



## Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III

Tati Karyawati<sup>1</sup>, Yusriani Saleh<sup>2</sup>, Nurhidayati<sup>3</sup>, Iin Nur Aeni<sup>4</sup>

Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes

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

### Abstract

**Background:** Lower back pain is one of the complaints felt by almost all pregnant women, especially in the third trimester due to stretching, especially in the spine due to the enlargement of the uterus. Efforts to reduce back pain in pregnant women non-pharmacologically include warm compresses. The aim of the research was to determine the effect of warm compresses on the level of lower back pain in third trimester pregnant women.

**Method:** This research uses a pre-experiment method with a research design using one group pre test post test. The sampling technique used total sampling, totaling 40 pregnant women in the Kutamendala Community Health Center Working Area, Brebes Regency.

**Results:** Of the 40 respondents before the warm compress was applied, it was found that 30 respondents (75%) experienced mild levels of lower back pain, while 10 respondents (25%) experienced moderate levels of lower back pain, and after doing this Warm compresses showed that 32 respondents (80%) did not complain of lower back pain, while 8 respondents (20%) experienced low back pain at a mild level. The results of the analysis using the Wilcoxon test showed  $p$  value =  $0.000 < 0.05$ .

**Conclusion:** There is an influence of warm compresses on the level of lower back pain in third trimester pregnant women

**Keywords:** Warm compress, lower back pain, pregnancy

### Abstrak

**Latar Belakang:** Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan yang dirasakan hampir seluruh ibu hamil terutama pada trimester III karena adanya peregangan terutama pada bagian tulang belakang karena pembesaran uterus. Upaya untuk mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil dengan nonfarmakologis yaitu dengan kompres hangat. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *pre experiment* dengan desain penelitian menggunakan *one group pre test post test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yang berjumlah 40 ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kutamendala Kabupaten Brebes.

**Hasil:** Dari 40 responden sebelum dilakukan kompres hangat didapatkan hasil responden mengalami tingkat nyeri punggung bawah dengan tingkat ringan yaitu sebanyak 30 responden (75%), sedangkan responden yang mengalami nyeri punggung bawah di tingkat sedang sebanyak 10 responden (25%), dan setelah dilakukan kompres hangat didapatkan hasil responden tidak mengeluh nyeri punggung bawah yaitu sebanyak 32 responden (80%), sedangkan responden yang mengalami nyeri punggung bawah di tingkat ringan sebanyak 8 responden (20%). Hasil analisis menggunakan uji wilcoxon didapatkan  $p$  value =  $0,000 < 0,05$ .

**Kesimpulan:** ada ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III

**Kata Kunci :** Kompres hangat, Nyeri punggung bawah, Kehamilan

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang kompleks, yang dimulai dari bertemunya sperma dan ovum hingga tumbuhnya hasil konsepsi di dalam uterus berlangsungnya kurang lebih selama 280 hari atau 40 minggu. Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III yaitu insomnia, sering

berkemih, tekanan dan ketidaknyamanan pada perinium, nyeri punggung bawah (Suryanti dkk, 2021).

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan yang dirasakan hampir seluruh ibu hamil terutama pada trimester III karena adanya peregangan terutama pada bagian tulang belakang karena pembesaran uterus. Prevalensi nyeri punggung ibu hamil trimester III secara global berdasarkan survey yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia, 50% ibu hamil trimester III menderita nyeri punggung yang signifikan. Sedangkan di Indonesia sendiri, dilaporkan bahwa 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester III (Amalia dkk, 2020).

Nyeri punggung yang segera tidak diatasi, bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan, yaitu ketika nyeri sampai menyebar ke daerah pelvis yang menyebabkan kesulitan berjalan sehingga memerlukan kruk ataupun alat bantu jalan lainnya. Penatalaksanaan nyeri punggung saat kehamilan bervariasi seperti penatalaksanaan farmakologi maupun non farmakologi. Terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan yaitu massage, akupresur, kompres hangat (Hibatulloh dkk, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Maryani (2018), menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di klinik Pelita Hati Banguntapan Bantul (Maryani, 2018). Didukung penelitian yang dilakukan oleh Suryanti (2020), menyatakan bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III dan diperoleh  $p\text{-value} = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) (Suryanti, 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 10 ibu hamil. Hasil wawancara dengan 10 orang ibu hamil yang sedang kunjungan posyandu didapatkan bahwa dengan 7 orang ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung bagian bawah dengan tingkat berat dan 3 orang ibu hamil mengeluhkan nyeri dengan tingkat sedang.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Kompres Hangat Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III".

## **METODE**

Jenis penelitian ini termasuk *pre experiment* dengan desain penelitian menggunakan *one group pre test post test*. Populasi yang digunakan adalah ibu hamil trimester III yang ada di wilayah kerja Puskesmas Kutamendala. Sampel yang digunakan menggunakan teknik total sampling. Besar sampel yang digunakan sebanyak 40 ibu hamil trimester III. Penelitian dilaksanakan

dimulai dari 10 – 25 April 2022. Analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat uji wilcoxon.

## **HASIL**

### **1. Tingkat Nyeri Punggung Bawah Sebelum dilakukan kompres hangat**

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Bawah Sebelum dilakukan kompres hangat

<b>Tingkat Nyeri</b>	<b>Frekuensi (F)</b>	<b>Prosentase (%)</b>
Tidak Nyeri (0)	0	0
Nyeri Ringan (1-3)	30	75,0
Nyeri sedang (4-6)	10	25,0
Nyeri Berat (7-9)	0	0
Nyeri sangat Berat (10)	0	0
<b>Total</b>	40	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri punggung bawah dengan tingkat ringan yaitu sebanyak 30 responden (75%)

### **2. Tingkat Nyeri Punggung Bawah Setelah dilakukan kompres hangat**

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Bawah Sebelum dilakukan kompres hangat

<b>Tingkat Nyeri</b>	<b>Frekuensi (F)</b>	<b>Prosentase (%)</b>
Tidak Nyeri (0)	32	80,0
Nyeri Ringan (1-3)	8	20,0
Nyeri sedang (4-6)	0	0
Nyeri Berat (7-9)	0	0
Nyeri sangat Berat (10)	0	0
<b>Total</b>	40	100,0

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengeluh nyeri punggung bawah yaitu sebanyak 32 responden (80%), sedangkan responden yang mengalami nyeri punggung bawah di tingkat ringan sebanyak 8 responden (20%)

### 3. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 3 Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III

	Skala Nyeri setelah kompres hangat - Skala Nyeri sebelum kompres hangat
Z	-3.983 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Hasil analisis menggunakan uji wilcoxon menunjukkan bahwa didapatkan nilai p value sebesar 0,000 (<0,05) yang berarti ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Pemberian kompres hangat ini berdasarkan nilai Z yaitu -3.983 yaitu kompres hangat 3 kali lebih berpengaruh untuk menurunkan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

## PEMBAHASAN

### 1. Tingkat Nyeri Punggung Bawah Sebelum dilakukan kompres hangat

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri punggung bawah dengan tingkat ringan yaitu sebanyak 30 responden (75%) , sedangkan responden yang mengalami nyeri punggung bawah di tingkat sedang sebanyak 5 responden (25%), tidak ada responden yang tidak mengalami nyeri punggung bawah, dan mengalami nyeri punggung bawah di tingkat berat maupun sangat berat.

Nyeri punggung bawah merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita hamil dan postur tubuhnya (Verney, 2007).

Pada penelitian ini sebagian besar responden mengeluh nyeri punggung bawah pada tingkat nyeri rendah sebanyak 30 responden (75%). Hal ini dimungkinkan usia ibu nifas dengan rata-rata berada di usia 27,25 tahun dimana usia 20 – 35 tahun keadaan fisik ibu nifas dalam kondisi yang prima. Hal ini sesuai teori yang dikemukakan oleh Judha (2012) dalam Puspitasari & Ahmad (2019), menyatakan bahwa Pada wanita muda akan dapat mentoleransi perubahan ini tanpa keluhan, namun pada wanita yang lebih tua, akan mengalami gangguan punggung atau nyeri pada bagian punggung yang cukup berat selama dan segera setelah kehamilan.

## **2. Tingkat Nyeri Punggung Bawah Setelah dilakukan kompres hangat**

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengeluh nyeri punggung bawah yaitu sebanyak 32 responden (80%), sedangkan responden yang mengalami nyeri punggung bawah di tingkat ringan sebanyak 8 responden (20%), tidak ada responden yang mengalami nyeri punggung bawah di tingkat sedang, berat dan sangat berat.

Nyeri punggung bawah mulai terjadi pada masa kehamilan sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligamen tersebut. Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, ini dapat mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Astri, 2019).

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 (Maryani, 2018).

## **3. Pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III**

Hasil analisis menggunakan uji wilcoxon menunjukkan bahwa pada tabel Test Statistic didapatkan nilai p value sebesar 0,000 ( $<0,05$ ) yang berarti ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Pemberian kompres hangat ini berdasarkan nilai Z yaitu -3.983 yaitu *kompres hangat* 3 kali lebih berpengaruh untuk menurunkan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryani (2018), menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di klinik Pelita Hati Banguntapan Bantul (Maryani, 2018). Didukung penelitian yang dilakukan oleh Suryanti (2020), menyatakan bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III dan diperoleh p-value = 0.000 ( $p < 0.05$ ) (Suryanti, 2020).

Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Aini (2016), menyatakan bahwa *gate control teory* bahwa stimulasi kulit dengan kompres hangat menghasilkan pesan lewat serabut A- delta, serabut yang menghantarkan nyeri cepat yang mengakibatkan gerbang nyeri tertutup sehingga konteks serebri tidak menerima sinyal nyeri dan intensitas nyeri berubah atau berkurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kompres hangat dapat membantu penurunan nyeri punggung pada ibu hamil (Aini, 2016).

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan diperoleh nilai *p-value* = 0.000 artinya ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

## **SARAN**

Diharapkan Diharapkan bidan dan tenaga kesehatan dapat mencoba mengaplikasikan kompres hangat kepada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Suryanti 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, Maret 2021.
- Hibatulloh dkk. 2021. *Efektifitas Terapi Akupressur Terhadap Nyeri Persalinan Pada Fase Aktif Tahap Pertama. Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal.*
- Varney, H., 2007. *Buku ajar asuhan kebidanan (ed. 4). Jakarta: EGC.*
- Amalia AR, Erika E, Dewi AP. Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Holist Nurs Heal Sci.* 2020;3(1):24– 31
- Maryani .2018. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pelita Hati Banguntapan Bantul. Universitas Aisyiah Yogyakarta.
- Puspitasari .2017. *Pengaruh Teknik Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan II Bantul.* Akademi Kebidanan Nyai Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Astri. 2019. *Gambaran Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Karang Tengah Kabupaten Cianjur.* Skripsi: Universitas Bhakti Kencana.
- Aini, L. N. (2016) 'Perbedaan Massage Effleurage Dan Nyeri Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*