

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil dan disebabkan proses membesarnya uterus sehingga menyebabkan pusat gravitasi berpindah ke arah depan dan posisi berdiri menjadi lordosis. Tujuan penelitian adalah Menganalisis pengaruh pemberian kompres jahe terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Praktik Bidan Ny. Wolita Surabaya.

Desain Penelitian ini adalah Pre-Eksperimen dengan One Group PretestPostest. Populasi dan sampel sebesar 30 ibu hamil trimester III. Teknik pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling. Variable independent Pemberian kompres jahe dan variable dependent nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Kuisisioner penelitian adalah *Oswestry Disability Index* (ODI). Analisis data: *Uji Wilcoxon*.

Hasil analisa data yang diperoleh dengan uji *wilcoxon sign rank test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai $P=0,000$ ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh kompres jahe terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Praktik Bidan Ny. Wolita Surabaya.

Pemberian kompres jahe efektif mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, karena minyak atsiri dari jahe bersifat hangat yang mampu meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot sehingga nyeri dapat berkurang.

Kata Kunci: Ibu Hamil Trimester III, Tingkat Nyeri Punggung Bawah, Pemberian Kompres Jahe.