

## Kompres Jahe Merah Sebagai Terapi Nonfarmakologis untuk Mengurangi Nyeri Afterpains pada Ibu Nifas

Fifi Ratna Aminati<sup>1</sup>, Ardiyanti Hidayah<sup>2</sup>, Anggi Maya Istiyani<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup>) Diploma Tiga Kebidanan, STIKES Husada, Jombang, Indonesia

Email: [libshusada@gmail.com](mailto:libshusada@gmail.com)

### Abstrak

Afterpains disebabkan karena adanya kontraksi dalam relaksasi yang terus menerus pada uterus. Kontraksi uterus terjadi secara fisiologis yang memicu timbulnya rasa nyeri yang dapat mengganggu kenyamanan ibu di masa nifas. Nyeri afterpains dapat diatasi dengan metode non farmakologi yaitu dengan cara kompres jahe merah. Tujuan pengabdian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres jahe merah terhadap penurunan nyeri afterpains pada ibu nifas di RSUD Grati. Pengabdian ini pelatihan tentang penggunaan kompres jahe dan menggunakan pre-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Sample pada penelitian ini yaitu 34 ibu yang nifas yang memiliki kriteria inklusi dan eksklusi dan menggunakan uji Wilcoxon signed ranks test. Hasil pengabdian ini adalah sebelum dilakukan kompres jahe merah rata-rata skala nyerinya adalah 5,97 dan setelah dilakukan 4,29. Hasil uji bivariat setelah dilakukan uji Wilcoxon signed ranks test pada 34 responden diperoleh nilai p-value  $0,000 < 0,05$  yang berarti ada pengaruh pelatihan tentang kompres jahe hangat terhadap penurunan nyeri afterpains pada ibu nifas yang artinya ada pengaruh pelatihan kompres jahe merah sebagai terapi non farmakologis untuk mengurangi nyeri afterpains pada ibu post partum.

**Kata Kunci:** Jahe merah, Afterpains, Post partum

### Abstract

Afterpains are caused by continuous contractions and relaxation of the uterus. Uterine contractions occur physiologically and trigger pain that can disturb the comfort of mothers during the postpartum period. Afterpains can be alleviated using non-pharmacological methods, one of which is red ginger compresses. The purpose of this community service activity was to determine the effect of red ginger compresses on reducing afterpains in postpartum mothers at Grati Regional Hospital. This program involved training on the use of ginger compresses and employed a pre-experimental design with a quantitative approach. The sample consisted of 34 postpartum mothers who met the inclusion and exclusion criteria, with data analyzed using the Wilcoxon signed ranks test. The results showed that before the red ginger compress was applied, the average pain scale was 5.97, and after the intervention, it decreased to 4.29. The bivariate analysis using the Wilcoxon signed ranks test on 34 respondents obtained a p-value of  $0.000 < 0.05$ , indicating a significant effect of red ginger compress training on reducing afterpains in postpartum mothers. This finding demonstrates that red ginger compresses can be an effective non-pharmacological therapy to reduce afterpains in postpartum women.

**Keywords:** Red ginger, Afterpains, Postpartum

### PENDAHULUAN

Ibu nifas kerap kali mengalami perubahan baik secara fisiologis maupun psikologis, salah satunya adalah perubahan reaksi tubuh akibat kontraksi uterus. Intensitas kontraksi uterus yang meningkat setelah persalinan yang menimbulkan rasa nyeri dan membuat ibu tidak nyaman. Gangguan rasa nyeri pada masa nifas banyak dialami meskipun pada persalinan normal tanpa komplikasi. Hal tersebut menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu terutama di daerah perut akibat kontraksi uterus yang disebut afterpains (Nugroho, T. dkk, 2016). Afterpains disebabkan karena adanya kontraksi dalam relaksasi yang terus menerus pada uterus. Kontraksi uterus terjadi secara fisiologis yang memicu timbulnya rasa nyeri yang dapat mengganggu kenyamanan ibu di masa

nifas. Rasa sakit yang di sebut afterpains (meruyan/mules-mules) disebabkan oleh kontraksi rahim, biasanya berlangsung 2-4 hari pasca persalinan. Rasa nyeri yang timbul bersifat subjektif (Asih, Y. dan Risneni, 2016).

Berdasarkan angka kematian ibu menurut WHO 189 (per 100.000 kelahiran hidup) angka kematian bayi 16,85 (per 1.000 kelahiran hidup). Dan berdasarkan data dari Indonesia Maternal Perinatal Death Notification (MPDN), sistem pencatatan kematian ibu Kementerian Kesehatan, jumlah kematian ibu pada tahun 2023 mencapai 4.005 dan di tahun 2024 meningkat menjadi 4.129. Berdasarkan dari data yang di ambil angka kesakitan ibu post partum yang mengalami nyeri afterpains setelah melahirkan di wilayah Kabupaten Pasuruan meningkat 20 % dari tahun 2024 ke tahun 2024 dengan jumlah sekitar 341 ibu pasca bersalin yang mengalami nyeri afterpains.

Nyeri Menurut The Internasional Association for the Study of Pain (IASP) mendefinisikan nyeri sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat adanya kerusakan atau ancaman kerusakan jaringan. Berdasarkan definisi tersebut nyeri merupakan suatu gabungan dari komponen objektif (aspek fisiologi sensorik nyeri) dan komponen subjektif (aspek emosional dan psikologis) (Wiarto, G, 2017). Menurut Andarmoyo (2017) Nyeri akibat kontraksi uterus (afterpains) memerlukan penanganan untuk dapat diminimalisir atau ditekan seminim mungkin. Sebagai seorang bidan yang memberi asuhan sayang ibu, rasa nyeri yang dirasakan ibu perlu di lakukan tindakan intervensi, sehingga dapat menurunkan ketidaknyamanan yang ibu rasakan dan ibu dapat merasakan nyaman (Parulian, T. S, dkk, 2016).

Nyeri dapat diatasi dengan suatu tindakan terapi baik farmakologis maupun non-farmakologis. Dalam pemberian terapi farmakologis biasanya klien di berikan terapi berupa obat analgesik atau opioid untuk meringankan nyeri yang bisa saja menimbulkan efek samping dari penggunaan obat tersebut, namun pada terapi non-farmakologis biasanya klien di berikan terapi seperti massage, teknik relaksasi maupun kompres.

Penanganan non farmakologi dengan menggunakan kompres jahe merupakan penanganan nyeri yang dapat diterapkan atau dilakukan sendiri oleh pasien atau keluarga pasien sebab cara ini sangat mudah dilakukan dan sangat terjangkau. Potter dan Perry (2018), menjelaskan bahwa kompres jahe merah bertujuan untuk melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah ke bagian yang nyeri, menurunkan ketegangan otot sehingga mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan otot, ini dikarenakan jahe merah juga terdapat kandungan senyawa yang bisa mengeluarkan sensasi hangat. Wahyuni dan Nurhidayat (2018), juga mengungkapkan bahwa kompres jahe merah menyebabkan pelebaran pembuluh darah sehingga menambah pemasukan oksigen, nutrisi, dan leukosit ke jaringan sehingga memperkecil inflamasi, menurunkan kekakuan dan nyeri otot serta mempercepat penyembuhan jaringan lunak. Kompres jahe merah akan menenangkan pasien, dan juga meningkatkan penerimaan terhadap jenis masase yang dihentakkan yang tidak dapat ditoleransi saat kulitnya sensitif atau sakit (Simkin & Ancheta, 2017). Wulandari (2019), mengatakan bahwa stimulasi kompres jahe merah merupakan salah satu solusi praktis untuk mengurangi rasa nyeri. Kompres jahe merah dapat diterapkan di semua rumah sakit dan rumah bersalin, karena teknik non farmakologi ini sangat mudah dilakukan dan biayanya terjangkau (Gondo, 2018).

Penanganan nyeri menjadi sangat penting dilakukan untuk mengurangi nyeri yang dapat mempengaruhi aktivitas kelangsungan hidup pasien, maka melalui pengabdian masyarakat ini pengabdian ingin memberikan pelatihan penerapan kompres jahe merah dan melihat pengaruh pemberian kompres jahe merah terhadap penurunan nyeri afterpains pada ibu nifas.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman serta kesadaran nyeri afterpains pada ibu nifas. Untuk mengetahui pengaruhnya pengabdian menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian Pre-Experiment dengan pendekatan One-Group Pretest-Posttest Design yang bertujuan untuk menguji hipotesis melalui suatu intervensi pada satu kelompok sampel dan tidak mempunyai kelompok control (Sugiyono, 2016). Metode ini digunakan untuk mengetahui pengaruh teknik kompres jahe terhadap penurunan nyeri afterpains pada ibu nifas. Menurut (Notoatmodjo, 2014) Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu post partum

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang mempunyai keluhan nyeri afterpains di RSUD Grati yaitu sebanyak 34 responden ibu nifas. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2014). Sampel dalam penelitian ini dalam penelitian ini menggunakan total sampling yaitu seluruh ibu nifas yang mempunyai keluhan nyeri afterpains yaitu sebanyak 34 responden

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dipaparkan hasil pengabdian yang berjudul “Kompres Jahe Merah sebagai Terapi Nonfarmakologis untuk Mengurangi Nyeri Afterpains pada Ibu Nifas” dengan jumlah sampel dari penelitian sebanyak 34 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan edukasi sekaligus keterampilan kepada ibu nifas dan tenaga kesehatan mengenai pemanfaatan jahe merah sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri afterpains. Kegiatan dilaksanakan melalui pelatihan penggunaan kompres jahe merah yang mudah diterapkan, aman, serta berbasis kearifan lokal. Metode yang digunakan berupa penyuluhan, demonstrasi langsung, serta praktik mandiri oleh peserta dengan pendampingan tim pengabdian. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa kompres jahe merah efektif menurunkan intensitas nyeri afterpains, sehingga dapat menjadi alternatif perawatan nonfarmakologis yang mendukung kenyamanan ibu di masa nifas. Berikut Langkah-langkah program pengabdian masyarakat.

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu upaya promotif dan preventif yang penting dalam mendukung kesejahteraan ibu pasca persalinan. Salah satu keluhan umum yang sering dialami oleh ibu nifas adalah nyeri afterpains, yaitu kontraksi rahim yang terjadi setelah melahirkan. Untuk mengatasi keluhan ini secara alami, tim penyuluh merancang kegiatan edukatif mengenai penggunaan kompres jahe merah sebagai terapi nonfarmakologis yang efektif dan mudah diterapkan di rumah. Kegiatan ini diawali dengan tahap persiapan yang matang. Tujuan utama penyuluhan ditetapkan, yaitu memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada peserta tentang cara membuat dan menggunakan kompres jahe merah untuk meredakan nyeri afterpains. Materi penyuluhan disusun secara sistematis, mencakup pengertian afterpains, manfaat jahe merah sebagai bahan alami, serta langkah-langkah pembuatan dan penggunaan kompres. Media pendukung seperti slide presentasi, leaflet, alat peraga, serta bahan dan peralatan kompres juga dipersiapkan dengan cermat. Sasaran kegiatan ini meliputi ibu nifas, anggota keluarga, serta tenaga kesehatan yang terlibat dalam perawatan pascapersalinan.

Pada sesi pembukaan, penyuluh menyapa peserta dengan hangat dan menjelaskan tujuan kegiatan. Motivasi diberikan untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya perawatan nonfarmakologis dalam mendukung pemulihan ibu nifas. Peserta juga diperkenalkan pada konsep afterpains dan dampaknya terhadap kenyamanan serta kualitas hidup ibu pasca melahirkan. Selanjutnya, penyampaian materi dilakukan secara interaktif. Penyuluh menjelaskan definisi afterpains, faktor penyebabnya, dan berbagai cara penanganannya. Fokus kemudian diarahkan pada manfaat jahe merah sebagai bahan alami yang memiliki efek antiinflamasi dan relaksasi otot. Prosedur pembuatan kompres jahe merah dijelaskan secara rinci, mulai dari pemilihan bahan, teknik perebusan, hingga cara penggunaan yang tepat. Untuk memperkuat pemahaman peserta, sesi demonstrasi dilakukan secara langsung. Penyuluh menunjukkan langkah-langkah membuat kompres jahe merah, mulai dari merebus jahe, membungkusnya dengan kain, hingga teknik mengompres area perut. Demonstrasi ini menjadi jembatan penting menuju sesi praktik peserta. Dalam sesi praktik, peserta diberi kesempatan untuk mencoba sendiri membuat dan mengaplikasikan kompres jahe merah. Penyuluh memberikan bimbingan secara individual dan melakukan koreksi apabila terdapat langkah yang belum sesuai. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan peserta, tetapi juga membangun rasa percaya diri untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh di lingkungan masing-masing.

Sesi diskusi dan tanya jawab menjadi ruang terbuka bagi peserta untuk mengklarifikasi informasi yang belum dipahami. Selain itu, peserta diajak berbagi pengalaman pribadi atau pengetahuan seputar nyeri afterpains, sehingga tercipta suasana belajar yang partisipatif dan saling mendukung.

Sebagai penutup, penyuluh menyimpulkan bahwa kompres jahe merah merupakan alternatif alami yang efektif untuk mengurangi nyeri afterpains. Leaflet atau panduan singkat dibagikan sebagai bahan referensi lanjutan bagi peserta. Ucapan terima kasih disampaikan atas partisipasi aktif peserta, disertai harapan agar ilmu yang diperoleh dapat diterapkan secara mandiri di rumah dan disebarluaskan kepada sesama ibu nifas lainnya. Melalui kegiatan ini, diharapkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam merawat ibu nifas semakin meningkat, serta mendorong pemanfaatan bahan alami lokal seperti jahe merah dalam mendukung kesehatan ibu pascapersalinan.

#### Data Umum

#### Karakteristik responden berdasarkan Usia

**Tabel 1.1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Usia Responden**

| Usia  |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 20-30 | 24        | 70.6    | 70.6          | 70.6               |
|       | >30   | 10        | 29.4    | 29.4          | 100.0              |
|       | Total | 34        | 100.0   | 100.0         |                    |

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1.1 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 20-30 tahun sebanyak 24 responden (70.6%) dan berusia >30 tahun sebanyak 10 responden (29.4%).

#### Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

**Tabel 1.2 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Pendidikan**

| Pendidikan |                 | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|------------|-----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid      | SD              | 12        | 35.3    | 35.3          | 35.3               |
|            | SMP             | 10        | 29.4    | 29.4          | 64.7               |
|            | SMA             | 10        | 29.4    | 29.4          | 94.1               |
|            | Diploma/Sarjana | 2         | 5.9     | 5.9           | 100.0              |
|            | Total           | 34        | 100.0   | 100.0         |                    |

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1.2 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berpendidikan SD sebanyak 12 responden (35.3%), SM sebanyak 10 responden (29.4%), SMA sebanyak 10 responden (29.4%), dan Diploma/sarjana sebanyak 2 responden (5.9%).

#### Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

**Tabel 1.3 Distribusi Responden Berdasarkan karakteristik Paritas**

| Paritas |              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | Primigravida | 19        | 55.9    | 55.9          | 44.1               |
|         | Multigravida | 15        | 44.1    | 44.1          | 100.0              |
|         | Total        | 34        | 100.0   | 100.0         |                    |

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1.3 diatas dapat diketahui bahwa sebagian respon adalah primigravida yaitu sebanyak 19 responden (55.9%) dan yang lainnya adalah multigravida yaitu sebanyak 15 reponden (44.1%).

#### Data Khusus

Setelah mengetahui data umum dalam penelitian ini maka akan ditam pilkan hasil penelitian yang terkait dengan data khusus pemberian kompres jahe merah terhadap mengurangi nyeri afterpains pada ibu post partum

#### Pengaruh Kompres Jahe Merah sebagai Terapi Nonfarmakologis untuk Mengurangi Nyeri Afterpains pada Ibu Nifas

Tabel 1.4 Tabulasi Silang Pengaruh Kompres Jahe Merah sebagai Terapi Nonfarmakologis untuk Mengurangi Nyeri Afterpains pada Ibu Nifas.

Pre-Test dan Post-Test

|       |                         | Pre-Test  |         | Post-Test |         |
|-------|-------------------------|-----------|---------|-----------|---------|
|       |                         | Frequency | Percent | Frequency | Percent |
| Valid | Tidak nyeri (0)         | 0         | 0.00    | 0         | 0.00    |
|       | Nyeri ringan (1-3)      | 0         | 0.00    | 6         | 17.65   |
|       | Nyeri sedang (4-6)      | 23        | 67.65   | 28        | 82.35   |
|       | Nyeri berat (7-9)       | 11        | 32.35   | 0         | 0.00    |
|       | Nyeri sangat hebat (10) | 0         | 0.00    | 0         | 0.00    |
|       | Total                   | 34        | 100.0   | 34        | 100.0   |

Berdasarkan table 1.4 didapatkan hasil dari 34 responden pada saat pre-test sebagian responden merasakan nyeri sedang yaitu sebanyak 23 responden (67.65%), nyeri sedang sebanyak 11 responden (32.35%). Kemudian pada saat post-test skala nyeri responden sebagian besar menjadi nyeri sedang sebanyak 28 responden (82.35) dan nyeri ringan sebanyak 6 responden (17.65%).

#### Analisa Data

**Tabel 1.5 Uji Normalitas Data**

| Tests of Normality |                                 |    |      |              |    |      |
|--------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|                    | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|                    | Statistic                       | df | Sig. | Statistic    | df | Sig. |
| Pre-test           | .214                            | 34 | .000 | .899         | 34 | .004 |
| Post-test          | .289                            | 34 | .000 | .871         | 34 | .001 |

a. Lilliefors Significance Correction

Dari uji normalitas yang dilakukan oleh peneliti pada penelitian ini menunjukkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah responden kurang dari 50 orang (Dahlan, 2018). Hasil uji normalitas untuk tingkat nyeri pre-test adalah 0.004 dan tingkat nyeri post-test adalah 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa data tersebut tidak terdistribusi normal (p-value <0,05). Data yang tidak terdistribusi normal tersebut dilanjutkan dengan uji normalitas Wilcoxon.

#### Uji Analisa Data

##### Hasil Uji Wilcoxon

| Ranks                 |                |                 |           |              |
|-----------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
|                       |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
| Pre-test<br>Post-test | Negative Ranks | 30 <sup>a</sup> | 15.50     | 465.00       |
|                       | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | .00       | .00          |
|                       | Ties           | 4 <sup>c</sup>  |           |              |
|                       | Total          | 34              |           |              |

Dari hasil uji Wilcoxon yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan rata-rata penurunan tingkat nyeri persalinan pada kelompok pre-test dan post-test. Dimana saat post-test terjadi penurunan skala nyeri pada 30 orang responden dengan rata-rata penurunan skala nyeri sebesar 15,50.

##### Hasil test statistic

| Test Statistics <sup>a</sup> |                      |
|------------------------------|----------------------|
|                              | Post-test - Pre-test |
| Z                            | -4.850 <sup>b</sup>  |
| Asymp. Sig. (2-tailed)       | .000                 |

Dari hasil test statistic wilcoxon menunjukkan rata-rata tingkat nyeri persalinan dengan analisis uji Wilcoxon dengan nilai  $\alpha = 0,05$  yaitu didapatkan nilai signficancy 0,000 (p-value < 0,05 sehingga H1 diterima yang berarti secara statistik terdapat pengaruh bermakna pemberian kompres jahe merah terhadap penurunan tingkat nyeri asfterpains pada ibu post partum sesudah intervensi.

#### Pembahasan

##### Perbedaan Nyeri Afterpains Sebelum dan Sesudah di Berikan Kompres Jahe Merah

Diketahui ukuran pemusatan dan penyebaran data skala nyeri responden sebelum diberikan intervensi kompres jahe merah yaitu dari 34 responden yang diteliti memiliki nilai mean 5,97 dengan standar deviasi 1,141 dan median sebesar 6,00 dan nilai min-max sebesar 4-8. Setelah itu ukuran pemusatan dan penyebaran data skala nyeri responden setelah diberikan intervensi kompres jahe merah, yaitu dari 34 responden memiliki nilai mean 4,29 dengan standar deviasi 1,031 dan median sebesar 4,00 dan nilai min-max sebesar 2-6. Ini menunjukkan terjadi perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres jahe merah.

Penelitian ini dilakukan dengan melakukan intervensi terhadap ibu nifas dengan melaksanakan pemberian kompres jahe merah di perut ibu nifas. Pada penelitian ini menggunakan kompres jahe merah yaitu jahe merah sebantak 100 gram di parut di atas perut ibu dan dibiarkan selama 15-20 menit. Penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan antara skala nyeri afterpains sebelum dan setelah diberikan kompres jahe merah. Pada hasil penelitian ditemukan terjadi penurunan nilai rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian terapi kompres jahe merah.

### **Kompres Jahe Merah sebagai Terapi Nonfarmakologis untuk Mengurangi Nyeri Afterpains pada Ibu Nifas**

Dari hasil uji statistic yang telah dilakukan peneliti pada 34 responden menunjukkan hasil Asymp. Sig. (2-tailed)  $0.00 < \alpha = 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima yang berarti ada perbedaan skala nyeri afterpains pada ibu nifas sebelum dan sesudah pemberian terapi kompres jahe merah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada Pengaruh Kompres Jahe Merah Terhadap Penurunan Nyeri Afterpains Pada Ibu Nifas. Hasil uji wilcoxon yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan rata-rata penurunan tingkat nyeri persalinan pada kelompok pre-test dan post-test. Dimana saat post-test terjadi penurunan skala nyeri pada 30 orang responden dengan rata-rata penurunan skala nyeri sebesar 15,50/ Dari hasil test statistic wilcoxon menunjukkan rata-rata tingkat nyeri persalinan dengan analisis uji Wilcoxon dengan nilai  $\alpha = 0,05$  yaitu didapatkan nilai significancy 0,000 ( $p\text{-value} < 0,05$  sehingga  $H_1$  diterima yang berarti secara statistik terdapat pengaruh bermakna pemberian kompres jahe merah terhadap penurunan tingkat nyeri asfterpains pada ibu post partum sesudah intervensi

Jahe merah biasanya digunakan untuk menurunkan nyeri asam urat / gout arthritis karena kandungan gingeron dan shoagol. Tahapan fisiologis nyeri, kompres jahe merah menurunkan nyeri dengan tahap transduksi, dimana pada tahapan ini jahe memiliki kandungan gingerol yang bisa menghambat terbentuknya prostaglandin sebagai mediator nyeri, sehingga dapat menurunkan nyeri sendi (Izza, 2016).

Penanganan non farmakologi dengan menggunakan kompres jahe merupakan penanganan nyeri yang dapat diterapkan atau dilakukan sendiri oleh pasien atau keluarga pasien sebab cara ini sangat mudah dilakukan dan sangat terjangkau. Potter dan Perry (2018), menjelaskan bahwa kompres jahe merah bertujuan untuk melebarkan pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah ke bagian yang nyeri, menurunkan ketegangan otot sehingga mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan otot, ini dikarenakan jahe merah juga terdapat kandungan senyawa yang bisa mengeluarkan sensasi hangat. Wahyuni dan Nurhidayat (2018), juga mengungkapkan bahwa kompres jahe merah menyebabkan pelebaran pembuluh darah sehingga menambah pemasukan oksigen, nutrisi, dan leukosit ke jaringan sehingga memperkecil inflamasi, menurunkan kekakuan dan nyeri otot serta mempercepat penyembuhan jaringan lunak. Kompres jahe merah akan menenangkan pasien, dan juga meningkatkan penerimaan terhadap jenis masase yang dihentakkan yang tidak dapat ditoleransi saat kulitnya sensitif atau sakit (Simkin & Ancheta, 2017). Wulandari (2019), mengatakan bahwa stimulasi kompres jahe merah merupakan salah satu solusi praktis untuk mengurangi rasa nyeri. Kompres jahe merah dapat diterapkan di semua rumah sakit dan rumah bersalin, karena teknik non farmakologi ini sangat mudah dilakukan dan biayanya terjangkau (Gondo, 2018).

Penanganan nyeri menjadi sangat penting dilakukan untuk mengurangi nyeri yang dapat mempengaruhi aktivitas kelangsungan hidup pasien, maka melalui penelitian ini penulis ingin meneliti pengaruh pemberian kompres jahe merah terhadap penurunan nyeri afterpains pada ibu nifas.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan kompres jahe merah terbukti efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri afterpains pada ibu nifas. Intervensi ini memberikan dampak positif terhadap penurunan intensitas nyeri yang dirasakan oleh responden. Sebelum dilakukan intervensi berupa teknik marmet dan kompres jahe merah, dari 34 responden yang diteliti, sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 23 orang (67,65%), sementara sisanya merasakan nyeri ringan sebanyak 11 orang (32,35%). Setelah pemberian kompres jahe merah, terjadi perubahan signifikan dalam tingkat nyeri yang dialami. Sebanyak 28 responden (82,35%) mengalami penurunan menjadi nyeri ringan, dan 6 responden (17,65%) tetap berada pada kategori nyeri sedang.

Analisis statistik menggunakan Uji Wilcoxon melalui program SPSS versi 25 menunjukkan hasil Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.000, yang lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa H1 diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang bermakna antara sebelum dan sesudah pemberian kompres jahe merah terhadap penurunan skala nyeri afterpains pada ibu nifas.

Dengan demikian, kompres jahe merah dapat direkomendasikan sebagai alternatif terapi alami yang aman, mudah diterapkan, dan efektif dalam mendukung kenyamanan ibu pasca persalinan. Temuan ini juga membuka peluang untuk integrasi metode tradisional berbasis bahan alami dalam praktik perawatan kesehatan ibu secara lebih luas.

## Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat menjadi acuan bagi berbagai pihak dalam mengoptimalkan pemanfaatan kompres jahe merah sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri afterpains pada ibu nifas. Bagi tenaga kesehatan, disarankan untuk mulai mengintegrasikan terapi kompres jahe merah ke dalam praktik perawatan pascapersalinan sebagai salah satu alternatif yang aman, alami, dan mudah diterapkan. Pendekatan ini tidak hanya berpotensi meningkatkan kenyamanan ibu nifas, tetapi juga dapat mempercepat proses pemulihan secara holistik.

Untuk para ibu nifas, penting untuk diberdayakan agar mampu mempraktikkan teknik kompres jahe merah secara mandiri di rumah. Dengan memperhatikan kebersihan, prosedur yang benar, dan konsistensi dalam penerapan, terapi ini dapat menjadi solusi praktis yang mendukung pemulihan tanpa ketergantungan pada obat-obatan.

Instansi pelayanan kesehatan juga diharapkan dapat menjadikan hasil kegiatan ini sebagai bahan pertimbangan dalam memperkaya metode perawatan nonfarmakologis yang ditawarkan. Kompres jahe merah merupakan contoh intervensi berbasis kearifan lokal yang murah, mudah dijangkau, dan memiliki potensi besar untuk diterapkan secara luas dalam pelayanan maternal.

Terakhir, bagi peneliti dan pengabdian masyarakat selanjutnya, penelitian ini membuka peluang untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai aspek-aspek teknis seperti dosis optimal, durasi penggunaan, serta perbandingan efektivitas kompres jahe merah dengan metode nonfarmakologis lainnya. Pengembangan ini penting untuk memperkuat dasar ilmiah dan memperluas pemanfaatan terapi tradisional dalam konteks kesehatan modern.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada: 1) RSUD Grati yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan ini. 2) Tenaga kesehatan dan ibu nifas yang berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan dan praktik kompres jahe merah. 3) Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) yang telah memberikan arahan dan dukungan dalam penyelenggaraan kegiatan. 4) Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan kontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam keberhasilan program ini.

Semoga kegiatan pengabdian ini bermanfaat bagi masyarakat dan dapat menjadi langkah nyata dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu nifas melalui pemanfaatan terapi alami berbasis kearifan lokal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahadian Haryanti, H., Aryati Eko Ningtyas, E., & Nurul Widyawati, M. (2024). Efektivitas Kombinasi Topikal Gel Jahe Merah Dan Kapsul Ekstrak Daun Katuk Terhadap Produksi Asi Ibu Menyusui. *Jurnal Keperawatan*, 16(1). <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Aini, Q., Suryaningsih, M., Susanti, E., & Qur'aini, K. C. (2023). Studi komparatif Terapi Rendam Kaki Air Jahe Merah (zingiber Officinale Var Rubrum) Hangat Dan Terapi Rendam Air Hangat Tanpa Jahe Merah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Rot Map Pada Ibu Preeklamsia. *Jurnal nursing update*, 14(2), 437–447.
- Anas Tamsuri. (2018). Konsep Dan Penatalaksanaan Nyeri. EGC.
- Anggari, A. N., Rostianingsih, D., & Aritonang, T. R. (2024). Efektivitas Penggunaan Minuman Jahe Merah dan Jahe Emprit Terhadap Intensitas Nyeri Haid(Dysmenorrhea) pada Remaja Putri di SMPI Al Falah Babelan Bekasi. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 6(11), 4737–4749. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i11.14218>
- Aziz Alimul Hidayat. (2015). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif* (Aulia, Ed.). Health Books Publishing.
- Berman, A. J., Snyder, S., Kozier, B., & Erb, G. (2009). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis* (5th ed.). EGC.
- Cahyani Ermawati & Ernita Prima Noviyani. (2024). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Pemberian Seduhan Jahe Merah Hangat Pada Hiperemesis Gravidarum Ibu Hamil Trimester I di PMB Cahyani Tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(2). <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Dwi Hesti Setyaningrum. (2013). *Jahe* (1st ed.). Penebar Swadaya.
- Feri Anwar. (2018). *Kiat ampuh bertanam jahe merah*. Viltam Media.
- Fitra, Y. N. (2020). Pengaruh Pemberian Seduhan Jahe Merah Terhadap Hiperemesis Gravidarum Ibu Hamil Trimester I. *Maternal Child Health Care*, 5(1), 813–819.
- Hasibuan, A. K., & Antoni, A. (2022). Asuhan keperawatan reumatoid arthritis dengan pemberian kompres hangat jahe merah terhadap nyeri. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia Indonesian Scientific Health Journal*, 7(1), 136–145.
- Kusumawaty, I., Septiyana, V., Daniel, A., Ginting, S., Yunita, Y., Diyan, L., Wiwin, I., Solehudin, M., Syamsi, N., & Lalla, N. (2022). *Metodologi Penelitian Keperawatan* (Neila Sulung & Rantika Maida Sahara, Eds.). Global eksekutif teknologi. [www.globaleksekutifteknologi.co.id](http://www.globaleksekutifteknologi.co.id)
- Lestari, E., Anita, N., & Herawati, I. (2023). Efektivitas Pemberian Air Jahe Merah Terhadap Ibu Hamil Trimester I Dengan Emesis Gravidarum. *Jurnal Farmasetis*, 12(3).
- Merdianita, V., Anugraheni, D., & Wahyuningsih, A. (2013). Efektifitas kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea Pada Mahasiswi STIKES RS. Baptis kediri warm compress effectiveness in reducing dysmenorrhoea pain intensity on stikes rs. Baptis kediri students. *Jurnal STIKES*, 6(1). <https://media.neliti.com/media/publications/210332-warm-compress-effectiveness-in-reducing.pdf>
- Novi Budi Ningrum, Kuswandari, E., Aisyah, F., Annisa Rahmawati, M., & Ummah, W. (2023). Pengaruh Ekstrak Jahe Merah (Zingiber Officinale) Terhadap Penurunan Nyeri Luka Post Sectio Saecarea Dan Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Post Sectio Saecarea Di Rumah Sakit Permata Bunda Malang. *Jurnal Ilmiah ObsgIN*, 15(2). <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>
- Nurhaeni, H., Hidayani, H., & Ginting, A. S. br. (2023). Pengaruh Pemberian Jahe Merah dan Personal Hygine terhadap Penyembuhan Luka Prenium Pada Ibu Nifas 0-7 Hari. *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(2), 630–636. <https://doi.org/10.53801/sjki.v3i2.189>
- Potter, A. (2009). *Fundamental Keperawatan* (7th ed.). Salemba Medika.
- Rahmawati, N., & Fauzan, S. (2017). Pengaruh Terapi Kompres Air Hangat Dengan Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Pada Wanita Lanjut Usia Di Graha Werdha Maria Joseph Pontianak Dan Graha Werdha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. *Universitas Tanjungpura*.

- Rati Eka Sriyati. (2016). Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Gout Arthritis Di Puskesmas Gajahan Surakarta. *STIKes Kusuma Husada*. <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/39/01-gdl-ratihekasr-1913-1-ktirati-s.pdf>
- Saiyah & Tetty Rihardhini. (2023). Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian: Efektifitas Ekstrak Jahe Merah Terhadap Pengurangan Emesis Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Kwanyar Bangkalan. *Unipa Surabaya*.
- Syarifatul Izza. (2014). Perbedaan Efektifitas Pemberian Kompres Air Hangat Dan Pemberian Kompres Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Publikasi. Program Studi Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran. Jurnal Publikasi. Program Studi Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran*.  
[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=2oAboI0AAAAJ&citation\\_for\\_view=2oAboI0AAAAJ:u-x6o8ySG0sC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=2oAboI0AAAAJ&citation_for_view=2oAboI0AAAAJ:u-x6o8ySG0sC)
- Tulldjanah, M., Yanuarty, R., & Theodora, A. (2023). Swamedikasi Tanaman Obat Keluarga (Toga) Bawang Merah, Bawang Putih, Jahe dan Jeruk Nipis di Desa Maku Kecamatan Dolo, Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah. *Naggroe : Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(3), 47–51. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8017482>