

# PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP TINGKAT NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB SRI REJEKI DWI HASTUTI SRAGEN

Evita Tasya Diartanti<sup>1)</sup>, Hutari Puji Astuti<sup>2)</sup>, Deny Eka Widyastuti<sup>3)</sup>\*  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Kusuma Husada Surakarta  
\*Email : [denka\\_widyastuti@ukh.ac.id](mailto:denka_widyastuti@ukh.ac.id)

## ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses alamiah yang terjadi pada wanita yang seringkali menimbulkan berbagai perubahan dan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang paling sering dikeluhkan adalah nyeri punggung dengan angka prevalensi kejadiannya mencapai 60-80%. Nyeri punggung yang tidak segera diatasi dapat mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung postpartum, dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit disembuhkan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kompres air hangat terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Sri Rejeki Dwi Hastuti Sragen.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan desain penelitiannya *pre experimental* menggunakan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi adalah semua ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung di PMB Sri Rejeki Dwi Hastuti Sragen dengan jumlah rata-rata pada bulan Desember 2023 – Januari 2024 sebanyak 30 orang. Sampel diambil dengan metode *total sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada 29 Januari 2024 – 4 Februari 2024. Pengambilan data menggunakan lembar identitas responden dan lembar skala nyeri NRS. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks*.

Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum intervensi yaitu 5,83 dan setelah intervensi menjadi 3,20. Hasil analisis data diperoleh nilai *p value* 0,000 ( $< 0,05$ ) yang menunjukkan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres air hangat terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Sri Rejeki Dwi Hastuti Sragen. Diharapkan bagi tenaga kesehatan dapat mengajarkan dan mengaplikasikan terapi kompres air hangat kepada ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung.

**Kata Kunci** : Kompres air hangat, Nyeri punggung, Ibu hamil trimester III

**THE EFFECT OF WARM WATER COMPRESSES ON THE LEVEL OF BACK PAIN OF  
PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER AT PMB SRI REJEKI DWI HASTUTI SRAGEN**

*Evita Tasya Diartanti<sup>1)</sup>, Hutari Puji Astuti<sup>2)</sup>, Deny Eka Widyastuti<sup>3)</sup>\**  
*Midwifery Study Program Undergraduate Program, Faculty of Health Sciences,  
Kusuma Husada University Surakarta*  
*\*Email : [denka\\_widyastuti@ukh.ac.id](mailto:denka_widyastuti@ukh.ac.id)*

**ABSTRACT**

*Pregnancy is a natural process that occurs in women which often causes various changes and discomfort. The most frequently complained of discomfort is back pain with a prevalence rate of 60-80%. Back pain that is not treated immediately can result in long-term back pain, increase the likelihood of postpartum back pain, and chronic back pain that will be more difficult to cure. This study aims to analyze the effect of warm water compresses on the level of back pain in third trimester pregnant women at PMB Sri Rejeki Dwi Hastuti Sragen.*

*The type of research used in this research is experimental research with a pre-experimental research design using a one group pretest-posttest design. The population is all pregnant women in the third trimester with complaints of back pain at PMB Sri Rejeki Dwi Hastuti Sragen with an average number in Desember 2023 – January 2024 of 30 people. Samples were taken using the total sampling method. This research was carried out on January 29 2024 – February 4 2024. Data were collected using respondent identity sheets and NRS pain scale sheets. Data analysis used the Wilcoxon Signed Ranks test.*

*The results of the study showed that the average pain level before the intervention was 5.83 and after the intervention it was 3.20. The results of data analysis obtained a  $p$  value of 0.000 ( $< 0.05$ ) which shows that  $H_a$  was accepted and  $H_0$  was rejected, so it can be concluded that there is an influence of warm water compresses on the level of back pain of pregnant women in the third trimester at PMB Sri Rejeki Dwi Hastuti Sragen. It is hoped that health workers can teach and apply warm water compress therapy to third trimester pregnant women who complain of back pain.*

**Keywords** : Warm water compress, back pain, third trimester pregnant women

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alamiah yang terjadi pada wanita. Secara umum kehamilan didefinisikan sebagai serangkaian peristiwa yang diawali dengan konsepsi dan akan berkembang sampai menjadi fetus yang aterm dan diakhiri dengan proses persalinan (Guyton & Hall, 2007 dalam Rahmawati & Wulandari, 2019). Survei dari Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah menunjukkan cakupan ibu hamil di Jawa Tengah pada tahun 2021 sebanyak 545.813 ibu hamil. Jumlah ini menurun dibandingkan data di tahun 2020 sebanyak 575.906 ibu hamil dan tahun 2019 sebanyak 595.551 ibu hamil (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2022). Jumlah ibu hamil yang berada di Kabupaten Sragen pada tahun 2021 sejumlah 81.145 ibu hamil (Dinas Komunikasi dan Informatika Kabupaten Sragen, 2023).

Salah satu indikator kehamilan yang sehat yaitu ibu menjalaninya dengan bahagia (Putri, 2022). Namun, dalam prosesnya seringkali muncul berbagai perubahan dan ketidaknyamanan yang harus ditangani secara hati-hati (Rayyane, 2012 dalam Yuliania dkk, 2021). Ketidaknyamanan yang sering dikeluhkan oleh ibu hamil adalah nyeri punggung pada area lumbosacral. Apabila nyeri punggung tidak segera diatasi, dapat mengakibatkan nyeri jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung postpartum, dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk disembuhkan (Kartikasari & Nuryanti, 2019 dalam Silvana & Megasari, 2022).

Di berbagai wilayah Indonesia, prevalensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil mencapai angka 60 – 80% (Patel, 2019 dalam Ernawati dkk, 2022). Di Indonesia, sebanyak 80-90% dari ibu hamil yang mengalami nyeri punggung menyatakan tidak melakukan usaha apapun untuk meringankan gejala tersebut, dengan kata lain hanya sekitar 10-20% dari ibu hamil yang melakukan perawatan medis ke tenaga kesehatan (Kreshnanda, 2016 dalam Suryanti dkk, 2021). Menurut Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2015, di Provinsi Jawa Tengah jumlah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebanyak 314.492 orang (Suryanti dkk, 2021). Pada wilayah kerja Puskesmas Plupuh II khususnya di PMB Sri Rejeki Dwi Hastuti Sragen, jumlah ibu hamil dengan nyeri punggung dari tahun 2022 hingga September 2023 mencapai angka 70%, dengan rincian 20% mengalami nyeri ringan, 50% mengalami nyeri sedang, dan 30% mengalami nyeri berat.

Salah satu metode non-farmakologi yang efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil yaitu kompres air hangat (Andreinie, 2016). Kompres air hangat dapat menurunkan skala nyeri punggung karena pemberiannya memberikan efek meningkatkan relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi, dan meningkatkan kenyamanan bersama yang dicapai melalui rangsangan kulit (Novelia dkk, 2021). Penggunaan kompres air hangat sangat direkomendasikan untuk masalah nyeri punggung karena mudah dilakukan dan tidak mengeluarkan banyak biaya untuk melaksanakannya (Uliyah & Hidayat, 2008 dalam Maryani, 2018).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Oktober 2023 melalui wawancara singkat dengan 7 orang ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya di PMB Sri Rejeki Dwi Hastuti Sragen didapatkan sebanyak 6 orang merasakan nyeri punggung, dan dari 6 orang tersebut diketahui sebanyak 2 orang melakukan gosok punggung oleh suami atau keluarga untuk meringankan rasa nyeri pada punggungnya dan 4 orang lainnya tidak melakukan usaha apapun untuk meringankan rasa nyeri pada punggungnya. Melalui wawancara yang dilakukan dengan bidan di PMB Sri Rejeki Dwi Hastuti Sragen diketahui bahwa apabila terdapat ibu hamil yang mengeluhkan nyeri punggung hanya dianjurkan untuk memperbaiki *body mekanik* ibu.

Berdasarkan fenomena dan fakta yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Kompres Air Hangat terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Sri Rejeki Dwi Hastuti Sragen”.

## METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan desain penelitiannya *pre experimental* menggunakan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi adalah semua ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung di PMB Sri Rejeki Dwi Hastuti Sragen dengan jumlah rata-rata pada bulan Desember 2023 – Januari 2024 sebanyak 30 orang. Sampel diambil dengan metode *total sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada 29 Januari 2024 – 4 Februari 2024 di PMB Sri Rejeki Dwi Hastuti Sragen. Pengambilan data

menggunakan lembar identitas responden dan lembar skala nyeri NRS. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

#### 1) Karakteristik Responden

##### a) Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden di PMB Sri Rejeki Dwi Hastuti Sragen

Umur	Frekuensi (n=30)	Persentase (%)
< 20 tahun	1	3,3
20 – 35 tahun	23	76,7
> 35 tahun	6	20,0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini berumur 20 – 35 tahun sebanyak 23 responden (76,7%).

##### b) Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Responden di PMB Sri Rejeki Dwi Hastuti Sragen

Pendidikan	Frekuensi (n=30)	Persentase (%)
SD	1	3,3
SMP	11	36,7
SMA	16	53,3
PT	2	6,7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini

memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA sederajat sebanyak 16 responden (53,3%).

- c) Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Responden di PMB Sri Rejeki Dwi Hastuti Sragen

Pekerjaan	Frekuensi (n=30)	Persentase (%)
IRT	20	66,7
Swasta	10	33,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 20 responden (66,7%).

- d) Distribusi Frekuensi Berdasarkan Paritas Ibu

Tabel 4.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Paritas Ibu di PMB Sri Rejeki Dwi Hastuti Sragen

Paritas Ibu	Frekuensi (n=30)	Persentase (%)
Primigravida	10	33,3
Multigravida	19	63,3
Grandemulti-gravida	1	3,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini merupakan multigravida sebanyak 19 responden (63,3%).

- 2) Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Kompres Air Hangat

Tabel 5.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Kompres Air Hangat di PMB Sri Rejeki Dwi Hastuti Sragen

Tingkat Nyeri	Frekuensi (n=30)	Persentase (%)
Tidak Ada Nyeri	0	0,0
Nyeri Ringan	0	0,0
Nyeri Sedang	21	70,0
Nyeri Berat	9	30,0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa mayoritas tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan kompres air hangat yaitu nyeri sedang sebanyak 21 responden (70%) dan nyeri berat sebanyak 9 responden (30%).

- 3) Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Setelah Dilakukan Kompres Air Hangat

Tabel 6.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Setelah Dilakukan Kompres Air Hangat di PMB Sri Rejeki Dwi Hastuti Sragen

Tingkat Nyeri	Frekuensi (n=30)	Persentase (%)
Tidak Ada Nyeri	0	0,0
Nyeri Ringan	20	66,7
Nyeri Sedang	10	33,3
Nyeri Berat	0	0,0
<b>Total</b>	30	100,0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa mayoritas tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah dilakukan kompres air hangat yaitu nyeri ringan sebanyak 20 responden (66,7%) dan nyeri sedang sebanyak 10 responden (33,3%), serta sudah tidak ada responden yang mengalami nyeri berat (0,0%).

#### 4) Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

##### a) Analisis Tentang Penurunan Tingkat Nyeri

Tabel 7.

Hasil Analisis Tentang Penurunan Tingkat Nyeri

Fase	Mean	Selisih Mean	Min	Max
Pretest	5,83	2,63	4	8
Posttest	3,20		1	6

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 7 diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan kompres air hangat, nilai minimum (terendah) tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III adalah 4 dan nilai maksimum (tertinggi) adalah 8 dengan nilai rata-rata tingkat nyerinya yaitu 5,83.

Hasil setelah dilakukan kompres air hangat mengalami

penurunan tingkat nyeri. Ditunjukkan dengan nilai minimum (terendah) tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III adalah 1 dan nilai maksimum (tertinggi) adalah 6 dengan nilai rata-rata tingkat nyerinya menjadi 3,20.

##### b) Uji Wilcoxon Signed Ranks

Tabel 8.

Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks

	Pretest – Posttest
<b>Z</b>	-4,977
<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>	0,000

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 8 diatas, pada hasil uji Wilcoxon Signed Ranks, diperoleh nilai  $p$  value 0,000 ( $< 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kompres air hangat terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Sri Rejeki Dwi Hastuti Sragen.

## b. Pembahasan

### 1) Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kelompok umur 20 – 35 tahun sebanyak 23 responden (76,7%). Umur 20 – 35 tahun merupakan masa reproduksi yang aman untuk kehamilan karena rentang umur tersebut merupakan puncak kesuburan dari seorang wanita, dimana organ reproduksi wanita sudah terbentuk dengan sempurna (Prawirohardjo, 2010 dalam Amalia dkk, 2020; Purborini & Rumaropen, 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin bertambah

umur responden, cenderung semakin meningkat tingkat nyeri punggung yang dialami. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Andini (2015) yang menyatakan semakin bertambahnya umur seseorang maka akan semakin besar peluang timbulnya gejala nyeri punggung akibat penurunan elastisitas dan stabilitas tulang dan otot.

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pendidikan terakhir responden sebagian besar berpendidikan SMA sederajat sebanyak 16 responden (53,3%). Semakin tinggi pendidikan ibu, maka semakin mudah dalam menerima informasi, termasuk informasi terkait nyeri punggung dan terapi kompres air hangat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup ibu (Yuliania dkk, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Maryani (2018) menunjukkan bahwa pendidikan SMA sederajat merupakan pendidikan menengah yang cara berpikirnya sudah cukup matang dan mampu mengaplikasikan informasi yang diterima khususnya tentang kompres air hangat guna menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

Kegiatan ibu sehari-hari seperti pekerjaan ibu juga memengaruhi tingkat nyeri punggung yang dirasakan. Tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga memiliki jumlah lebih dominan yaitu sebanyak 20 responden (66,7%), diikuti responden yang bekerja swasta sebanyak 10 responden (33,3%). Ibu rumah tangga

lebih banyak menghabiskan waktunya dirumah dengan melakukan banyak kegiatan rumah tangga yang biasanya memiliki pola gerakan yang dilakukan berulang-ulang dan dikerjakan hingga sehari penuh. Hal tersebut akan memicu kelelahan otot sehingga keluhan nyeri punggung akan semakin sering terjadi (Andini, 2015). Ibu yang bekerja swasta sebagai penjahit di rumah dan di industri konveksi yang aktivitasnya lebih banyak dilakukan dalam posisi duduk. Menurut Soeharso (dalam Adita dkk, 2021), bekerja dalam kondisi duduk terlalu lama dengan posisi yang salah dapat menyebabkan otot punggung menjadi tegang sehingga timbul rasa nyeri.

Paritas yang tinggi pada ibu hamil memungkinkan terjadinya lebih banyak penyulit dan ketidaknyamanan selama kehamilan. Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar merupakan ibu multigravida sebanyak 19 responden (63,3%). Nyeri punggung pada ibu multigravida disebabkan otot abdomen yang melemah serta *stress* berlebih pada otot sekitar punggung sehingga otot abdomen dan punggung gagal menyokong uterus yang membesar. Keparahan nyeri punggung ibu hamil biasanya meningkat seiring dengan jumlah paritas (Molina-Garcia dkk, 2019 dalam Amin, 2023; Veronica dkk, 2021). Hasil penelitian juga diketahui terdapat 1 responden grandemultigravida yang memiliki tingkat nyeri lebih tinggi dibandingkan responden lainnya. Ibu

grandemultigravida memiliki otot abdomen dan otot punggung yang lebih lemah, sehingga risiko kejadian nyeri punggung semakin meningkat (Arummega dkk, 2022). Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian dari Geta & Demang (2020) bahwa semakin sering seorang wanita hamil dan melahirkan, maka resiko kejadian nyeri punggung selama kehamilan akan semakin meningkat.

## 2) Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Kompres Air Hangat

Tabel 5 menunjukkan hasil bahwa ibu hamil trimester III sebelum dilakukan kompres air hangat mengalami tingkat nyeri punggung sedang sebanyak 21 responden (70%) dan tingkat nyeri punggung berat sebanyak 9 responden (30%).

Berdasarkan teori *International Association for the Study of Pain (IASP)*, menjelaskan bahwa tingkat nyeri yang dirasakan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor sehingga setiap individu memiliki persepsi yang berbeda-beda terhadap tingkatan nyeri yang dirasakannya (Raja dkk, 2021). Teori diatas dapat memberikan gambaran bahwa tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan intervensi sangat berbeda-beda yang merupakan akibat dari faktor-faktor yang memengaruhinya, yaitu umur, pendidikan, pekerjaan, paritas ibu, serta *body relaxation* yang dilakukan ibu

selama kehamilan (Arummega dkk, 2022).

## 3) Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Setelah Dilakukan Kompres Air Hangat

Tabel 6 menunjukkan hasil bahwa semua ibu hamil trimester III setelah dilakukan kompres air hangat selama 20 menit mengalami penurunan tingkat nyeri punggung dengan rincian tingkat ringan sebanyak 20 responden (66,7%) dan tingkat sedang sebanyak 10 responden (33,3%), serta sudah tidak ada responden yang mengalami nyeri berat (0,0%).

Terjadinya penurunan tingkat nyeri punggung dikarenakan adanya pemindahan hangat secara konduksi dari buli-buli kedalam tubuh yang menyebabkan terjadinya dilatasi pembuluh darah sehingga otot mendapatkan nutrisi dan suplai oksigen yang dibawa oleh darah yang akibatnya akan menurunkan kekakuan otot (Anugraheni & Wahyuningsih, 2013 dalam Indriyati, 2020). Berdasarkan pendapat Richard (dalam Suryanti dkk, 2021) menyatakan bahwa kompres air hangat memberikan ketenangan pada ibu hamil trimester III ditengah kondisi yang tidak nyaman dan terasa nyeri, sehingga kompres air hangat sangat bermanfaat bagi ibu hamil untuk mengurangi ketidaknyamanannya selama kehamilan.

Tingkat nyeri punggung responden setelah intervensi mengalami penurunan rata-rata 2-3 tingkat,



dipengaruhi oleh suhu air hangat yang digunakan yaitu 43°C. Suhu tersebut merupakan suhu hangat dan tidak terlalu panas sehingga memberikan rasa nyaman (Aminah dkk, 2022). Terdapat 1 responden yang tingkat nyerinya tetap dalam kategori sedang, meskipun demikian, skala nyerinya mengalami penurunan dari 6 ke 4. Penurunan nyeri tersebut kemungkinan disebabkan faktor rileks, dimana ketika dalam kondisi rileks maka ketegangan otot akan berkurang (Rohimah & Kurniasih, 2015).

#### 4) Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Sesuai tabel 7 terkait dengan hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan kompres air hangat rata-rata tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III yaitu 5,83 dan setelah dilakukan kompres air hangat rata-rata tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III yaitu 3,20, dan mengalami penurunan tingkat nyeri sebanyak 2,63. Penurunan tersebut dipengaruhi oleh media yang digunakan. Media air hangat memberikan efek rileks serta rasa aman dan nyaman karena suhu air hangat yang digunakan telah disesuaikan agar tidak menimbulkan iritasi pada kulit (Amalia dkk, 2020). Kompres air hangat sendiri dapat meningkatkan sirkulasi dan oksigenasi yang langsung terjadi pada titik nyeri sehingga menyebabkan

rangsangan nyeri menjadi lebih lambat (Pratama dkk, 2020).

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks* mendapatkan nilai *p value* 0,000. Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian dari Putri dkk (2023) yang menunjukkan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks* mendapatkan nilai *p value* 0,000. Dari hasil analisis data yang telah didapatkan pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kompres air hangat terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Sri Rejeki Dwi Hastuti Sragen.

#### 5) Keterbatasan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, terdapat keterbatasan yang dialami, yaitu variabel yang dapat memengaruhi nyeri pada ibu hamil trimester III, seperti faktor psikologis dan faktor sosial yang dialami ibu belum diamati oleh peneliti. Hal tersebut bisa menjadi faktor lain dalam menurunkan atau mengurangi tingkat nyeri punggung yang dirasakan responden. Namun dalam penelitian ini peneliti tidak meneliti variabel tersebut dikarenakan waktu yang terbatas untuk pertemuan sehingga peneliti kesulitan untuk meneliti variabel tersebut dari setiap responden.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### a. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan sebagian besar berumur 20 – 35 tahun sebanyak 23 responden (76,7%), berdasarkan pendidikan menunjukkan sebagian besar memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA sederajat sebanyak 16 responden (53,3%), berdasarkan pekerjaan menunjukkan sebagian besar sebagai ibu rumah tangga sebanyak 20 responden (66,7%), dan berdasarkan paritas ibu menunjukkan sebagian besar merupakan multigravida sebanyak 19 responden (63,3%).
- 2) Tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan kompres air hangat menunjukkan tingkat nyeri sedang sebanyak 21 responden (70%) dan nyeri berat sebanyak 9 responden (30%).
- 3) Tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah dilakukan kompres air hangat menunjukkan tingkat nyeri ringan sebanyak 20 responden (66,7%) dan nyeri sedang sebanyak 10 responden (33,3%), serta sudah tidak ada responden yang mengalami nyeri berat (0,0%).
- 4) Ada pengaruh kompres air hangat terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Sri Rejeki Dwi Hastuti Sragen, dibuktikan dengan nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan kompres air hangat yaitu 5,83 dan setelah dilakukan kompres air hangat yaitu 3,20, dengan rata-rata penurunan tingkat nyeri sebanyak 2,63, serta hasil

analisis data didapatkan nilai  $\rho$  value 0,000 ( $< 0,05$ ).

#### **b. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- 1) Bagi praktik mandiri bidan khususnya tenaga kesehatan hendaknya dapat meningkatkan mutu pelayanan yang diberikan dengan mengajarkan dan mengaplikasikan terapi kompres air hangat dalam materi edukasi yang disampaikan kepada ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung.
- 2) Bagi masyarakat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan terkait terapi kompres air hangat dapat mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III, sehingga dapat mengaplikasikan kompres air hangat ini secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari ketika mengeluhkan nyeri punggung.
- 3) Bagi institusi pendidikan dapat digunakan sebagai sumber referensi guna memperkaya ilmu kebidanan di dunia pendidikan, khususnya penatalaksanaan pengobatan non-farmakologi dalam mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan terapi kompres air hangat.
- 4) Bagi peneliti lain dapat digunakan sebagai sumber tambahan data terbaru serta pedoman bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan pengembangan penelitian terkait pengaruh kompres air hangat terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III pada tempat yang

berbeda dengan variabel yang lebih variatif dan teknik analisis yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adita, L., Saudah, N., & Dewi, C. P. L. (2021). Gambaran Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Puspo. *Jurnal Keperawatan Bina Sehat PPNI Mojokerto*, 1(1), 4–10.
- Amalia, A. R., Erika, & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 26–29.
- Amin, D. R. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Karang Raharja. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(3), 351. <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>.
- Aminah, E., Saputri, M. E., & Wowor, T. J. F. (2022). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Pulosari Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 2–3.
- Andini, F. (2015). Risk Factors of Low Back Pain in Workers. *Journal J Majority*, 4(1), 14–17.
- Andreinie, R. (2016). Analisis Efektivitas Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Persalinan. *Jurnal RAKERNAS AIPKEMA*, 7(1), 312.
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 18–27.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. 2022. Jumlah Ibu Hamil, Melakukan Kunjungan K1, Melakukan Kunjungan K4, Kurang Energi Kronis (KEK), dan Mendapat Tablet Zat Besi (Fe) di Provinsi Jawa Tengah (Jiwa), 2019-2021. <https://jateng.bps.go.id/indicator/30/391/1/jumlah-ibu-hamil-melakukan-kunjungan-k1-melakukan-kunjungan-k4-kurang-energi-kronis-kek-dan-mendapat-tablet-zat-besi-fe-di-provinsi-jawa-tengah.html>. tanggal akses 25 September 2023.
- Dinas Komunikasi dan Informatika Kabupaten Sragen. 2023. Data Strategis. <https://satudata.sragenkab.go.id/data-strategis>. tanggal akses 25 September 2023.
- Ernawati, Karo, M. B., Isnaini, F., Fatmawati, I., Hidayati, N., Ummiyati, M., Dewi, P. D. P. K., Iswati, R. S., Hubaedah, A., Dewi, R. S., Damalita, A. F., Aritonang, T. R., Sholihah, I., Hasanah, Z., Manullang, R. S., Putri, D., Annisa, Simanjuntak, F. M., & Hurin'in, N. M. (2022). *Ketidaknyamanan dan Komplikasi yang Sering Terjadi Selama Kehamilan* (E. Fatmawati, S. Fadhilah, & E. D. Widyawaty (eds.); Edisi 1). Rena Cipta Mandiri.
- Geta, M. G., & Demang, F. Y. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 5(2), 59. <https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.574>.
- Indriyati, S. (2020). *Pengembangan Standar Operasional Prosedur (SOP) Pemberian Kompres Hangat Dengan Water Bag pada Anak dengan Masalah Keperawatan Nyeri Post Operasi Appendisit*. Akademi Keperawatan Pelni Jakarta.
- Maryani, T. (2018). *Pengaruh Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pelita Hati Banguntapan Bantul*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Novelia, S., Rukmaini, & Anisah, S. (2021). The Effect of Warm Compress on Low Back Pain during Pregnancy. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 1(3), 255. <https://doi.org/10.53713/nhs.v1i3.55>.
- Pratama, M. C., Kuswati, & Sari, L. P. (2020). Perbandingan Antara Kompres Hangat dan Akupressure untuk Menurunkan

- Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 123. <http://www.jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/article/download/149/117>.
- Purborini, S. F. A., & Rumaropen, N. S. (2023). Hubungan Usia, Paritas, dan Tingkat Pendidikan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Pada Pasangan Usia Subur di Surabaya. *Jurnal Media Gizi Kesmas*, 12(1), 211. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.207-211>.
- Putri, D. A., Novita, A., & Hodijah, S. (2023). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB D Kota Jakarta Selatan Tahun 2022. *Jurnal Riset Ilmiah*, 2(2), 295–296.
- Putri, G. 2022. Perubahan Fisik dan Psikis Pada Ibu Hamil. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/280/perubahan-fisik-dan-psikis-pada-ibu-hamil](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/280/perubahan-fisik-dan-psikis-pada-ibu-hamil). tanggal akses 26 September 2023.
- Rahmawati, A., & Wulandari, R. C. L. (2019). Influence of Physical and Psychological of Pregnant Women Toward Health Status of Mother and Baby. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 148. <https://doi.org/10.31983/jkb.v9i2.5237>.
- Raja, S. N., Carr, D. B., Cohen, M., Finnerup, N. B., Flor, H., Gibson, S., Keefe, F., Mogil, J. S., Ringkamp, M., Kathleen, A. S., Song, X. J., Stevens, B., Sullivan, M., Tutelman, P., Ushida, T., & Vader, K. (2021). The Revised IASP definition of pain: concepts, challenges, and compromises. *Journal Pain*, 161(9), 2–3. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001939>.
- Rohimah, S., & Kurniasih, E. (2015). Pengaruh Kompres Hangat pada Pasien Hipertensi Esensial di Wilayah Kerja Puskesmas Kahurpian Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 13(1), 220–226.
- Silvana, & Megasari, K. (2022). Terapi Pijat Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2(1), 52. <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol2.Iss1.573>.
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22–28. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>.
- Veronica, S. Y., Kumalasari, D., & Gustianingrum, C. (2021). Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 221–222. <https://doi.org/10.30604/jika.v6is1.790>.
- Yuliania, E., Sari, S. A., & Dewi, N. R. (2021). Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), 46–50.