



---

## PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB D KOTA JAKARTA SELATAN TAHUN 2022

Dian Agustyani Putri<sup>1</sup>, Astrid Novita<sup>2</sup>, Siti Hodijah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Indonesia Maju

<sup>2</sup>Universitas Indonesia Maju

<sup>3</sup>Universitas Indonesia Maju

E-mail: [agusty.dian08@gmail.com](mailto:agusty.dian08@gmail.com)<sup>1</sup>, [astridnh.stikim@gmail.com](mailto:astridnh.stikim@gmail.com)<sup>2</sup>, [Hodijah80@gmail.com](mailto:Hodijah80@gmail.com)<sup>3</sup>

### Article History:

Received: 29-10-2022

Revised: 15-11-2022

Accepted: 30-11-2022

### Keywords:

Warm Compress,  
Back Pain

**Abstract:** Efforts to relieve pain and provide comfort for mothers giving birth non-pharmacologically, one of which is using warm compresses. The purpose of this study was to determine the effect of warm compresses on reducing the intensity of back pain in third trimester pregnant women at PMB D in South Jakarta City in 2022. The research method used a pre-experimental design with a one group pretest posttest design. The number of samples is 30 respondents. The population of this study were all third trimester pregnant women with a sampling technique that was purposive sampling. Data collection techniques used questionnaires and the NRS pain scale. Data analysis used Wilcoxon test and paired t test. Results of the Wilcoxon study From the results of the Wilcoxon test, it was found that the negative ranks were higher than the positive ranks, which meant that there was a decrease after being given treatment. From the statistical results obtained a Z value of -4.452 and an asymp.sig (2-tailed) value of 0.000, which means it is smaller than 0.05 so that the data is accepted which means that there is an effect between before and after applying warm compresses. Then the results of the paired t test found that the average back pain before applying warm compresses was 6.80 while the average pain after applying warm compresses was 3.83. These results indicate that there is a decrease in back pain before and after with a difference of 2.97 and a significant result of 0.000 is obtained, which is less than the significant level of 5% ( $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ ), so the conclusion is that  $H_a$  is accepted, which means that there is an effect of giving warm compresses on the intensity of back pain in third trimester pregnant women. The results of the study suggest that warm compresses can be used as an alternative non-pharmacological therapy in the management of back pain in third trimester pregnant women.

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah peristiwa yang didahului dengan bertemunya sel telur atau ovum dengan sel sperma. Proses kehamilan akan berlangsung selama kira-kira 10 bulan, atau 9 bulan kalender, atau 40 minggu, atau 280 hari yang dihitung dari hari pertama periode menstruasi terakhir mengemukakan bahwa selama masa kehamilan, banyak wanita mengalami perubahan psikologis dan emosional.

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut adalah beban perut yang meningkat dan bertambah besar, hal ini membuat ibu sulit bergerak dan mencari posisi tubuh yang nyaman. Ketidaknyamanan yang dikeluhkan selama kehamilan adalah nyeri punggung.

Ketidaknyamanan merupakan suatu perasaan yang kurang ataupun yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik ataupun mental pada ibu hamil. Kehamilan merupakan proses alamiah pada wanita yang akan menimbulkan berbagai perubahan dan menyebabkan rasa tidak nyaman, hal ini merupakan kondisi yang normal pada wanita hamil. Beberapa ibu biasanya mengeluh mengenai hal-hal yang membuat kehamilannya tidak nyaman dan kadang menyulitkan ibu. Ibu hamil trimester III seringkali mengalami keluhan nyeri punggung, hal ini menjadi salah satu penyebab ketidaknyamanan trimester III.

Ibu hamil dapat mengalami masalah kesehatan seperti masalah muskuloskeletal, neurologis dan atau psikologis selama kehamilannya. Salah satu komplikasi kehamilan dalam masalah muskuloskeletal yang paling umum adalah nyeri punggung bawah.

Nyeri punggung bawah juga bisa disebabkan karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Nyeri punggung bawah dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktifitas fisik sehari-hari. Penelitian pada ibu hamil di Indonesia yang mengalami back pain (nyeri punggung bawah) pada kehamilannya mencapai 60-80%. Nyeri dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Pengendalian nyeri secara farmakologis memang lebih efektif dibandingkan dengan metode nonfarmakologi, namun demikian farmakologi lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek samping. Metode farmakologi juga mempunyai pengaruh dalam kehamilan bagi ibu, janin, maupun bagi kemajuan persalinan.

Salah satu metode non farmakologis yang dapat mengurangi atau membebaskan rasa nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa nyaman yaitu dengan kompres hangat. Keefektifan kompres hangat sebagai terapi nonfarmakologis pada ibu hamil trimester III belum diteliti. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektifitas kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. 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.

Menurut riset Ayu Restu Amalia (2020) pengompresan dengan buli – buli terdapat pengaruh yang signifikan . Hal ini memberikan kenyamanan dan rasa aman sebab menggunakan buli-buli dengan suhu yang sesuai (38-40°C) dengan suhu yang telah diatur sedemikian rupa sehingga tidak terlalu panas dan membuat iritasi pada kulit.

Nyeri punggung pada saat kehamilan dapat diatasi dengan cara memberikan relaksasi kompres hangat . Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tri Sulistyarini diperoleh

hasil pada intervensi kompres hangat disimpulkan bahwa kompres hangat dapat menurunkan nyeri punggung lebih besar dibandingkan dengan intervensi gosok punggung. Prevalensi terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Ice land, Turki, dan Korea. Sementara yang terjadi di negara non-Skandinavia seperti Amerika bagian utara, Afrika, Timur tengah, Norwegia, Hongkong dan Nigeria lebih tinggi prevalensinya yang berkisar antara 21%-89,9% (Anshari (2010) dalam hakiki 2015). Menurut penelitian Apriliyani (2015), prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% (dalam Wardhani, 2017). Penyakit low back pain termasuk dalam 10 penyakit terbesar rawat jalan di Riau pada tahun 2013 yaitu sebanyak 8,916 kasus.

Penelitian tentang efektivitas terapi air hangat terhadap nyeri tulang belakang pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Pisangan Ciputat oleh Ilzam Nuzulul Hakiki (2015) didapatkan gambaran terjadinya nyeri tulang pada ibu hamil tiap trimesternya menunjukkan bahwa pada trimester III terjadi sebanyak 9 responden (47,4%), trimester II 6 responden (31,6%), serta terjadi pada klien trimester I sebanyak 2 orang (10,5%). Rata-rata skala nyeri sebelum dilaksanakan intervensi yaitu  $5,06 \pm 1.088$  sedangkan saat diukur setelah diberikannya intervensi air hangat berkurang menjadi  $2,35 \pm 1.498$ .

## **LANDASAN TEORI**

### **Intensitas Nyeri Punggung**

Menurut The International Association for the Study of Pain (IASP) nyeri punggung bawah atau low back pain (LBP) adalah Ketidaknyamanan yang dirasakan dibagian punggung bawah ibu hamil trimester III dari vertebra thorakal terakhir (T12) hingga vertebra sakralis pertama (S1). Nyeri punggung bawah pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak mengesankan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi.

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik. Sebagian besar nyeri punggung bawah disebabkan karena otot – otot pada pinggang kurang kuat sehingga pada saat melakukan gerakan yang kurang betul atau berada pada suatu posisi yang cukup lama dapat menimbulkan peregangan otot yang ditandai dengan rasa sakit.

### **Teknik Kompres Hangat**

Merupakan tindakan dengan menggunakan air hangat atau alat penghangat yang bertujuan untuk mengurangi nyeri saat proses persalinan. Kompres yang diberikan pada punggung bawah di area tempat kepala menekan tulang belakang akan mengurangi nyeri, panas yang dihasilkan akan meningkatkan sirkulasi ke area tersebut sehingga membuka sirkulasi yang disebabkan adanya tekanan.

Penggunaan kompres air hangat dapat membuat sirkulasi darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadi vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena otot mendapat nutrisi berlebih yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun. Cara melakukan kompres hangat yaitu meletakkan botol berisi air hangat pada punggung bagian bawah. Suhu yang diberikan yaitu  $38-40^{\circ}\text{C}$  dan dikompreskan 20 menit.

Terapi menggunakan kompres hangat merupakan metode alternatif dalam manajemen nyeri.

## METODE PENELITIAN

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen semu (Quasi experiment). Menurut Sugiyono metode penelitian Quasi experiment merupakan penelitian yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek yang diteliti dengan mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Teknik pada pengambilan sampel ini adalah *Purposive Sampling* yaitu teknik penentuan sampel yang termasuk dalam Nonprobability Sampling. *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. (13) Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diambil dari hasil *Pretest* dan *Posttest*. Penelitian ini menggunakan pendekatan *nonequivalent one group only*. Pengolahan data dilakukan setelah pengumpulan data dan selanjutnya data akan di atur dengan menggunakan *SPSS* versi 16.0. Hasilnya meliputi analisis bivariat dilakukan dengan Uji Wilcoxon.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Table 1**  
**Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB D Kota Jakarta Selatan Tahun 2022**

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	25	13,92	348
	Positive Ranks	1	3	3
	Ties	4		
	Total	30		

- Post test < Pre Test
- Post test > Pre Test
- Post test = Pre Test

### Tes Statistic

Post Test - Pre Test	
Z	-4.452 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- Based on positive ranks.
- Wilcoxon Signed Ranks Test

Dari hasil uji Wilcoxon didapat negatif ranks lebih tinggi dibanding positif ranks yang artinya adanya penurunan setelah dilakukan intervensi. Dari hasil statistik didapatkan nilai Z sebesar -4.452 dan nilai asymp.sig (2-tailed) 0.000 yang artinya lebih kecil dari 0,05 sehingga data diterima yang artinya ada pengaruh antara sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat.

**Tabel 2**

Variabel	Frekuensi (n)	Mean	SD	<i>p-value</i>
Nyeri punggung <i>sebelum</i> dilakukan kompres hangat	<b>30</b>	<b>6,80</b>	<b>2,172</b>	<b>0,000</b>
Nyeri punggung <i>sesudah</i> dilakukan kompres hangat	<b>30</b>	<b>3,83</b>	<b>1,440</b>	

Berdasarkan table 2 diketahui bahwa rata-rata nyeri punggung sebelum dilakukan kompres hangat adalah 6,80 sedangkan rata-rata nyeri sesudah dilakukan kompres hangat adalah 3,83. Hasil ini menunjukkan terdapat penurunan nyeri punggung sebelum dan sesudah dengan selisih 2,97 dan diperoleh hasil signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% ( $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ ), maka kesimpulannya adalah  $H_a$  diterima yang artinya ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang dilakukan di PMB D dapat disimpulkan terdapat pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

### PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih atau pengakuan kepada pihak-pihak (perseorangan atau institusi) yang turut terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam mensukseskan penelitian yang telah dilakukan.

### DAFTAR REFERENSI

- [1] Yuspina A, Mulyani N, Silalahi UA. Pengaruh Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Nyeri Tulang Belakang Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Rajapolah Tahun 2018. *J Kesehat Bidkesmas Respati*. 2018;2(9):18–27. <http://ejurnal.stikesdnh.ac.id/index.php/Jsm/article/view/61>
- [2] Tri Sulistyarini, Aries Wahyuningsih S. Perbedaan Inkontinensia Urine Sebelum Dan Sesudah Kegel Exercise Pada Ibu Hamil Multigravida Tm III. *J Chem Inf Model*. 2013;8(9):1–58.
- [3] Biviá-Roig G, Lisón JF, Sánchez-Zuriaga D. Changes in trunk posture and muscle responses in standing during pregnancy and postpartum. *PLoS One*. 2018;13(3):1–10.
- [4] 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.
- [5] Juwita A. Efektivitas Endorphin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Bpm Dian Mustika Natar Lampung Selatan Tahun 2020. *Angew Chemie Int Ed* 6(11), 951–952. 2020;2013–5.
- [6] Lailiyana<sup>1</sup>, Wahyuni<sup>2</sup> HS. Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Yang Dilakukan Back Exercise Dengan Dan Tanpa Kinesio Tapping Di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru Tahun 2019. 2016;(July):1–23.
- [7] Astri Wy. Gambaran Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Karang Tengah Kabupaten Cianjur. 2019;1–9.

- <http://repository.bku.ac.id/xmlui/handle/123456789/1558>
- [8] Galih Safitri Y, Bidinger. Efektivitas Senam Pilates Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II di BPM Amrina Ganjar Agung, Metro Barat, Kota Metro. *Repos Poltekkes Tanjung Karang*. 2019;53(9):1689–99.
- [9] Lydia P, Lestari P. Kejadian Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Kelompok Indeks Massa Tubuh Selama Masa Kehamilan Di Kecamatan Leuwiliang. 2020; <https://repository.binawan.ac.id/1276/>
- [10] Astuti SI, Arso SP, Wigati PA. Efektivitas Kompres Hangat Dan Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Anal Standar Pelayanan Minimal Pada Instal Rawat Jalan di RSUD Kota Semarang*. 2015;3:103–11.
- [11] Saudia BEP, Sari ONK. Perbedaan Efektivitas Endorphin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram. *J Kesehat Prima [Internet]*. 2018;12(October 2017):23–9. Available from: <http://jkip.poltekkes-mataram.ac.id>
- [12] Imaniar MS, Sundari SW, Program MD. Effectiveness of Warm Compress in Reducing Low Back Pain. *J Res Midwifery Politek*. 2020;09(02):9–11.
- [13] Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta; 2016.
- [14] Girsang V. pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri persalinan pada ibu primigravida kala I fase aktif di praktek bidan mandiri rini dan klinik ayah bunda medan amplas tahun2017. 2017;36. Available from: <http://repo.poltekkes-medan.ac.id/xmlui/handle/123456789/1921>
- [15] Suryanti Y, Lilis DN, Harpikriati H. Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 2021;10(1):22.
- [16] Richard SD. Tehnik Effleurage Dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil. *STIKES RS Baptis Kediri*. 2017;1–10.