

**EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT UNTUK MENGURANGI NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB BIDAN YUNI NUR
ASTUTI SUKOHARJO JAWA TENGAH**

Isma Arfiyatusholikha¹ Deny Eka Widyastuti²

*1) Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta*

*2) Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta*

Email : isma.arfiya@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu keadaan dimana seorang wanita mengandung janin dalam kandungannya. Berbagai masalah pada kehamilan trimester III yang salah satunya adalah nyeri punggung. Untuk mengatasi nyeri pada punggung ibu hamil ada dua cara yaitu dengan metode farmakologi dan non farmakologis. Untuk metode non farmakologis salah satunya dengan kompres hangat. Kompres hangat dapat memberikan rasa nyaman dan memberikan rasa kehangatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Di PMB Bidan Yuni Nur Astuti, S.Tr.Keb., Bdn Sukoharjo. Metode penelitian yang di gunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan bentuk *pre experimental design* yaitu memberikan perlakuan atau intervensi untuk mengetahui pengaruh setelah diberikannya intervensi kepada satu atau lebih kelompok. Dengan cara meletakkan kompres hangat pada bagian yang terasa nyeri. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil yang memeriksakan kandungannya di PMB Yuni Nur Astuti Sukoharjo pada bulan Sempتمبر sampai bulan Oktober 2023 ibu hamil trimester III berjumlah 43 orang. Sampel pada penelitian ini adalah 30 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan Tingkat Skala Nyeri sebelum intervensi didapatkan mayoritas sebanyak 20 responden (66,7 %) memiliki skala nyeri ringan dan Tingkat Skala Nyeri sesudah intervensi responden didapatkan mayoritas sebanyak 28 responden (93,3 %) memiliki skala nyeri nyeri ringan.

Berasarkan hasil uji Paired-Sampel T-Test nilai dari sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Ini menunjukkan terdapat efektivitas terhadap perbedaan yang di berikan masing-masing variabel. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III.

Kata kunci : Kehamilan Trimester III, Nyeri Punggung, Kompres hangat

ABSTRACT

Pregnancy is a condition where a woman carries a fetus in her womb. Various problems in the third trimester of pregnancy, one of which is back pain. There are two ways to treat back pain in pregnant women, namely pharmacological and non-pharmacological methods. For non-pharmacological methods, one of them is a warm compress. Warm compresses can provide comfort and provide a feeling of warmth.

This study aims to determine the effectiveness of warm compresses to reduce back pain in third trimester pregnant women at PMB Midwife Yuni Nur Astuti, S.Tr.Keb., Bdn Sukoharjo. The research method used in this research is a quantitative method in the form of pre-experimental design, namely providing treatment or intervention to determine the effect after giving the intervention to one or more groups. By placing a warm compress on the area that feels painful. The population in this study were all pregnant women who had their womb checked at PMB Yuni Nur Astuti Sukoharjo from September to October 2023, totaling 43 pregnant women in the third trimester. The sample in this study was 30 people. The results of this study showed that the pain scale level before the intervention found that the majority of 20 respondents (66.7%) had a mild pain scale and the pain scale level after the intervention showed that the majority of 28 respondents (93.3%) had a mild pain scale.

Based on the Paired-Sample T-Test test results, the value of sig. (2-tailed) of 0.000 < 0.05, indicating there is a significant difference between the initial variable and the final variable. This shows that there is effectiveness in the differences provided by each variable. So it can be concluded that there is effectiveness of warm compresses to reduce back pain in TM III pregnant women.

Keyword : *Third trimester of pregnancy, back pain, warm compress*

PENDAHUAN

Kehamilan merupakan suatu keadaan dimana seorang wanita mengandung janin dalam kandungannya. Saat ini, rahim ibu hamil semakin membesar, dan ibu harus mengandalkan kekuatan otot untuk mengatur posisi dan postur tubuh, karena pusat gravitasi akan bergerak maju. Kelelahan yang terjadi pada ibu hamil merupakan akibat dari postur tubuh ibu hamil yang tidak tepat. Peregangan ekstra dan kelelahan biasanya terjadi pada tulang belakang ibu atau punggung bawah. Hal ini dapat menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil, terutama pada trimester ketiga. (Catur Leny Wulandari, Atika Zahriah,

2021). Kehamilan adalah suatu keadaan dimana sel telur diantara sel sperma bertemu dan berlanjut dengan perubahan fisik dan psikis. Masa kehamilan normal adalah 280 hari atau 40 minggu atau 9 bulan 7 hari dihitung dari hari pertama haid terakhir (Ridawati et al., 2020).

Menurut WHO (*World Health Organization*) kematian ibu adalah kematian seorang wanita yang terjadi saat hamil, bersalin atau 42 hari setelah persalinan. Masalah kematian ibu ini mendukung keras untuk target *Sustainable Development Goals* (SDG's) bahwa tahun 2030 dalam upaya menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dibawah 70 per

100.000 kelahiran hidup. AKI di Indonesia lebih tinggi dibandingkan Negara ASEAN lainnya. Kematian ibu ini akibat dari komplikasi pada saat kehamilan dan persalinan pada wanita yang berumur 15-49 tahun diseluruh dunia. (WHO, 2019)

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan salah satu indikator kualitas kesehatan masyarakat. Menurut data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2019, terdapat penurunan dari 4.226 menjadi 4.221 kematian ibu di Indonesia. Kementerian Kesehatan memiliki target dengan rata-rata penurunan AKI pada tahun 2024 diperkirakan turun menjadi 183 per 100.000 kelahiran hidup dan ditahun 2030 turun menjadi 131 per 100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2019 penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan, hipertensi saat kehamilan, dan adanya infeksi. (Kemenkes RI, 2019).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 5.256.483 pada tahun 2019 (Kemenkes RI, 2020). Sedangkan di Jawa Tengah pada tahun 2019 sebanyak 560.836 jiwa dengan jumlah ibu hamil sebanyak 483 orang (Kemenkes RI, 2020). Berbagai macam masalah pada kehamilan trimester III merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan oleh ibu hamil, seperti nyeri punggung, namun nyeri punggung juga dapat menyebabkan

kualitas tidur yang buruk. Nyeri punggung saat hamil terjadi di daerah lumbosakral karena intensitas nyeri meningkat seiring usia kehamilan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh (Yuliana et al., 2021).

Beberapa penelitian tentang nyeri punggung menyatakan bahwa sekitar 25%-90% ibu hamil mengalami nyeri. Dan sebagian besar penelitian memperkirakan sekitar 50% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Adanya intensitas nyeri hebat, dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil. Sekitar 80% ibu hamil melaporkan bahwa nyeri mempengaruhi kegiatan sehari-hari sehingga tidak dapat bekerja. Tingkat kejadian nyeri punggung pada trimester I sekitar 16,7%, trimester II 31,3%, dan trimester III 53% yang akan meningkat seiring dengan penambahan usia kehamilan. Salah satu faktor yang memperparah nyeri pada punggung yaitu backache atau yang biasa disebut dengan nyeri punggung lama, sekitar 45% wanita mengalami hal ini pada saat hamil. Dan akan meningkat sekitar 69% pada minggu ke 28 dan akan bertahan pada tingkat ini (Octavia, 2018).

Nyeri punggung pada bagian bawah adalah suatu ketidaknyamanan yang timbul dibagian bawah os costa dan diatas inferior gluteal (Sari et al., 2020). Pergantian pada sistem muskuloskeletal dirasakan saat trimester III karena

berkurangnya otot abdomen yang semakin bertambahnya ukuran rahim, maka dari itu pusat gravitasi tubuh akan bertambah maju kedepan maka dari itu akan ada rasa ketidakseimbangan otot di area panggul dan punggung bagian bawah (Purnamasari, 2019).

Untuk mengatasi nyeri pada punggung ibu hamil dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan metode farmakologi dan non farmakologis. Untuk metode farmakologis dapat menggunakan obat *Analgesic NSAID (Non Steroid Anti Inflamsi Drug)* untuk mengatasi nyeri dengan skala ringan. Sedangkan untuk non farmakologis terdiri dari manual terapi seperti melakukan pemijatan dan Latihan mobilisasi, akupuntur, relaksasi, terapi air hangat dan air dingin (Heni Setyowati & Kp, 2018). Penerapan dengan cara non farmakologis menjadi bahan pengobatan pilihan untuk menghilangkan nyeri punggung bagian bawah dikarenakan tidak ada efek sampingnya (Movahedi et al., 2017). Menggunakan metode non farmakologis dapat mengurangi rasa nyeri pada punggung yaitu menggunakan kompres hangat dan dapat mencegah terjadinya spasme otot atau memberikan rasa nyaman dan memberikan rasa kehangatan (Alloya & Wahyuni, 2016) dalam jurnal (Imaniar et al., 2020).

Kompres hangat juga adalah cara

yang baik untuk meredakan nyeri jadi sangat didukung ke dalam otonomi keperawatan (Yuliania et al., 2021). Ada beberapa efek fisiologinya yaitu tubuh menjadi lebih rileks, rasa nyeri berkurang dan sirkulasi darah ibu hamil menjadi lancar (Ridawati et al., 2020).

Berdasarkan teori jurnal yang telah diteliti sebelumnya dengan hasil penelitian yaitu sejalan dengan penelitin Hakiki (2015) yang menyatakan bahwa terapi air hangat sangat efektif diberikan pada ibu hamil yang mengalami nyeri tulang belakang dengan penurunan nyeri setelah pemberian terapi air hangat sebesar 2,71. Senada dengan penelitian Alloya (2016) mengatakan bahwa kompres hangat efektif menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan rata-rata dari 7,2 menjadi 3,6 setelah pemberian kompres hangat. Penelitian lain oleh Richad (2015) yang mengatakan bahwa kompres hangat efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil dengan hasil penelitian skala nyeri sebelum pemberian mempunyai rata-rata 5,90 dan setelah diberikan kompres menjadi 4,23 dengan kata lain penurunan setelah pemberian kompres. Penelitian lain oleh Saudia & Sari (2018) yang mengatakan bahwa kompres hangat dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sehingga kompres hangat dapat diterapkan pada ibu hamil yang mengalami

nyeri punggung dengan hasil penurunan setelah pemberian kompres yaitu 0,733. Perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat ini terjadi karena kompres hangat sendiri mempunyai dampak fisiologis yaitu dapat melunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah (Potter & Perry, 2010). Rasa panas yang ditimbulkan dari kompres hangat dapat mengakibatkan dilatasi dan terjadi perubahan fisiologis sehingga dapat melancarkan peredaran darah dan meredakan nyeri. Respon panas inilah yang digunakan untuk terapi penurunan nyeri. Efek terapeutik pemberian kompres hangat akan dapat mengurangi kejang otot dan menurunkan kekakuan tulang sendi (Sulistyarini dkk, 2013). Hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Sehingga kompres hangat yang dilakukan pada ibu hamil trimester III berpengaruh menurunkan intensitas nyeri punggung yang dirasakan ibu.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti kepada 10 ibu hamil trimester III yang telah dilakukan pemeriksaan di PMB Yuni Nur Astuti Sukoharjo terdapat 5 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, berdasarkan

hasil wawancara yaitu terdapat 4 ibu hamil tidak memahami tentang kompres hangat dan 1 ibu hamil mengetahui tentang kompres hangat tetapi tidak pernah melakukan kompres hangat pada saat hamil. Ibu tersebut hanya mengetahui kompres hangat dapat mengurangi nyeri perut saat haid dengan menggunakan botol yang di isi air hangat yang di letakkan pada bagian perut yang nyeri. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di PMB Yuni Nur Astuti Sukoharjo hanya diberikan obat *Analgesic NSAID (Non Steroid Anti Inflamsi Drug)* seperti Paracetamol pada ibu hamil yang mengalami nyeri pada punggung kuat dan nyeri yang menusuk.. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di PMB Yuni Nur Astuti Sukoharjo dengan judul “Efektifitas Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Bidan Yuni Nur Astuti, S.Tr.Keb., Bdn Sukoharjo Jawa Tengah”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan bentuk *pre experimental design* yaitu memberikan perlakuan atau intervensi untuk mengetahui pengaruh setelah diberikannya intervensi kepada satu atau lebih kelompok.

Desain penelitian ini merupakan one group pre test post test yaitu dengan memberikan pre test (O1) kepada

responden sebelum melakukan kompres hangat untuk mengetahui derajat nyeri yang dirasakan pada ibu hamil dengan usia kehamilan 28-40 minggu. Selanjutnya diberikan intervensi (X) berupa kompres hangat kemudian dilakukan post test (O2) pada responden untuk mengetahui derajat nyeri punggung setelah melakukan kompres hangat setiap harinya selama 3 hari. Berdasarkan hasil dari O1 dan O2 dibandingkan untuk mengetahui perbandingan pretest dan post test pada responden (Amalia, 2020). Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimental dengan tipe one group pretest-post test

design. Ciri tipe ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi lagi setelah intervensi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengumpulan data pada ibu hamil trimester III di ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi penelitian sebanyak 30 orang diberikan kompres air hangat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III, maka didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Penelitian .

	Jumlah (n)	Presentase (%)
1. Umur		
<20 tahun	1	3,3
20-35 tahun	29	96,7
>35 tahun	0	0
Total	30	100,0
2. Pendidikan		
SMA	29	96,7
Perguruan Tinggi	1	3,3
Total	30	100,0
3. Pekerjaan		
IRT	4	13,3
Swasta	25	83,4
PNS	1	3,3
Total	30	100,0
4. Jumlah Anak		
0	8	26,7
1	13	43,3
2-4	9	30,0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa mayoritas usia responden paling banyak yaitu 20-35 tahun dengan jumlah 29 orang (96,7%). Karakteristik kategori

pendidikan paling banyak SMA /SMK dengan jumlah 29 orang (96,7%). Mayoritas responden pekerjaan paling banyak yaitu Swasta dengan jumlah 25

orang (83,3%). Kategori jumlah anak atau primigravida sebanyak 13 orang paling banyak memiliki anak (1) satu (43,3%).

Tabel 4.2 Tingkat Skala Nyeri

Tingkat Nyeri	Jumlah (n)	Presentase (%)
Ringan	20	66,7
Sedang	10	33,3
Total	30	100,0

Berdasarkan table 4.2 menunjukkan data kategori ringan dengan jumlah 20 orang dari tingkat nyeri punggung pada ibu (66,7%), dan kategori nyeri sedang hamil sebelum intervensi yaitu berjumlah 10 orang (33,3%). mayoritas responden mengalami nyeri

Tabel 4.3 Tingkat nyeri

Tingkat Nyeri	Jumlah (n)	Presentase (%)
Tidak Nyeri	2	6,7
ringan	28	93,3
Total	30	100,0

Berdasarkan table 4.3 menunjukkan data dari tingkat nyeri punggung pada ibu hamil sesudah intervensi yaitu mayoritas responden mengalami nyeri kategori ringan dengan jumlah 28 orang (93,3%), dan kategori tidak nyeri berjumlah 2 orang (6,7%).

Analisis bivariat bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu apakah terdapat perbedaan skor tingkat skala Nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada responden dengan pemberian kompres air hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III sebagai berikut

Tabel 4.6 Uji Normalitas

	P-value	Keterangan
Pretest	0,064	Normal
Posttest	0,200	Normal

Berdasarkan tabel 4.6 Hasil uji normalitas data dengan menggunakan uji sapiro-wilk di dapatkan hasil nilai p-value > 0,05 sehingga dapat disimpulkan

bahwa data yang di gunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal. Sehingga peneliti melakukan uji paired t test.

Tabel 4.7 uji Paired t tes

	N	Mean	Std.deviation	Sig. (2-Tailed)
Pair 1 pre test post test	30	1.467	.805	0.000

Berasarkan hasil uji Paired-Sampel T-Test nilai dari sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Ini menunjukkan terdapat efektivitas yang bermakna terhadap perbedaan yang di

berikan masing-masing variabel. Dengan kata lain menunjukkan bahwa H_0 di tolak dan H_A di terima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III.

Karakteristik Responden

Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 30 responden ibu hamil trimester III di PMB Yuni Nur Astuti Sukoharjo. Responden yang berusia 20 – 35 tahun dengan jumlah 29 orang (96,7%), selanjutnya berusia kurang dari 20 tahun sejumlah 1 responden (3,3 %). Hal ini sejalan dengan penelitian Saudia & Sari (2018) menyatakan deskripsi data responden diperoleh ibu hamil yang mengalami nyeri punggung lebih banyak terdapat pada kelompok umur 20-35 tahun yaitu masing-masing sebesar 50%.

Menurut (BKKBN 2016) usia kehamilan terbaik adalah usia 20- 35 tahun. Pada usia ini tepat untuk kehamilan karena otot-otot dan organ reproduksi sudah siap untuk menghadapi perubahan selama kehamilan. Kesiapan otot-otot tersebut

akan mempengaruhi keluhan yang dialami ibu selama kehamilan termasuk nyeri punggung bawah. Apabila usia terlalu muda dan otot-otot masih lemah, maka beresiko mengalami nyeri punggung. Begitu juga dengan usia ibu yang terlalu tua, otot-otot mulai lemah sehingga lebih mudah mengalami nyeri punggung bawah.

Pendidikan merupakan latar belakang yang dapat mempengaruhi pola perilaku yang berbeda – beda pada setiap responden dan dari 30 responden yang mengikuti penelitian ini. Di dapatkan hasil penelitian bahwa responden terbanyak dengan kelulusan di tingkat (SMA/SMK) Sekolah Menengah Atas atau Kejuruan sebanyak jumlah 29 responden (96,7%), dan lulusan perguruan tinggi hanya terdapat 1 responden (3,3%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh

Notoatmodjo (2013), Pendidikan merupakan salah satu faktor penting yang mendorong seseorang untuk lebih peduli dan termotivasi untuk meningkatkan derajat kesehatan dirinya dan keluarganya. Pendidikan menjadikan seseorang memiliki pengetahuan yang luas dan pola pikirnya terbangun dengan baik, sehingga kesadaran untuk berperilaku positif termasuk dalam hal kesehatan semakin meningkat.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Perkasa, & Akmal 2019) bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, dimana pendidikan pada diri individu akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, kemudian tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi tingkat penerimaan dan pemahaman terhadap suatu objek atau materi baru yang di manifestasikan dalam bentuk pengetahuan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari 30 responden ibu hamil yang mengikuti penelitian terdapat 4 responden (13,3 %) sebagai ibu rumah tangga, 25 responden (83,4 %) bekerja sebagai swasta, 1 responden (3,3%) yang bekerja sebagai pegawai negeri sipil. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliana Eka, Senja Atika Sari (2021). Pekerjaan sehari-hari yang

dilakukan oleh ibu rumah tangga yakni menyapu, mencuci, mengepel, mencuci pakaian, setrika, memasak, berkebun, mengurus anak dan lain-lain. Semua kegiatan tersebut mengharuskan tubuh untuk membungkuk, memutar gerakan, duduk dengan posisi yang tidak benar, mengangkat dan menarik benda yang berat, hal tersebut dapat mengakibatkan terjadinya ketegangan pada otot punggung bawah selama aktivitas yang dapat menimbulkan nyeri pada punggung bawah.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa responden ibu yang belum punya anak sebanyak 8 responden (26,7%), ibu dengan 1 anak sebanyak 13 responden (43,3%), dan ibu dengan 2-4 anak sebanyak 9 responden (30,0 %). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Kesikburun 2018) yang menunjukkan bahwa sebagian besar paritas responden adalah multigravida dengan jumlah responden sebanyak 131 orang (71,2%). Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harahap, Utami, & Huda (2018) yang mengatakan bahwa mayoritas paritas ibu hamil adalah multigravida dengan jumlah 21 ibu hamil (61,8%). Kemudian untuk paritas juga ada hubungannya dengan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil karena, semakin tinggi paritas resiko kejadian nyeri punggung akan

meningkat. Kejadiannya akan memburuk otot-otot ibu hamil menjadi lemah sehingga akan gagal menompang rahim yang membesar. Tanpa adanya penyangga, uterus akan mengendur dan kondisi ini yang akan menjadi lengkung punggung akan terus memanjang hal ini akan menjadi risiko nyeri punggung pada ibu hamil (Rejeki, 2019).

Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Terapi Kompres Hangat

Sebelum dilakukannya terapi kompres hangat pada nyeri punggung ibu hamil TM III untuk melihat pengaruhnya pada skala nyeri, dilakukan pengukuran skala nyeri dengan menggunakan lembar observasi pada seluruh responden. Hasil menunjukkan mayoritas ibu hamil TM III mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 20 responden (66,7%), dan kategori nyeri sedang berjumlah 10 orang (33,3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al., 2020) Ada perbedaan yang signifikan nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan dengan intervensi kompres hangat.

Pada umumnya nyeri adalah perasaan yang tidak nyaman yang sangat subyektif dan hanya orang yang mengalaminya yang dapat menjelaskan

dan mengevaluasi perasaan tersebut (Mafikasari, A. & Kartikasari 2015).

Nyeri punggung pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak mengenakan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia ibu, paritas, usia kehamilan, pekerjaan, olah raga dan riwayat nyeri terdahulu. Secara keseluruhan nyeri punggung merupakan keluhan yang paling banyak dijumpai dengan angka prevalensi mencapai 49%, 80-90% dari ibu hamil yang mengalami nyeri punggung menyatakan tidak melakukan usaha apapun untuk mengatasi timbulnya gejala tersebut, dengan kata lain hanya sekitar 10-20% dari mereka yang melakukan perawatan medis ketenaga kesehatan (Mafikasari, A. & Kartikasari 2015).

Secara keseluruhan nyeri punggung merupakan keluhan yang paling banyak dijumpai dengan angka prevalensi mencapai 49%, 80-90% dari ibu hamil yang mengalami nyeri punggung menyatakan tidak melakukan usaha apapun untuk mengatasi timbulnya gejala tersebut, dengan kata lain hanya sekitar 10-20% dari mereka yang melakukan perawatan medis ke tenaga kesehatan (Kresnanda 2016).

Menurut (Andarmoyo 2013) manajemen nyeri adalah suatu tindakan untuk mengurangi nyeri. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri adalah dengan menggunakan metode non-farmakologis, salah satu caranya dengan kompres hangat. Menggunakan kompres hangat dan dapat menimbulkan efek seperti mencegah terjadinya spasme otot atau memberikan rasa nyaman dan memberikan rasa kehangatan (Alloya & Wahyuni, 2016) dalam jurnal (Imaniar et al., 2020). Kompres hangat juga adalah cara yang bagus untuk meredakan nyeri jadi sangat didukung ke dalam otonomi keperawatan (Yuliania et al., 2021).

Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sesudah Terapi Kompres Hangat

Setelah responden diberi intervensi kompres hangat, selanjutnya dilakukan pengukuran skala nyeri kembali. Hasil didapatkan mayoritas ibu hamil mengalami penurunan nyeri yaitu pada 28 ibu hamil dalam kategori nyeri ringan 93,3%. Selanjutnya sebanyak 2 responden atau 6,7% memiliki skala tidak nyeri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al., 2020) Ada perbedaan yang signifikan nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan dengan intervensi kompres hangat ($p=0.000$). nilai mean sebelum

diberi kompres hangat 4,5 menjadi 2,2 dengan selisih mean 2,3.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hakiki (2015) yang menyatakan bahwa terapi air hangat sangat efektif diberikan pada ibu hamil yang mengalami nyeri tulang belakang dengan penurunan nyeri setelah pemberian terapi air hangat sebesar 2,71. Senada dengan penelitian Alloya (2016) mengatakan bahwa kompres hangat efektif menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan rata-rata dari 7,2 menjadi 3,6 setelah pemberian kompres hangat. Penelitian lain oleh Richad (2015) yang mengatakan bahwa kompres hangat efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil dengan hasil penelitian skala nyeri sebelum pemberian mempunyai rata-rata 5,90 dan setelah diberikan kompres menjadi 4,23 dengan kata lain penurunan setelah pemberian kompres.

Perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat ini terjadi karena kompres hangat sendiri mempunyai dampak fisiologis yaitu dapat melunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah (Potter & Perry, 2010). Rasa panas yang ditimbulkan dari kompres hangat dapat

mengakibatkan dilatasi dan terjadi perubahan fisiologis sehingga dapat melancarkan peredaran darah dan meredakan nyeri. Respon panas inilah yang digunakan untuk terapi penurunan nyeri. Efek terapeutik pemberian kompres hangat akan dapat mengurangi kejang otot dan menurunkan kekakuan tulang sendi (Sulistyarini dkk, 2013).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan beberapa hal dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini mayoritas responden berusia 20-35 tahun dengan jumlah 29 orang (96,7%). Mayoritas responden berpendidikan SMA dengan jumlah 28 orang (96,7%). Mayoritas pekerjaan responden yaitu swasta dengan jumlah 25 orang (83,4%).

2. Tingkat Skala Nyeri sebelum intervensi

Tingkat Skala Nyeri sebelum intervensi responden didapatkan mayoritas sebanyak 20 responden atau 66,7 % memiliki skala nyeri ringan dan sebanyak 10 responden atau 33,3% memiliki skala nyeri sedang.

3. Tingkat Skala Nyeri sesudah intervensi

Tingkat Skala Nyeri posttest responden didapatkan mayoritas sebanyak 28 responden atau 93,3 % memiliki skala nyeri ringan.

4. Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat berpengaruh terhadap perubahan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan hasil nilai $p\text{-value} > 0,05$ dan hasil uji Paired-Sampel T-Test nilai dari sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$.

Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pemahaman kepada responden, khususnya dalam menangani nyeri punggung pada saat usia kehamilan yang semakin bertambah dengan penggunaan terapi kompres hangat.

2. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi penelitian selanjutnya mengenai pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan responden yang lebih banyak dan intervensi penelitian tidak hanya kompres hangat tetapi juga

intervensi lainnya yang dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

3. Bagi Institusi

Diharapkan dari penelitian ini dapat bermanfaat untuk menambah referensi ataupun literature dan pengetahuan tentang teknik terapi non farmakologi dalam menangani nyeri pada ibu hamil trimester III.

4. Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan bagi petugas yang memberikan pelayanan, khususnya dalam bidang maternitas dapat menjadi pengetahuan baru tentang bagaimana penggunaan terapi non farmakologi kompres hangat dalam mengatasi tingkat skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

DAFTAR PUSTAKA

- Alloya, A., & Wahyuni, M. K. (2016). *Beda Pengaruh Antara Senam Hamil Dengan Kompres Hangat Dan Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Amalia, A. R., Erika, E., & Dewi, A. P. (2020). *Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III*. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24–31. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.24-31> Ariwijaya
- BKKBN. 2016. “*Kehamilan Ideal Usia 20-35 Tahun.*” In jakarta: BKKBN.
- Catur Leny Wulandari, Atika Zahriah, dan K. D. P. (2021). *Efektifitas Kompres Hangat Dan Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Literature Review*. 155–165.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2019. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019*. Semarang : Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. www.Dinkesjatengprov.go.id
- Gito, Setyaningsih, R. D., & Muti, R. T. (2016). *Pengaruh pemberian terapi air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi*.
- Harahap. 2019. “*Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Erna Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara.*” *Jurnal Ilmiah Maksitek* 4: 1–4
- Imaniar, M. S., Sundari, S. W., & Program, M. D. (2020). *Effectiveness of Warm Compress in Reducing Low Back Pain*. *Journal Research Midwifery Politeknik*, 09(02), 9–11. <https://doi.org/10.30591/siklus.v9i2.1875.g1163>
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Mafikasari, A. & Kartikasari, R. A. 2015.

- “Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III.” 07.
- Pristiana Dewi, dkk, 2020. *Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III*. Journal of Holistic Nursing and Health Science Vol. 3. (Hal. 24-31)
- Rejeki, S. T. (2019). *Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III D I L Ia Azzahra MOm & Baby*. Indonesia Jurnal Kebidanan, 3(2), 67–72.
- Richard. 2017. “Teknik Effleurage Dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil.” STIKES Rs. Baptis Kediri.
- Ridawati, I. D., Fajarsari, N., Lubuklinggau, P. K., Palembang, P. K., & Hangat, K. (2020). *Penerapan Warm Compress dan Backrub*. 4(2), 90–95.
- Saudia, B. E. P., & Sari, O. N. K. (2018). *Perbedaan efektivitas endorphan massage dengan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas wilayah kerja Sekota Mataram*. Jurnal Kesehatan Prima, 12(1), 2329.
- Suryanti, Y., & Lilis, D. N. (2021). *Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020*. 10(1), 22–30. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>
- Suryanti, Y., & Lilis, D. N. (2021). *Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020*. 10(1), 22–30. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>
- Suryanti, Yuli, dkk. (2021). *Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020*. Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi (JABJ) Vol 10, No 1, Viva Medika, 9(16), 1-11. *Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro*.” jurnal cindekia muda 1(1).
- Walyani, Elizabeth Siwi. 2015. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Yuliania, E., Sari, S. A., & Dewi, N. R. (2021). *Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Metro Implementation of Warm Compresses to Reduce Back Pain Intensity for Pregnant women in Trimester III*. 1, 46–51.
- Yulizawati. 2020. *Buku Teks Dengan Evidence Based Midwifery Implementasi dalam Masa Kehamilan*. Sidoarjo : Indomedia Pustaka

