

**ORIGINAL ARTICLE****Asuhan Kebidanan Komprehensif Dengan Terapi Komplementer Kompres Hangat Air Jahe Pada Ny D G2P1A0H1 Di Praktek Mandiri Bidan "N" Di Kabupaten Tanah Datar****Rafika Ulan Dari<sup>1</sup> | Diana Putri<sup>2</sup>**<sup>a</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi, Mudik Liki Kurai Kec.Suliki, Indonesia<sup>b</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi, Jl. Tan Malaka RT. 01RW. 05, IndonesiaCorresponding Author : [rafikaulandari0101@gmail.com](mailto:rafikaulandari0101@gmail.com)**ARTICLE INFORMATION****Article history***Received**Revised**Accepted***Keywords**

Asuhan Kebidanan  
Komprehensif, Terapi  
Komplementer  
Kompres Hangat Air  
Jahe

**ABSTRACT**

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang sering disertai ketidaknyamanan, salah satunya nyeri punggung bawah yang banyak dialami ibu hamil trimester III dan ibu bersalin kala I. Data WHO (2019) menyebutkan lebih dari 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung, sedangkan Riskesdas 2020 menunjukkan prevalensi 68% di Indonesia. Nyeri yang tidak ditangani dapat menurunkan kualitas hidup ibu, memperlambat persalinan, dan memengaruhi kondisi janin. Terapi non-farmakologis seperti kompres hangat air jahe terbukti efektif menurunkan nyeri dan meningkatkan kenyamanan. Penelitian ini bertujuan menerapkan asuhan kebidanan komprehensif dengan terapi komplementer kompres hangat air jahe pada Ny. D di PMB "N" Kabupaten Tanah Datar.

Metode Penelitian menggunakan studi kasus dengan pendekatan Continuity of Care (CoC) pada Ny. D G2P1A0H1, yang dilakukan mulai dari masa kehamilan trimester III, persalinan, nifas, bayi baru lahir, hingga keluarga berencana. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi dengan 7 langkah Varney dan SOAP. Intervensi berupa kompres hangat air jahe diberikan pada masa kehamilan dan kala I persalinan.

Hasil menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat air jahe efektif menurunkan nyeri punggung pada kehamilan trimester III, mengurangi nyeri kontraksi kala I persalinan, serta membuat ibu lebih rileks, tenang dan mempercepat proses persalinan. Persalinan berlangsung spontan, bayi lahir sehat dengan Apgar Score 8/9, masa nifas berjalan fisiologis tanpa komplikasi, dan ibu memilih IUD sebagai alat kontrasepsi.

Kesimpulannya, semua asuhan kebidanan dilakukan sesuai kebutuhan ibu mulai dari hamil, bersalin, nifas, bayi baru lahir, hingga KB. Terapi komplementer kompres hangat air jahe dapat menjadi alternatif efektif dan aman untuk mengatasi nyeri punggung ibu hamil dan nyeri kala I persalinan.

## Pendahuluan

Kehamilan, persalinan, masa nifas, bayi baru lahir, dan keluarga berencana merupakan rangkaian proses fisiologis yang dialami oleh setiap wanita. Namun, perubahan anatomi dan fisiologi selama masa tersebut sering menimbulkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester ketiga kehamilan (Sunarsih et al., 2020). Salah satu keluhan yang paling sering dirasakan adalah nyeri punggung bawah. Nyeri ini umumnya disebabkan oleh pembesaran uterus, perubahan postur tubuh, relaksasi ligament serta pengaruh dari hormone.

Menurut World Health Organization (WHO, 2019), lebih dari 70% wanita hamil di dunia mengalami nyeri punggung bawah selama kehamilan, dengan intensitas yang meningkat pada trimester III. Data Riskesdas (2020) menunjukkan bahwa prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil di Indonesia mencapai 68%, terutama pada trimester akhir. Di Sumatera Barat, survei kesehatan ibu hamil mencatat angka yang sebanding, dengan sebagian besar ibu mengeluhkan nyeri punggung bawah.

Nyeri punggung bawah pada kehamilan bila tidak ditangani dapat berdampak negatif, antara lain: gangguan tidur, penurunan aktivitas fisik, peningkatan stres dan kecemasan, hingga berisiko memperlambat proses persalinan kala I. Kondisi ini juga berhubungan dengan kualitas hidup ibu dan adaptasi psikologis menjelang persalinan. Selain itu, rasa nyeri yang berat dapat memengaruhi kontraksi uterus dan kesejahteraan janin (Rahayu et al., 2023).

Berbagai intervensi dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri, baik farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis lebih banyak dipilih karena aman, murah, dan minim efek samping, di antaranya yoga, relaksasi, senam hamil, massage, aromaterapi, dan kompres hangat. Kompres hangat merupakan salah satu metode efektif karena dapat meningkatkan aliran darah lokal, mengurangi spasme otot, dan memberi rasa nyaman (Marlina, 2018).

Salah satu inovasi dari kompres hangat adalah penggunaan air rebusan jahe (*Zingiber officinale*). Jahe mengandung gingerol, shogaol, dan zingeron yang memiliki efek analgesik, antiinflamasi, dan relaksasi otot (Tariq, 2020). Beberapa penelitian terbaru melaporkan bahwa kompres hangat air jahe efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan kala I persalinan (Sinaga et al., 2024; Yolandini et al., 2024).

Berdasarkan data awal yang diperoleh di Praktik Mandiri Bidan Hj. Nidaul Husna, Kabupaten Tanah Datar, dari Januari–April 2024 terdapat 182 kunjungan ibu hamil, dan sekitar 3,5% ibu mengeluh nyeri punggung bawah. Namun, terapi komplementer seperti kompres hangat air jahe belum pernah diterapkan secara rutin di fasilitas tersebut.

Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan studi kasus dengan judul: “Asuhan Kebidanan Komprehensif dengan Terapi Komplementer Kompres Hangat Air Jahe pada Ny. D G2P1A0H1 di Praktik Mandiri Bidan ‘N’ Kabupaten Tanah Datar.”

## Metode

Metode penelitian ini menggunakan studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan data primer dan sekunder. Penelitian dilakukan dengan metode 7 langkah varney dan pendokumentasian SOAP. Studi kasus ini dilakukan kepada Ny. D dilakukan sejak ibu hamil Trimester III sampai dengan masa nifas, bayi baru lahir dan keluarga berencana dari bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2025 di PMB “N” Kabupaten Tanah Datar.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Hasil Penelitian**

Asuhan kebidanan yang dilakukan pada Ny. D selama kehamilan trimester III dengan keluhan nyeri punggung bawah diberikan terapi komplementer berupa kompres hangat air jahe sebanyak 2 kali sehari. Terapi ini terbukti dapat mengurangi intensitas nyeri dari skala 7 menjadi 4 sehingga ibu merasa lebih nyaman. Selanjutnya pada saat persalinan ditemukan ibu lebih relaks dan nyeri berkurang setelah diberikan kompres jahe pada kala I, dan persalinan berlangsung spontan dengan bayi lahir sehat, berat badan 2.900 gram, panjang badan 48 cm, serta Apgar Score 8/9. Pada masa nifas, terjadi penurunan tinggi fundus uteri sesuai usia nifas, lochea dalam batas normal, luka perineum sembuh baik, dan ASI lancar. Bayi dilakukan kunjungan neonatus sebanyak 3 kali dengan hasil kondisi bayi sehat, berat badan meningkat menjadi 3.470 gram, dan tidak ditemukan tanda bahaya. Pada akhir masa nifas, ibu memutuskan menggunakan kontrasepsi jangka panjang dengan metode IUD (AKDR) setelah melalui konseling KB bersama suami.

### **Pembahasan**

#### **1. Asuhan Kebidanan Kehamilan**

Pada masa kehamilan trimester III, Ny. D mengeluhkan nyeri punggung bawah dengan skala nyeri 7. Setelah dilakukan kompres hangat air jahe sesuai SOP, nyeri berkurang menjadi skala 4 dan ibu merasa lebih nyaman. Hasil ini sesuai dengan penelitian Yolandini et al. (2024) yang menyatakan bahwa kompres hangat jahe efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Mekanisme jahe dijelaskan oleh Tariq (2020) melalui kandungan gingerol dan shogaol yang bersifat analgesik dan antiinflamasi, sehingga mampu mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki sirkulasi darah. Dengan demikian, intervensi kompres jahe terbukti dapat menjadi alternatif nonfarmakologis dalam mengurangi keluhan nyeri punggung selama kehamilan.

#### **2. Asuhan Kebidanan Persalinan**

Pada kala I persalinan, Ny. D kembali mengalami nyeri dengan skala 7. Setelah diberikan kompres hangat air jahe pada daerah sakrum, nyeri menurun menjadi skala 4 dan ibu tampak lebih relaks. Persalinan berlangsung spontan, bayi lahir sehat dengan berat badan 2.900 gram dan Apgar Score 8/9. Hal ini sejalan dengan penelitian Sinaga et al. (2024) yang menyebutkan bahwa kompres jahe pada ibu bersalin mampu mempercepat kemajuan persalinan dengan mengurangi intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu. Panas dari kompres menyebabkan vasodilatasi, meningkatkan aliran darah, dan menurunkan aktivitas prostaglandin yang memicu kontraksi nyeri. Dengan demikian, penggunaan kompres hangat air jahe pada kala I terbukti bermanfaat mendukung keberhasilan persalinan fisiologis.

#### **3. Asuhan Kebidanan pada BBL**

Selama masa nifas, involusi uterus Ny. D berlangsung normal, ditandai dengan TFU yang menurun sesuai usia nifas hingga tidak teraba pada hari ke-30. Lochia berubah dari rubra, serosa, hingga alba, luka perineum sembuh baik, dan ASI lancar. Kondisi ini sesuai dengan teori Prawirohardjo (2018) yang menyatakan bahwa involusi normal ditandai dengan penurunan TFU 1 jari per hari dan perubahan lochea yang fisiologis. Hasil penelitian ini juga mendukung laporan Susilawati (2022) bahwa edukasi nutrisi, personal hygiene, dan perawatan payudara sangat berpengaruh dalam menjaga kesehatan ibu nifas.

#### **4. Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas**

Bayi Ny. D lahir sehat dengan berat badan 2.900 gram, panjang badan 48 cm, Apgar Score 8/9, dan dilakukan IMD, pemberian vitamin K1, serta imunisasi HB0 sesuai standar. Hasil kunjungan neonatus sebanyak tiga kali menunjukkan pertumbuhan bayi baik dengan kenaikan berat badan menjadi 3.470 gram pada usia 1 bulan, refleks normal, dan tidak ditemukan tanda bahaya. Hal ini sejalan dengan rekomendasi WHO (2018) bahwa bayi baru lahir harus dipantau melalui kunjungan neonatus untuk mendukung deteksi dini masalah kesehatan. Pertiwi et al. (2021) juga melaporkan bahwa pemantauan neonatus secara teratur membantu memastikan tumbuh kembang bayi sesuai usianya.

#### **5. Asuhan Kebidanan Keluarga Berencana**

Pada kunjungan nifas IV, Ny. D memutuskan menggunakan kontrasepsi IUD setelah melalui konseling KB bersama suami. Pilihan ini didasarkan pada riwayat efek samping metode sebelumnya (implant menyebabkan perdarahan dan suntik 3 bulan menurunkan berat badan). Keputusan penggunaan IUD konsisten dengan rekomendasi BKKBN (2022) bahwa IUD aman digunakan pada ibu menyusui, efektif dalam jangka panjang, dan tidak memengaruhi produksi ASI. Hasil ini juga mendukung penelitian Amaliah et al. (2023) yang menunjukkan bahwa konseling KB yang tepat dapat meningkatkan keberlangsungan pemakaian kontrasepsi dan kepuasan akseptor.

### **Kesimpulan**

Asuhan kebidanan komprehensif dengan terapi komplementer kompres hangat air jahe pada Ny. D terbukti efektif mengurangi nyeri punggung pada kehamilan, menurunkan nyeri kala I persalinan, serta membantu ibu lebih rileks sehingga persalinan berlangsung fisiologis. Bayi lahir sehat, masa nifas berjalan normal, dan ibu berhasil menentukan pilihan kontrasepsi jangka panjang yang sesuai. Hal ini menunjukkan pentingnya integrasi continuity of care dengan terapi komplementer dalam praktik kebidanan.

### **Ucapan Terimakasih**

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pemangku kepentingan yang telah berkontribusi sehingga terlaksananya kegiatan penelitian ini di BPM "N" Kabupaten Tanah Datar.

### **Referensi**

- Amaliah N, dkk. Hubungan konseling KB dengan pemilihan metode kontrasepsi jangka panjang. Jurnal Kesehatan Reproduksi. 2023;13(1):60–8.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). Pedoman Pelayanan Kontrasepsi Pasca Persalinan. Jakarta: BKKBN; 2022.
- Marlina R. Manfaat kompres hangat dalam mengurangi nyeri. Jurnal Ilmu Keperawatan. 2018;6(2):77–83.
- Ningsih W, Fatonah S. Terapi nonfarmakologi dalam mengatasi nyeri persalinan. Jurnal Kebidanan. 2022;11(2):99–106.
- Pertiwi L, dkk. Pemantauan neonatus dan tumbuh kembang bayi. Jurnal Keperawatan Anak. 2021;3(1):22–30.
- Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2018.
- Sinaga L, dkk. Pengaruh kompres jahe terhadap nyeri persalinan kala I. Jurnal Kebidanan Indonesia. 2024;15(1):12–20.

- Susilawati T. Peran edukasi terhadap kesehatan ibu nifas. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak. 2022;5(2):30-7.
- Tariq A. Ginger and health benefits: A pharmacological review. Int J Herbal Med. 2020;8(1):1-6.
- World Health Organization. Standards for improving quality of maternal and newborn care in health facilities. Geneva: WHO; 2018.
- Yolandini A, dkk. Efektivitas kompres jahe terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Jurnal Kesehatan Reproduksi. 2024;12(2):45–52.Yolandini, A., dkk. (2024). Efektivitas kompres jahe terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 12(2), 45–52.