

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN RIAU  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

SKRIPSI, JUNI 2026

MARDIATY. AR

EFEKTIVITAS KOMPRES AIR JAHE HANGAT UNTUK MENGURANGI  
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB  
KOTA PEKANBARU

xv+ 66 Halaman, 7 Tabel, 3 Bagan, 8 Gambar, 11 Lampiran

---

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan ketidaknyamanan yang paling sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan postur tubuh, pembesaran uterus, serta pengaruh hormon relaksin. Prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil tergolong tinggi dan apabila tidak ditangani dapat mengganggu aktivitas, kualitas tidur, serta kenyamanan ibu selama menjalani kehamilan. Salah satu terapi nonfarmakologis untuk mengatasinya adalah kompres air jahe hangat, karena kandungan gingerol dan shogaol pada jahe memiliki efek analgesik dan antiinflamasi, dikombinasikan dengan efek vasodilatasi dari suhu hangat yang memperlancar sirkulasi darah dan meredakan ketegangan otot. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas kompres air jahe hangat terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di PMB Kota Pekanbaru. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental One Group Pretest-Posttest Design*, dilaksanakan bulan Maret sampai Juni 2026 di PMB Dince Safrina dan PMB Bdn. Silvi Ayu, S.Keb. Sampel berjumlah 15 responden ibu hamil trimester III usia kehamilan 28–40 minggu diambil dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa lembar observasi dengan *Numeric Rating Scale* (NRS), dianalisis menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata intensitas nyeri sebelum intervensi adalah 4,53 (SD = 0,990) dan menurun menjadi 1,20 (SD = 0,862) setelah intervensi, dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa kompres air jahe hangat efektif menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Bidan disarankan menerapkan terapi ini sebagai alternatif nonfarmakologis dalam asuhan kehamilan untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil.

Kata Kunci : ***Kompres air jahe hangat, nyeri punggung bawah, ibu hamil trimester III***

Daftar Bacaan : 31 Referensi (2011-2024)

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA  
POLYTECHNIC OF HEALTH RIAU  
APPLIED BACHELOR OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM**

**THESIS, JUNE 2025**

**MARDIATY. AR**

**THE EFFECTIVENESS OF WARM GINGER WATER COMPRESS FOR  
REDUCING LOWER BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANT  
WOMEN AT PMB KOTA PEKANBARU**

**xv + 66 Pages, 7 Tables, 3 Charts, 8 Figures, 11 Appendices**

---

**ABSTRACT**

Lower back pain is a common discomfort experienced by third-trimester pregnant women due to postural changes and uterine enlargement. The prevalence of lower back pain among pregnant women is relatively high, and if left untreated, it can interfere with daily activities, sleep quality, and comfort throughout pregnancy. One nonpharmacological therapy is a warm ginger water compress, as ginger's gingerol and shogaol content provide analgesic and anti-inflammatory effects, combined with the vasodilation effect of warmth that improves circulation and relaxes muscles. This study aimed to determine the effectiveness of a warm ginger water compress in reducing lower back pain among third-trimester pregnant women at PMB Kota Pekanbaru. This quantitative study used a pre-experimental One Group Pretest-Posttest Design, conducted from March to June 2026 at PMB Dince Safrina and PMB Bdn. Silvi Ayu, S.Keb. A sample of 15 third-trimester pregnant women aged 28–40 weeks of gestation was selected using total sampling. The instrument used was an observation sheet with the Numeric Rating Scale (NRS), analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the mean pain intensity before the intervention was 4.53 (SD = 0.990), decreasing to 1.20 (SD = 0.862) after the intervention, with a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). These results indicate that the warm ginger water compress is effective in reducing lower back pain among third-trimester pregnant women. Midwives are recommended to apply this therapy as a nonpharmacological alternative in antenatal care.

**Keywords:** *warm ginger water compress, lower back pain, third trimester pregnant women*

**References:** 31 References (2011-2024)