kebutuhan klien yang telah diidentifikasi

melalui hasil pengkajian. Menurut (Lukmana et al., 2024) Penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat dilakukan melalui berbagai metode, seperti teknik relaksasi dan distraksi, pemberian kompres hangat jahe, senam hamil, yoga, akupresur, pijat, tidur dengan posisi miring ke kiri, penggunaan bantal sebagai penyangga punggung, serta memenuhi kebutuhan istirahat yang cukup. Dalam kasus ini, intervensi berupa pemberian kompres hangat jahe dilakukan dengan tujuan membantu menurunkan intensitas nyeri punggung bawah yang dirasakan oleh ibu.

Intervensi I dilakukan tanggal jumat, 26 juni 2026 pukul 10.00 wib pada kasus Ny. N umur 28 thn G1 P0 A0 Hamil 30 minggu dengan nyeri punggung bawah. intervensi yang dilakukan yaitu beritahu kepada ibu hasil pemeriksaan fisik dan tanda-tanda vital mencakup tekanan darah, nadi, pernafasan, suhu tubuh, Jelaskan kepada ibu penyebab dari keluhan nyeri punggung bawah yang dialami ibu yaitu di karenakan seiring pertambahnya usia kehamilan maka semakin bertambahnya berat janin yang memberikan tekanan ekstra pada tulang belakang dan sendi punggung yang menyebabkan terjadinya nyeri paada punggung bawah, jelaskan ibu cara untuk mengurangi nyeri punggung bawah, jelaskan kepada ibu cara mengurangi nyeri punggung bawah dengan melakukan senam hamil dan mengompres bagian punggung bawah yang terasa sakit menggunakan air hangat, lakukan kompres pada punggung bawah dan ajari ibu cara mengatasi rasa ketidak nyamanan nya dengan mengompres hangat jahe

pada punggung bagian bawah dengan cara mengupas 3- 5 ruas jahe dan rebus jahe dengan air bersih sebanyak 250 ml rebus jahe selama 10- 15 menit, setelah jahe jahe di rebus diamkan air jahe mendingin sekitar 5-6 menit / hangat hangat kuku, celupkan handuk bersih ke dalam air jahe, lalu tempelkan kain yang sudah dibasahi air jahe hangat pada area punggung yang nyeri (biasanya area lumbal/pinggang bawah), lakukan 2- 3x pengompresan selama 10- 15 menit, lalu nilai kembali skala nyeri ibu setelah di berikan kompres hangat jahe putih, Anjurkan ibu untuk tidur miring ke arah kiri untuk memberikan ibu sedikit rasa nyaman akibat nyeri punggung bawah ibu dan memperlancar peredaran darah bagi janin, beritahu ibu untuk mempertahankan pola istirahat yang cukup dan mengurangi aktivitas berat, Anjurkan ibu untuk mengkonsumsi tablet fe 1x dalam 1hari guna mencegah terjadinya anemia selama masa kehamilan dan persalinan, Beritahu ibu bahwa akan di lakukan kunjungan ulang selama 3 kali ke depan gna untuk memantau penurunan nyeri punggung bawah yang ibu alami.

Intervensi II di lakukan pada tanggal sabtu, 27 juni 2026 pukul 09.00 wib. pada kasus Ny. N umur 28 thn G1 P0 A0 Hamil 30 minggu dengan nyeri punggung bawah intervensi yang di lakukan yaitu, beritahu ibu hasil pemeriksaan fisik dan tanda tanda vital ibu dalam batas normal, lakukan pengukuran skala nyeri punggung dengan NRS sebelum di lakukan intervensi untuk menilai frekuensi nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan intervensi, lakukan pengompresan pada punggung bawah ibu dan

mengajarkan ibu cara melakukan kompres hangat jahe putih untuk menurunkan tingkat nyeri yang di alami ibu dengan cara mengupas 3- 5 ruas jahe dan rebus jahe dengan air bersih sebanyak 250 ml rebus jahe selama 10- 15 menit, setelah jahe jahe di rebus diamkan air jahe mendingin sekitar 5-6 menit / hangat hangat kuku, celupkan handuk bersih ke dalam air jahe, lalu tempelkan kain yang sudah dibasahi air jahe hangat pada area punggung yang nyeri (biasanya area lumbal/pinggang bawah), lakukan 2- 3x pengompresan selama 10- 15 menit, lakukan pengukuran kembali skala nyeri punggung dengan NRS setelah di lakukan intervensi untuk menilai penuruna frekuensi skala nyeri, anjurkan ibu untuk istirahat yang cukup dan menghindari aktivitas yang berat, anjurkan ibu untuk mengkonsumsi makanan bergizi seimbang seperti tinggi protein, zat besi, vitamin dan mineral.

Intervensi III di lakukan pada tanggal minggu, 28 juni 2026 pukul 09. 15 wib. pada kasus Ny. N umur 28 thn G1 P0 A0 Hamil 30 minggu dengan nyeri punggung bawah intervensi yang di lakukan yaitu, beritahu ibu hasil pemeriksaan fisik dan tanda tanda vital ibu dalam batas normal, lakukan pengukuran skala nyeri punggung dengan NRS sebelum di lakukan intervensi untuk menilai skala frekuensi skala nyeri, lakukan pengompresan pada punggung bawah ibu dan mengajarkan ibu cara melakukan kompres hangat jahe putih untuk menurunkan tingkat nyeri yang di alami ibu dengan cara mengupas 3- 5 ruas jahe dan rebus jahe dengan air bersih sebanyak 250 ml rebus jahe selama 10- 15 menit, setelah jahe jahe di rebus diamkan air

jahe mendingin sekitar 5-6 menit / hangat hangat kuku, celupkan handuk bersih ke dalam air jahe, lalu tempelkan kain yang sudah dibasahi air jahe hangat pada area punggung yang nyeri (biasanya area lumbal/pinggang bawah), lakukan 2- 3x pengompresan selama 10- 15 menit, lakukan pengukuran kembali skala nyeri punggung dengan NRS setelah di lakukan intervensi untuk menilai penuruna frekuensi skala nyeri.

Berikan ibu pendkes tentang tanda bahaya kehamilan di TM III seperti Perdarahan dari vagina baik bercak sedikit maupun perdarahan banyak bisa menandakan plasenta previa atau solusio plasenta, harus segera ditangani di fasilitas kesehatan, gejala pre eklamsi yang di tandai dengan pandangan mata kabur nyeri ulu hati, oedema pada tungkai, pusing yang menetap, gerakan janin kurang yaitu kurang nya gerakan janin dari 10x dalam 12 jam, ketuban pecah dini yaitu cairan ketuban yang pecah sebelum masa persalinan.

Setelah di lakukan intervensi selama 3 hari kompres hangat jahe putih terbukti efektif dalam penurunan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil, dari semula di skala 6 menjadi skala 2.

2. Implementasi

Pada tahap ini, pelaksanaan tindakan dilakukan oleh bidan dengan melibatkan pasien serta berkolaborasi dengan tenaga kesehatan lain sesuai dengan kebutuhan.

Implementasi I di lakukan pada Pada hari Jumat, 26 Juni 2026 pukul 10.00 WIB, dilakukan pengkajian pada Ny. N, usia 28 tahun, dengan status

obstetri G1P0A0 dan usia kehamilan 30 minggu dengan keluhan nyeri punggung bawah yaitu menjelaskan kepada ibu hasil pemeriksaan fisik dan Pemeriksaan tanda-tanda vital yang meliputi pengukuran tekanan darah, frekuensi pernapasan, frekuensi nadi, dan suhu tubuh., menjelaskan kepada ibu penyebab nyeri punggung yang sering di rasakan ibu yaitu dikarenakan seiring pertambahnya usia kehamilan maka semakin bertambahnya berat janin yang memberikan tekanan ekstra pada tulang belakang dan sendi punggung yang menyebabkan terjadinya nyeri pada punggung bawah, menjelaskan kepada ibu Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah dengan melakukan senam hamil secara teratur sesuai dengan kondisi dan melakukan kompres hangat pada bagian punggung bawah yang terasa sakit menggunakan air rebusan jahe putih.

Melakukan pengompresn pada punggung bawah ibu dan mengajarkan ibu cara melakukan kompres hangat jahe putih bertujuan untuk membantu menurunkan tingkat nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu dengan cara mengupas 3- 5 ruas jahe dan rebus jahe dengan air bersih sebanyak 250 ml rebus jahe selama 10- 15 menit, setelah jahe jahe di rebus diamkan air jahe mendingin sekitar 5-6 menit / gunakan air jahe dengan suhu hangat kuku, kemudian celupkan handuk bersih ke dalam air jahe tersebut, lalu tempelkan kain yang sudah dibasahi air jahe hangat pada area punggung yang nyeri (biasanya area lumbal/pinggang bawah),

lakukan 2- 3x pengompresan selama 10- 15 menit, lalu nilai kembali skala nyeri ibu setelah di berikan kompres hangat jahe putih.

Menganjurkan ibu untuk beristirahat dengan posisi tidur miring ke kiri guna meningkatkan kenyamanan dan membantu mengurangi keluhan nyeri punggung bawah. Posisi tersebut juga dapat membantu mendukung kelancaran aliran darah menuju janin., Menganjurkan ibu untuk mempertahankan pola istirahat yang cukup serta menghindari aktivitas fisik yang berat agar tidak memperburuk keluhan yang dialami. menganjurkan ibu untuk mengkonsumsi tablet fe 1x dalam 1 hari pada malam hari guna mencegah terjadinya anemia selama masa kehamilan dan persalinan, memberitahukan kepada ibu bahwa akan dilakukan kunjungan ulang sebanyak tiga kali untuk memantau perkembangan kondisi ibu serta mengevaluasi hasil asuhan yang telah diberikan, memberitahukan kepada ibu bahwa akan dilakukan kunjungan ulang sebanyak tiga kali dengan tujuan untuk memantau perkembangan serta mengevaluasi penurunan intensitas nyeri punggung bawah yang dialami ibu .

Implementasi II di lakukan pada hari Sabtu, 27 Juni 2026 pukul 09.00 WIB. Implementasi yang di berikan yaitu memberitahu ibu hasil pemeriksaan fisik dan pemeriksaan tanda-tanda vital meliputi pengukuran tekanan darah, frekuensi pernapasan, dan frekuensi nadi., dan pengukuran suhu tubuh dalam batas normal, melakukan pengukuran skala nyeri punggung dengan NRS sebelum di lakukan intervensi, melakukan pengompresan pada punggung bawah ibu dan mengajarkan ibu cara

melakukan pemberian kompres hangat jahe putih sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan intensitas nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu, melakukan pengukuran kembali skala nyeri punggung dengan NRS setelah di lakukan intervensi, menganjurkan ibu untuk mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang yang mengandung protein, zat besi, vitamin, dan mineral guna mendukung kesehatan ibu serta pertumbuhan dan perkembangan janin.

Implementasi III di lakukan pada tanggal minggu, 28 juni 2026 pukul 09. 15 wib. Implementasi yang di berikan yaitu, memebritahu hasil pemeriksaaan fisik dan tanda tanda vital ibu, lakukan pengukuran skala nyeri punggung dengan NRS sebelum di lakukan intervensi, lakukan pengompresan pada punggung bawah ibu dan mengajarkan ibu cara melakukan pemberian kompres hangat jahe putih sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan intensitas nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu, lakukan pengukuran kembali skala nyeri punggung dengan NRS setelah di lakukan intervensi, berikan ibu pendkes tentang tanda bahaya kehamilan di TM III seperti Perdarahan dari vagina baik bercak sedikit maupun perdarahan banyak bisa menandakan plasenta previa atau solusio plasenta, harus segera ditangani di fasilitas kesehatan, gejala pre eklamsi yang di tandai dengan pandangan mata kabur nyeri ulu hati, oedema pada tungkai, pusing yang menetap, gerakan janin kurang yaitu kurang nya gerakan janin dari 10x dalam 12

jam, ketuban pecah dini yaitu cairan ketuban yang pecah sebelum masa persalinan.

Menurut Dwi Febriati & Zakiyah (2023) pengukuran skala nyeri punggung bawah menggunakan pengukuran skala NRS lebih efektif, dimana skala ini sering di gunakan untuk mengukur skala nyeri baik sesudah dan sebelum di lakukan nya intervensi. Dari intervensi yang telah di lakukan oleh peneliti skala nyeri punggung bawah ibu menunjukkan skala 6 di mana ibu mengeluh nyeri punggung bawah hingga sulit tidur di malam hari. Setelah di lakukan intervensi selama 3 hari skala nyeri ibu menunjukkan skala 2 dimana ibu mengatakan sudah tidak mengalami nyeri punggung bawah. Berdasarkan penelitian menurut Widya et al (2025) Terdapat penurunan intensitas nyeri punggung bawah setelah diberikan intervensi berupa kompres hangat jahe putih.

Cara penerapan kompres hangat jahe putih menurut (Dwi Febriati & Zakiyah, 2023) dan (Ii, 2020) yaitu dengan menyiapkan 3- 5 ruas jahe Jahe putih yang telah dikupas dan dicuci hingga bersih, lalu siapkan air untuk merebus jahe sebanyak 250 ml, rebus jahe selama 10- 15 menit, setelah jahe jahe di rebus pindahkan air rebusan jahe ke wadah/ mangkok, kemudian diamkan air jahe hingga mendingin sekitar 5-6 menit / gunakan air jahe dengan suhu hangat kuku, kemudian celupkan handuk bersih ke dalam air jahe tersebut, lalu tempelkan kain yang sudah dibasahi air jahe hangat pada area punggung yang nyeri (biasanya area lumbal/pinggang bawah), lakukan 2- 3x pengompresan selama 10- 15 menit.

3. Evaluasi

Evaluasi hari I berdasarkan hasil pemeriksaan, diperoleh hasil bahwa keadaan umum ibu dalam kondisi baik TD 125/ 85 mmHg, Nadi 93x/ mnt, Respirasi 24x/ mnt, Suhu 36, 70C, bb 58 kg, djj 148x/mnt teratur, pungtum maximum berada di sebelah kiri perut bawah ibu, intensitas nyeri menunjukkan skala 6 dan di lakukan pemberian kompres hangat jahe putih selama 10- 15 menit, setelah dilakukan pengompresan intensitas nyeri menunjukkan di skala 5.

Evaluasi hari II di dapatkan hasil keadaan umum baik, tekanan darah 115/70 mmHg, frekuensi nadi 81 kali/menit, dan frekuensi pernapasan 24 kali/menit., Suhu 36,4⁰C, bb 58 kg, djj 146x/mnt teratur, pungtum maximum berada di sebelah kiri bawah perut ibu, intensitas nyeri punggung ibu menunjukkan skala 4 setelah di lakukan pemberian kompres hangat jahe putih selama 10 – 15 menit intensitas nyeri punggung ibu menunjukkan di skala 3, dan ibu merasa sedikit lebih nyaman.

Evaluasi dalam pengkajian III di dapatkan hasil keadaan umum baik, tekanan darah 125/ 85 mmhg, nadi 83x/ mnt, Respirasi 24x/ mnt, Suhu 36⁰C, Bb 58 Kg, djj 151x/mnt teratur, pungtum maximum berada di sebelah kiri perut bawah ibu, intensitas nyeri punggung ibu mennjukan skala 3, dilakukan pemberian kompres hangat jahe putih slama selama 10 – 15 menit intensitas nyeri punggung ibu menunjukkan di skala 2 dan ibu sudah tidak merasakan nyeri punggung bawah.