

# ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA NY. “M” G2P1AO DENGAN PEMANFAATAN VIDIO KOMPRES AIR HANGAT JAHE UNTUK MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN NYERI PUNGGUNG DI PMB “N” TAHUN 2024

## COMPREHENSIVE MIDWIFERY CARE FOR MRS. “M” G2P1AO WITH THE USE OF WARM GINGER WATER COMPRESS VIDEO TO REDUCE THE DISCOMFORT OF BACK PAIN IN PMB "N" IN 2024

Siti Yulianti Rahma <sup>1\*)</sup>, Widya Putriastuti <sup>1)</sup>, Nia Rosmawati <sup>2)</sup>

<sup>1</sup> STIKes Budi Luhur Cimahi, Indonesia

<sup>2</sup> Bidan Praktik Mandiri Cimahi, Indonesia

| ARTICLE INFORMATION                                                                                                                  | ABSTRACT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Received : 15 Agustus 2024<br>Revised : 25 Mei 2025<br>Accepted : 03 Juli 2025                                                       | <p>Nyeri Punggung pada ibu hamil merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering terjadi terutama pada ibu hamil trimester III dan dapat diatasi dengan melakukan kompres air hangat jahe. Menurut survei yang dilakukan di Praktek Mandiri Bidan “N” didapati hasil sebanyak 30% ibu hamil mengalami nyeri punggung, 16% mengeluh sering buang air kecil, 19% mengeluh kaki bengkak, 14% sulit tidur, dan keluhan lainnya sebanyak 11%, serta ibu hamil yang tidak memiliki keluhan sebanyak 10%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas nyeri setelah pemberian kompres air hangat jahe pada ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan melakukan pengkajian sampai memberikan asuhan. Subjek penelitian dalam studi kasus ini adalah Ny.”M” yang mengalami nyeri punggung dan diberikan intervensi kompres air hangat jahe. Asuhan kompres air hangat jahe pada punggung pasien dilakukan selama ± 2 minggu yang diberikan secara rutin dengan frekuensi dua kali dalam sehari dengan durasi ±15 menit. Dalam studi kasus ini pasien juga dibekali media edukasi dan panduan dalam melakukan kompres air hangat jahe berupa vidio animasi mengenai tata cara membuat air hangat jahe dan tata cara melakukan kompres air hangat jahe. Kesimpulan studi kasus ini yaitu setelah dilakukan pemberian kompres air hangat jahe pada punggung, pasien merasa lebih rileks dan intensitas nyeri berkurang. Diharapkan kompres air hangat jahe ini dapat diaplikasikan terutama pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung.</p> |
| KEYWORD                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ibu hamil, nyeri punggung, kompres air hangat jahe<br><br><i>pregnant women, back pain, warm ginger water compress</i>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| CORRESPONDING AUTHOR                                                                                                                 | <p><i>Back pain in pregnant women is one of the discomforts that often occurs, especially in pregnant women in the third trimester and can be overcome by doing a warm ginger water compress. According to a survey conducted at the Independent Midwife Practice "N" it was found that 30% of pregnant women experienced back pain, 16% complained of frequent urination, 19% complained of swollen feet, 14% had difficulty sleeping, and other complaints as much as 11%, and pregnant women who did not have complaints as much as 10%. This study aims to determine the effect of pain intensity after giving a warm ginger water compress to pregnant women who complain of back pain. The research method used is a case study by conducting an assessment to providing care. The subject of the study in this case study was Mrs."M" who experienced back pain and was given a warm ginger water compress intervention. Warm ginger water compress care on the patient's back was carried out for ± 2 weeks and given routinely with a frequency of twice a day with a duration of ± 15 minutes. In this case study, the patient was also provided with educational media and guidance in performing warm ginger water compresses in the form of animated videos on how to make warm ginger water and how to perform warm ginger water compresses. The conclusion of this case study is that after the application of the</i></p>                                                                                                                                                                     |
| Nama : Siti Yulianti Rahma<br>Address : Kp. Pasir Tunagan, Cugenang, Cianjur<br>E-mail : sitiylulantirahma2@gmail.com<br>No. Tlp : - |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <i>warm ginger water compress to the back, she felt more relaxing and the intensity of the pain was reduced suggestion. It is hoped that this warm ginger water compress can be applied especially to pregnant women with complaints of back pain.</i> |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## PENDAHULUAN

Kehamilan umumnya menimbulkan beberapa perubahan dan ketidaknyamanan fisiologis yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari salah satunya adalah nyeri punggung. Nyeri punggung memengaruhi sekitar 35-70% wanita di seluruh dunia, menurut WHO (World Health Organization) secara global angka nyeri punggung bawah terjadi selama kehamilan terdapat sekitar 70%, kemudian menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018, sebanyak 66% ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung dan di provinsi Jawa Barat di perkirakan sekitar 65% dari 100% ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil pada akhir kehamilan berhubungan dengan penambahan berat badan akibat peningkatan ukuran rahim dan peregangan otot pendukung akibat produksi hormon relaksin. Peningkatan kadar hormon relaksin mempengaruhi kelenturan jaringan ligamen dan meningkatkan mobilitas sendi pada panggul sehingga menyebabkan ketidakstabilan panggul dan tulang belakang. Kemudian berdasarkan dari data rekam medik di Praktik Mandiri Bidan “N” Kota Cimahi dari Desember 2023-Januari 2024 sebanyak 30% ibu hamil mengeluh nyeri punggung.

Upaya mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung dapat dilakukan dengan menggunakan terapi farmakologis yaitu meliputi pemberian analgetik seperti paracetamol dan ibuprofen, sedangkan pengobatan non farmakologis meliputi terapi manual seperti pijat, relaksasi aromaterapi, dan terapi air panas dengan kompres air hangat jahe.

Kompres jahe merupakan salah satu dari pengobatan tradisional non-obat yang menggabungkan kompres hangat dan teknik

relaksasi untuk membantu meredakan nyeri sendi. Jahe memiliki sifat hangat, pedas, pahit, aromatik yang berasal dari oleoresin seperti zingerone, gingerol, dan shogaol yang menghambat produksi prostaglandin sebagai mediator nyeri. Mengandung siklooksigenase yang memiliki efek anti inflamasi dan antioksidan. Merelaksasi otot, mengurangi peradangan dan nyeri sendi, serta merelaksasi tubuh, selain itu, jahe juga mengandung minyak esensial yang memiliki sifat antiinflamasi dan antioksidan yang kuat. Kandungan air dan minyak non-evaporasi pada jahe berperan sebagai pengikat osmotik, meningkatkan permeabilitas minyak atsiri, memungkinkannya menembus kulit tanpa menyebabkan iritasi atau kerusakan, serta memperlancar peredaran darah dan mengurangi nyeri.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tuti Sukini, windi mei safitri dan sry maryani pada tahun 2023 dilakukan intervensi kompres air hangat jahe terhadap ibu hamil dengan hasil derajat nyeri punggung 3 berkurang menjadi derajat 1 dan hasil akhirnya menunjukkan setelah dilakukan intervensi kompres air hangat jahe terdapat pengaruh terhadap pengurangan rasa nyeri pada punggung ibu hamil tersebut.

Pada penelitian ini penulis juga menggunakan video sebagai sarana edukasi terhadap ibu hamil dengan nyeri punggung. penggunaan media video dalam penelitian selain dapat menggambarkan suatu objek yang bergerak disertai suara yang menarik, dapat juga menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep-konsep yang rumit, dan bisa mempengaruhi responden. Media video juga menampilkan materi secara ringkas, jelas, dan mudah dipahami sehingga dapat mempermudah pemahaman dan memperkuat ingatan dari responden.

Berdasarkan uraian diatas penulis melakukan pengkajian awal pada Ny. "M" saat kunjungan ulang di trimester III setelah dilakukan pengkajian, ternyata Ny. "M" mengalami ketidaknyamanan sakit punggung bawah sampai skala nyeri moderate (sedikit lebih sakit), mengakibatkan Ny."M" mengalami merasa tidak nyaman saat melakukan beberapa kegiatan. Ny. "M" juga mengatakan belum melakukan usaha apapun untuk mengurangi rasa nyeri pada punggungnya.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan cara melakukan pengkajian sampai memberikan asuhan dari mulai usia kehamilan 37 minggu sampai KF 4 dan KN 3. Rancangan pada penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus yang dilakukan pada Ny. "M". pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, serta pendokumentasian dengan menggunakan buku KIA, SOAP dan Partograf. Proses pelaksanaan penelitian dilakukan dari tahap kehamilan trimester III, persalinan, nifas, bayi baru lahir, hingga tahap penggunaan kontrasepsi.

## **HASIL**

Hasil pengkajian masa kehamilan trimester III pada Ny. "M" mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung, kemudian diberikan intervensi berupa Kompres menggunakan air hangat jahe yang dilakukan selama 15 menit diaplikasikan dengan frekuensi sehari 2 kali selama 2 minggu. Pemberian terapi kompres air hangat jahe ini cukup membantu, Ny. "M" sehingga nyeri yang dirasakan berkurang ibu juga merasa lebih rileks dan nyaman serta berdasarkan pengamatan yang dilakukan skala nyeri punggung Ny. M pada minggu pertama dari skala 1 (jauh lebih sakit sekali) mengalami penurunan menjadi skala 3 (sedikit lebih sakit), kemudian pada minggu kedua penurunan nyeri semakin menurun dari skala nyeri 3 (sedikit lebih sakit) menurun pada skala 1 (tidak sakit sama sekali).

## **PEMBAHASAN**

### **1. Hasil Asuhan Kehamilan**

Pemeriksaan kehamilan pada Ny."M" telah sesuai dengan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia yang menetapkan kebijakan pelayanan ANC (Antenatal Care) terhadap ibu hamil yang tergolong normal dengan jumlah kunjungan minimal enam kali, yang meliputi: dua kali kunjungan kehamilan pada trimester pertama, satu kali kunjungan kehamilan pada trimester kedua, dan tiga kali kunjungan kehamilan pada trimester ketiga dengan anjuran pemeriksaan di dokter paling sedikitnya dua kali yaitu di kunjungan pertama trimester pertama dan pada kunjungan kelima pada kehamilan trimester tiga. Pada pemeriksaan saat pemeriksaan kehamilan Ny."M" pelayanan yang berkualitas sejalan dengan standar yang sudah ditetapkan yaitu 10 T berupa: timbang berat badan, tentukan lingkaran lengan atas, tekanan darah, tinggi pada fundus uteri, tentukan denyut jantung pada janin, tentukan presentasi, tetanus toxoid imunisasi, tablet Fe, tentukan hasil pemeriksaan lab, dan temu wicara.

Saat melakukan kunjungan Trimester III, pada saat pertama kali kontak langsung Ny."M" mengalami ketidaknyamanan berupa nyeri punggung. Nyeri punggung ini bisa terjadi karena adanya pergeseran pusat gravitasi pada postur tubuh ibu, hal ini disebabkan karena adanya perubahan hormonal, penambahan berat badan, peningkatan berat janin jarang berolahraga bahkan stress. Hal lain yang dapat menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil yaitu membungkuk, berjalan berlebih, dan mengangkat beban yang berat. Nyeri punggung memang bersifat fisiologis namun apabila dibiarkan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ibu.

Untuk menangani kasus ketidaknyamanan nyeri punggung pada Ny. M diberikan Edukasi mengenai nyeri punggung yang dialami seperti memberitahukan ibu penyebab, cara mencegah, dan cara mengatasinya sebagai upaya agar Ny. "M" dapat beradaptasi terhadap ketidaknyamanan nyeri punggung yang dirasakan, kemudian diberikan konseling untuk memotivasi Psikologis Ny. "M" serta

melakukan asuhan air hangat jahe yang dikompreskan pada punggung ibu agar mengurangi intensitas rasa nyeri pada punggung Ny."M".

Kompres menggunakan air hangat jahe merupakan suatu terapi non farmakologi yang diberikan dengan mengompres punggung ibu dengan air jahe hangat selama 15 menit diaplikasikan dengan frekuensi sehari 2 kali selama 2 minggu. Pemberian terapi kompres air hangat jahe ini cukup membantu mengurangi nyeri. Ny. "M" mengatakan selain nyeri yang berkurang ibu juga merasa lebih rileks dan nyaman serta berdasarkan pengamatan yang dilakukan skala nyeri punggung Ny. M pada minggu pertama dari skala 4 (jauh lebih sakit sekali) mengalami penurunan menjadi skala 3 (sedikit lebih sakit), kemudian pada minggu kedua penurunan nyeri semakin menurun dari skala nyeri 3 (sedikit lebih sakit) menurun ke skala 1 (tidak sakit sama sekali).

## **2. Asuhan Persalinan**

### **Kala I**

Proses kala 1 pada persalinan Ny."M" dirasakan kontraksi pada uterus yang cukup teratur pada pukul 06.00 WIB pada hari Kamis, 11 Januari 2023. Ibu dengan diantarkan oleh suami kemudian datang ke Praktik Mandiri Bidan "N" tepat pukul 10.00 WIB dan didapati hasil pemeriksaan sudah di pembukaan 6 cm, dan ketuban dalam kondisi masih utuh hingga pada pukul 11.50 WIB ibu mengeluh mulas semakin bertambah kuat, ada dorongan ingin meneran, serta adanya tekanan pada anus seperti ingin buang air besar setelah dilakukan pemeriksaan kembali didapati pembukaan ibu sudah 10 cm (lengkap). Lamanya kala 1 pada Ny."M" berlangsung selama 5 jam 50 menit hal ini telah sejalan dengan teori yang menjelaskan bahwa durasi atau lamanya kala 1 pada multipara sekitar 6 jam.

### **Kala II**

Kala II masa persalinan pada ibu dimulai saat pembukaan servik telah 10 cm (lengkap) hingga lahir seorang bayi. Proses persalinan kala II Ny."M" dimulai saat pembukaan lengkap pada pukul 11.50 WIB setelah dilakukan pemeriksaan, kemudian ibu mulai dipimpin meneran sehingga bayi lahir dengan

spontan pada Pukul 12.30 WIB, dari hal tersebut diketahui bahwa proses kala II pada Ny."M" berlangsung selama 40 menit, yang artinya hal tersebut telah sama dengan teori yang ada bahwa kala II pada primipara sekitar 2 jam dan pada multigravida sekitar 1 jam. Proses persalinan Ny."M" berlangsung sedikit lebih cepat dibandingkan dengan teori, karena ibu meneran dengan baik sesuai dengan arahan bidan dan sangat kooperatif saat proses bersalin. Pada proses kala II Ny. M tidak ada penyulit dan berlangsung dengan lancar, saat bayi lahir dilakukan IMD segera selama 1 jam dan berhasil

### **Kala III**

Selanjutnya pada masa kala III dimulai sesudah bayi lahir sampai lahirnya plasenta berikut selaput ketubannya, proses ini berlangsung sekitar 30 menit, dan kala III Ny."M" berlangsung normal tidak ada penyulit. Plasenta Ny. M lahir kurang lebih selama 5 menit hal ini tentunya telah sejalan dengan teori.

Asuhan yang diberikan pada kala III Ny.M setidaknya berlangsung selama 5 menit kemudian diberikan 10 IU oksitosin secepatnya setelah bayi lahir, kemudian dilakukan peregang tali pusat terkendali dan tidak lupa untuk dilakukan masase pada fundus selama 15 kali setelah lahirnya plasenta. Berdasarkan teori kala III Ny. "M" berlangsung dengan baik karena pengeluaran plasenta normalnya kurang dari 30 menit tidak lebih.

### **Kala IV**

Pada di kala IV persalinan yaitu setelah plasenta lahir hingga 2 jam dimasa nifas. Setelah plasenta pada Ny."M" lahir lengkap diberikan asuhan antara lain observasi perdarahan postpartum didapati pengeluaran darah  $\pm$  150 cc, tinggi fundus uteri 2 jari dibawah pusat, kandung kemih kosong, kontraksi uterus keras, keadaan umum ibu baik, dan TTV dalam batas normal serta tidak ada kegawatdaruratan atau masalah lain.

Pendokumentasian pasca melahirkan juga terekam seluruhnya di SOAP dan partograf, semuanya dalam batas normal dan tidak melebihi batas waspada. Catatan kebidanan ini sangat penting, bukan saja karena catatan yang

bersifat sah, namun juga karena dapat melindungi bidan dan pasiennya, oleh karena itu, diharapkan bahwa bidan dapat memenuhi standar profesional dalam penyediaan layanan kebidanan. Dokumentasi yang baik dan berkualitas tinggi berisikan suatu hal yang akurat, berisi informasi yang benar tentang pelanggan dan layanan mereka, dan sepenuhnya menghindari kesalahpahaman.

### 3. Asuhan Nifas

Masa nifas adalah masa setelah lahirnya plasenta dan sampai organ dalam kembali seperti sebelum ibu hamil. Masa post partum setelah melahirkan berlangsung sekitar 5 minggu. Selama Ny."M" dalam masa nifas telah menjalani empat kali kunjungan selama masa nifas. Hal ini dilakukan untuk menilai keadaan dan kondisi ibu dan bayinya. Kunjungan ini dimaksudkan untuk mencegah, mendeteksi, dan mengatasi permasalahan yang mungkin timbul. Kunjungan pertama pemeriksaan yaitu 6 jam masa nifas, kunjungan kedua dilakukan pada hari ke 7 pasca persalinan, kunjungan ke 3 dilakukan pada hari ke 28 setelah ibu melahirkan, kunjungan ke 4 yaitu dilakukan pada hari ke 40, untuk kunjungan pada Ny "M" sudah sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Di saat masa Nifas Ny."M" melaksanakan Kunjungan Nifas sebanyak 4 kali. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pelayanan kesehatan ibu nifas yang terdapat dalam buku PWS KIA adalah perawatan medis standar untuk ibu dari 6 jam hingga 42 hari setelah melahirkan oleh tenaga kesehatan profesional. Pemeriksaan surveilans ibu nifas dengan minimal empat kali kunjungan nifas diperlukan untuk mendeteksi dini komplikasi ibu nifas.

### 4. Asuhan Bayi Baru Lahir

Pada bayi Ny. "M" telah diberikan vitamin K 0,5 cc dan salep mata setelah 1 jam dilakukan IMD, kemudian telah diberikan vaksin HB 0 setelah 6 jam pemberian vitamin K yaitu pada saat setelah bayi dimandikan. Sedi berikan imunisasi BCG dan polio 1 pada usia bayi 1 bulan.

Pada Ny "M" diberikan edukasi juga mengenai perawatan tali pusat dan cara memandikan bayi yang baik, sebab dari

penuturan ibu menyatakan bahwa ada rasa takut untuk membersihkan tali pusat dan kadang lupa bagaimana tahapan memandikan bayi, maka dari itu ibu diajarkan untuk memandikan bayi dan perawatan tali pusat dengan dibekali video via link youtube agar dapat ditonton dan dilihat kembali ibu jika lupa. Dengan pemanfaatan vidio edukasi ini membuat Ny."M" menjadi lebih mudah untuk belajar serta memahaminya karena tampilannya yang tidak monoton dan dapat di ulang-ulang hal ini sesuai dengan jurnal vania arthamevia 2021 yang menyatakan bahwa berdasarkan data, pemberian intervensi edukasi dengan menggunakan media video terbukti meningkatkan pengetahuan ibu secara signifikan. Secara tidak langsung dapat disimpulkan pemilihan video sebagai media pendidikan kesehatan yang digunakan dalam peneliti dapat meningkatkan pengetahuan ibu lebih banyak.

### 5. Asuhan Keluarga Berencana

Program keluarga berencana merupakan bagian terpadu dari program pembangunan nasional yang bertujuan untuk menciptakan kesejahteraan ekonomi, spiritual, sosial dan budaya bagi masyarakat Indonesia serta mencapai keseimbangan dengan kapasitas produktif bangsa.

Asuhan yang diberikan pada Ny."M" yaitu memberikan KIE tentang macam-macam kontrasepsi. Ny. "M" memilih kontrasepsi KB Suntik 3 bulan untuk sementara yang dimana tidak mengganggu produksi ASI, dan Ny. "M" juga mengatakan sedang mempersiapkan diri untuk memakai KB IUD hal ini sesuai dengan jurnal Koekoeh Hardjito 2019 yang menyatakan bahwa prioritas utama alat kontrasepsi yang digunakan ibu dengan jumlah paritas lebih dari atau sama dengan dua adalah metode kontrasepsi jangka panjang seperti IUD atau AKDR.

### KESIMPULAN

Asuhan komprehensif pada masa kehamilan dengan keluhan nyeri punggung, masa persalinan, masa nifas, bayi baru lahir, dan kontrasepsi pada Ny."M" dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Asuhan Masa Kehamilan, diberikan asuhan pemberian kompres hangat jahe selama  $\pm 14$  Hari dengan durasi  $\pm 15$  menit dilakukan 2x dalam sehari secara rutin hasilnya ibu merasa nyaman dan lebih rileks serta intensitasnya berangsur-angsur berkurang dari skala nyeri 4 menjadi skala nyeri 1.
2. Asuhan masa Persalinan, proses persalinan pada Ny. "M" berjalan dengan normal dan lancar tanpa adanya penyulit apapun, asuhan telah diberikan sesuai dengan standar dan kebijakan yang berlaku.
3. Masa Nifas, pada masa nifas Ny. "M" berjalan dengan normal, dan sudah melaksanakan kunjungan nifas sebanyak 4 kali sesuai dengan teori.
4. Bayi baru lahir, berlangsung dengan keadaan normal tanpa adanya gangguan apapun. Serta ibu dan bayi pun dalam keadaan baik tidak mengalami penyulit apapun.
5. Keluarga Berencana, Ny. "M" menggunakan kontrasepsi KB suntik 3 bulan sesuai dengan keinginannya, dan tidak mengganggu pemberian ASI eksklusif.
6. Pendokumentasian, telah dilakukan berdasarkan asuhan yang diberikan dimulai dari kehamilan, persalinan, nifas, BBL, dan KB.

Disarankan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan untuk melaksanakan asuhan kompres air hangat jahe sebagai alternatif terapi non farmakologis untuk mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada STIKes Budi Luhur Cimahi yang telah memberikan saya kesempatan untuk melakukan studi kasus lapangan, terima kasih juga kepada dosen pembimbing saya ibu Widya Putriastuti, SST., MM., M.Keb dan Nia Rosmawati, S.Keb.,Bdn yang senantiasa selalu membimbing saya dari awal melakukan studi kasus hingga akhir. Tidak lupa saya ucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang telah terlibat dalam penyusunan studi kasus ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Sinaga, T. H., Juliarti, W., & Triana, A. (2024). Kompres Hangat Air Jahe Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Hamil di Klinik Pratama Afiyah Pekan Baru Pada Tahun 2023. *Jurnal kebidanan terkini Current Midwifery Journal*), 1, 1-8.
- Aisah, S., Ismail, S., & Margawati, A. (2021). Edukasi Kesehatan Dengan Media Video Animasi: Scoping Review. *Jurnal perawat indonesia*, 5, 641-655.
- Amin, M., & Novita. (2022). Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Trimester III. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 2, 66-72.
- Anggraini, W. Y., Ni'amah, S., & Suwi'i. (2023). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5, 491-498.
- Ani Triana, T. W. (2023). Kompres Hangat Air Jahe Untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Klinik Pratama Afiyah Kota Pekanbaru Tahun 2023. *jurnal kebidanan terkini*, 1, 1-8.
- Armawati. (2021). Gambaran penggunaan kontrasepsi pada pasangan usia subur. Makassar: Universitas Hasanudin.
- Arum Mega, M. N., Rahmawati, A., & Meirani, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(1), 14-30.
- Bahrudin, M. (2017). Patofisiologi Nyeri (pain). *Patofisiologi Nyeri (pain)*, 13, 7-13.
- Dewi, N. (2022). Asuhan Kebidanan Komperhensif Pada Ibu Hamil Yang Mengalami Nyeri Pinggang dengan Pemberian Kompres Hangat Air Rebusan Jahe di Komunitas Pada Tahun 2022. Bandung: Universitas Bakti Kencana.
- Fatimah, S. (2020). analisis faktor yang berhubungan dengan persalinan. *Jurnal kebidanan*, 6(3), 277-281.
- Fauziah, H. (2016). Laporan Tugas Akhir Asuhan Kebidanan Komperhensif Pada NY."N " Dengan Preeklamsia Berat di Wilayah Kerja Kota Balikpapan. Balikpapan: Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.

- Febi Sukma. (2021). Modul Asuhan Kebidanan Masa Nifas. Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan.
- Febriyanti, P. (2022). Literature Review: Efektivitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Persalinan. Sarjana Thesis, Universitas Brawijaya. Literatur Review, 1-7.
- Hardjito, K. (2019). Pemilihan Metode Kontrasepsi Berdasarkan Status Paritas Wanita Usia Subur. Jurnal Koekoeh Harjidito, 6(2), 24-35.
- Indonesia, B. P. (2020). Angka Kematian Bayi/AKB (Infant Mortality Rate/IMR) Hasil Long Form SP2020 Menurut Provinsi/Kabupaten/Kota, 2020. Jakarta: Badan Pusat Statistik Indonesia.
- Kusumawati, T. T. (2019). Pemberian Kompres Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Pada Asuhan Keperawatan Maternitas. Jurnal Publikasi, 1-8.
- Maulana, H.E. (2022). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. N di Puskesmas Mamburungan Kota Tarakan. Borneo: Universitas Borneo.
- Meiski Rembang, R. a. (2020). Persepsi Masyarakat Tentang Pentingnya Keluarga Berencana di Desa Doloduo Kecamatan Dumoga Barat. Persepsi Masyarakat Tentang Pentingnya Keluarga, 1-11.
- P. M. (2021). Buku Ajar Konsep Kependudukan Dan KIE dalam Pelayanan KB. Sidoarjo Jawa Timur: Umsida Press.
- Puspitasari, R. D., Sulistiawati, H., & Sari, R. N. (2022). Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny “R” G3P2A0 34 Minggu Kehamilan Normal dengan Keluhan Nyeri Punggung. Jurnal Kebidanan, 12(2), 148-156.
- R. W. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Bayi Baru Lahir Normal. Jurnal Kebidanan Terkini, 2, 2.