



ORIGINAL RESEARCH

PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI PUNGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Rindang Fitriana Ulfa¹, Fitri Nurjanah²

^{1,2} Program Studi Diploma III Kebidanan, Akademi Kebidanan Bunga Bangsaku Bangka

Article Info	Abstract
Article History: Received: 26 Juli 2024 Revised: - Accepted: 31 Juli 2024 Online: 31 Juli 2024 Keywords: kompres hangat, nyeri pungung, ibu hamil trimester III. Corresponding Author: Rindang Fitriana Ulfa rindangfitriana25@gmail.com	<i>Pregnancy will experience musculoskeletal changes which can result in back pain. The impact of back pain felt by pregnant women can interfere with work and daily activities when pregnant women. This pain will also disturb sleep in the mother. There are many non-pharmacological methods used for treatment, one of which is using hot compresses because this method is considered effective, safe, inexpensive, and easy to apply. The purpose of this study was to examine the effect of warm compresses on back pain in third trimester pregnant women at the Pematang Panggang III Health Center. This type of research is quantitative with a pre-experimental research design with the type of one group pre-post test design. The population of this study was all TM III pregnant women at the Pematang Panggang III Health Center in November 2022, namely 32 TM III pregnant women. Determining the number of samples in this study can use Roscoe's theoretical formula of 20 respondents. Purposive sampling technique. Pain measurement tool with an observation checklist, namely the numeric rating scale. Univariate and bivariate data analysis with Wilcoxon. The characteristics of the respondents showed that the age of the mother in the study was all 20-35 years, namely 100%, the parity of the majority of mothers was multipara 60%, the respondent's education was secondary (SMA), namely 45.0%. Most of the work is working, namely 65%. Back pain in TM III pregnant women before applying warm compresses on the first day most of them experienced severe back pain (60%), on day 2 moderate pain 85% and day 3 mostly moderate pain 80%. Back pain in TM III pregnant women after warm compresses were applied on the first day, most of them experienced moderate pain, namely 80%, on the second day, moderate pain, namely 85%, and on the third day, 100% experienced mild pain. There was an effect of warm compresses on back pain in third trimester pregnant women on the first, second and third days at the Pematang Panggang III Health Center (p-Value 0.000 <0.05).</i>

How to cite:

1. Pendahuluan

Ibu hamil akan mengalami berbagai perubahan baik fisiologis maupun psikologis, perubahan tersebut akan berbeda pada setiap trimester, pada triwulan ketiga (minggu ke-28 hingga minggu ke-40) terjadi ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, konstipasi,

sesak nafas, edema dependen, peningkatan frekuensi berkemih, nyeri ulu hati, hiperventilasi, kram tungkai, kesemutan dan insomnia. Masa kehamilan bertambahnya berat badan dan perubahan hormon ibu yang akan mempengaruhi sistem muskuloskeletal agar dapat beradaptasi terhadap pertumbuhan janin dalam perut. Perubahan pada muskuloskeletal dapat berakibat pada nyeri punggung (back pain), neck-pain, pelvic-pain, ketegangan otot, headaches, inkontinensia, dan oedema pada kaki. (Tim Naviri 2019)

Nyeri punggung adalah nyeri pada ibu pada area lumbosacral. Rasa nyeri akan meningkat dengan bertambahnya usia kehamilan karena adanya perubahan postur tubuh akibat janin yang membesar pergeseran pusat gravitasi pada ibu. Nyeri punggung dapat terjadi karena perubahan pada sistem muskuloskeletal yang mengakibatkan terjadinya perubahan biomekanik sehingga memberikan stressor yang lebih terhadap jaringan sekitar punggung secara berlebih. (Widyastuti 2020)

Dampak dari nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil dapat mengganggu pekerjaan dan aktivitas sehari-hari pada saat ibu hamil. Nyeri ini juga akan membuat gangguan tidur pada ibu, sehingga ibu akan merasa gelisah serta mempengaruhi pola pemenuhan kebutuhan sehari-hari dimana ibu merasa tidak nyaman untuk tidur maupun beraktivitas sehingga mempengaruhi kondisi janin yang dikandung (Sunarti 2019). Dampak nyeri punggung yaitu gangguan di area punggung, pada jangka panjang akan mengganggu keseimbangan bagian otot serta stabilitas pelvis jika tidak segera dipulihkan setelah post partum (Purnamasari dan Widyawati 2019). Resiko terjadinya nyeri punggung pada kehamilan berikutnya sangat tinggi setelah ada riwayat nyeri punggung pada kehamilan sebelumnya. Pada dasarnya nyeri punggung bersifat fisiologis, tetapi dapat menjadi patologi apabila tidak teratasi dengan baik. Sehingga nyeri punggung pada ibu hamil harus diberikan penanganan serta asuhan dengan tepat (Dewi 2018). Dampak jangka panjang nyeri punggung yang dialami ibu beresiko menderita thrombosis vena pada masa nifas. Thrombosis vena terjadi karena gangguan aliran darah di pembuluh darah vena yang terus menerus terjadi karena ibu tidak menggerakkan punggung saat terasa nyeri, hal ini terjadi kurang dari 5% kasus thrombosis vena (Setiawan, E., Winanda, J., Presley, B., & Irawati 2019).

Hasil penelitian sebelumnya oleh Purnamasari dan Widyawati (2019) tentang nyeri punggung saat hamil menunjukkan ibu hamil dengan nyeri punggung ringan sebanyak 20%, ibu dengan nyeri punggung sedang 50% dan sisanya ibu hamil dengan nyeri punggung berat disertai komplikasi sejumlah. Nyeri punggung merupakan masalah yang sering terjadi pada ibu hamil tetapi hanya 82% ibu tidak melakukan apapun ketika nyeri yang dirasakan timbul atau melakukan tindakan ringan yaitu minum air hangat dan menekan bagian yang sakit. (Purnamasari dan Widyawati 2019)

Nyeri punggung pada ibu hamil dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Pengendalian nyeri secara farmakologis dianggap lebih efektif dibandingkan non farmakologis tetapi ini dianggap lebih mahal dan memiliki efek samping yang besar. Metode farmakologi juga dapat berakibat pada proses kehamilan yaitu bagi ibu, janin, serta proses persalinan (Potter, A., & Perry 2015).

Metode non farmakologi yang digunakan untuk mengatasi nyeri seperti pijat, mengubah posisi tubuh atau body mekanik dan kompres. Banyak cara penanganan untuk meredakan nyeri salah satunya adalah dengan menggunakan kompres panas karena metode ini dinilai efektif, aman, murah, dan mudah dalam pengaplikasiannya. Kompres hangat dapat mengurangi nyeri dengan mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, serta memberikan rasa nyaman. Kompres hangat juga menjadi alternatif menurunkan nyeri pada ibu mengingat tindakan ini mudah dilakukan, biaya murah dan dapat dilakukan tanpa bantuan dari tenaga kesehatan (Andreinie 2016)

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan nyeri rata-rata sebelum kompres hangat yaitu 4,53 dan setelah kompres hangat menjadi 3,07. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Kompres hangat akan menurunkan kekentalan darah, mempelebar pembuluh darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan permeabilitas kapiler dan meningkatkan metabolisme jaringan. Rasa hangat ini akan menimbulkan efek rileks (Amalia, Erika 2020).

Hasil studi pendahuluan berdasarkan data dari di Puskesmas Pematang Panggang III didapatkan jumlah ibu hamil pada Agustus 2022 adalah 259 ibu hamil, dimana ibu hamil Trimester I 98 ibu (37,8%), Trimester II 80 (30,8%) ibu, Trimester III tahun 2022 sejumlah 81 ibu (31,3%). Sejumlah 59 ibu hamil yang memeriksakan kandungannya pada Bulan Agustus 2022 didapatkan keluhan yang banyak dialami ibu hamil Trimester III adalah sering buang air kecil sekitar 70% dan ibu yang mengalami keluhan nyeri punggung sejumlah 32 (54,23%) ibu hamil. Akibat nyeri punggung pada ibu adalah merasa gelisah, tidak nyaman dan sulit untuk tidur.

Wawancara dengan bidan koordinator menyatakan bahwa kegiatan kelas ibu hamil telah dilaksanakan di setiap Desa di wilayah kerja Puskesmas Puskesmas Pematang Panggang III namun tidak berjalan dengan maksimal karena tidak 100% ibu hadir karena berbagai alasan seperti ibu yang masih bekerja atau ibu yang mengatakan malas untuk kumpul-kumpul. Hal yang dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung yang dirasakan ibu adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang body mekanik yang benar, posisi saat bangun tidur dan senam hamil. Senam hamil di ajarkan pada kelas ibu hamil namun tidak maksimal karena tidak rutin dilakukan pada ibu dirumah karena ibu takut gerakan yang dilakukan di rumah salah, sehingga ibu tidak memperoleh manfaat senam hamil tersebut karena tidak rutin dilakukan.

Hasil wawancara dengan 15 ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung sebagian besar mengatakan bahwa ibu tidak mengetahui cara yang benar untuk menguranginya. Pernyataan dari 10 ibu (66,7%) pengalaman yang ibu hamil ketahui tentang hal yang dilakukan untuk mengurangi nyeri adalah dengan mengganjal dengan bantal saat tidur dan jalan-jalan pagi. Sisanya 5 ibu (33,3%) mengatakan melakukan jalan-jalan di pagi hari dan tidak menggunakan sandal hak tinggi. Seluruh ibu yang diwawancari 15 responden (100%) ibu belum pernah melakukan kompres hangat dengan menggunakan buli-buli air hangat karena ibu belum mengetahui tentang tindakan tersebut.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pematang Panggang III.

2. Metode

Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian pre eksperimen dengan jenis one grup pre post test design. Populasi penelitian ini yaitu semua ibu hamil TM III di Puskesmas Pematang Panggang III pada bulan November 2023 yaitu 32 ibu hamil TM III. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini dapat menggunakan rumus teori Roscoe. Penentuan jumlah sampel bahwa untuk penelitian eksperimen dapat menggunakan sampel sederhana dengan ukuran sampelnya 10-20 elemen perkelompok. Sampel dalam penelitian ini ditetapkan sampel sederhana yaitu 20 responden. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah purposif sampling.

Alat dan Bahan dalam mengumpulkan data penelitian menggunakan: SOP kompres hangat yang disusun berdasarkan teori (Hidayat 2020) tentang prosedur kompres hangat. SOP ini digunakan sebagai panduan pelaksanaan kompres hangat pada ibu hamil Bahan dan alat untuk melakukan kompres hangat meliputi Menurut (Tim Naviri 2019) Buku Pintar Ibu Hamil. Jakarta : PT Elex Medika Komputindo, Kompas Gramedia : Buli-buli merek onemed yang tersedia d tokoh alat Kesehatan, Air panas (suhu 46-51,5°C), Termometer air, Kain pembungkus. Cheklist observasi yaitu numeric rating scale untuk mengukur intensitas nyeri. Cheklist NRS adalah alat ukur baku nyeri sehingga tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

Responden diberikan kompres hangat dengan buli-buli ditempelkan pada lumbal ke 5 selama 20 menit dengan suhu 43-48°C dilakukan 1x sehari selama 3 hari pada saat ibu merasakan nyeri hal ini sesuai penelitian (Yuliani 2021) dengan judul Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro

Analisis univariat menggunakan tendensi sentral. Dalam analisis ini dicari nilai mean, median, minimum, maksimal dan standar deviasi dari hasil penelitian. Analisis bivariat

pengukuran intensitas nyeri pada pre test dan post test (berpasangan) data berdistribusi tidak normal analisis dengan uji dengan Wilcoxon.

3. Hasil

Distribusi frekuensi karakteristik responden meliputi umur, paritas pendidikan dan pekerjaan adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur, Paritas Pendidikan Dan Pekerjaan

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur	Kurang 20 tahun	0	0
	20-35 tahun	20	100
	Lebih 35 tahun	0	0
Paritas	Primipara	8	40,0
	Multipara	12	60,0
	Grandemultipara	0	0
Pendidikan	Pendidikan Dasar (SD dan SMP)	5	25,0
	Pendidikan Menengah (SMA)	9	45,0
	Perguruan tinggi	6	30,0
Pekerjaan	Bekerja	13	65,0
	Tidak bekerja	7	35,0
	Total	20	100,0

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa umur ibu dalam penelitian seluruhnya 20-35 tahun yaitu 100%, paritas ibu mayoritas multipara yaitu 12 responden (60%), pendidikan responden adalah pendidikan menengah (SMA) yaitu 9 responden (45,0%). Pekerjaan sebagian besar bekerja yaitu 13 responden (65%)..

Distribusi nyeri punggung pada ibu hamil TM III sebelum dilakukan kompres hangat dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 .Distribusi Punggung Pada Ibu Hamil TM III Sebelum Dilakukan Kompres Hangat

Hari ke	Nyeri	f	%
1	Nyeri Ringan	0	0
	Nyeri sedang	8	40,0
	Nyeri berat	12	60,0
	Total	20	100
2	Nyeri Ringan	0	0
	Nyeri sedang	17	85,0
	Nyeri berat	3	15,0
	Total	20	100
3	Nyeri Ringan	3	15,0
	Nyeri sedang	16	80,0
	Nyeri berat	1	5,0
	Total	20	100

Berdasarkan dari data pada table 2 diatas menunjukkan bahwa dari 20 responden sebelum dilakukan kompres hangat pada hari pertama sebagian besar mengalami nyeri punggung berat yaitu 12 responden (60%), pada hari ke 2 sebagian besar nyeri sedang yaitu 17 responden (85%) dan hari ke 3 sebagian besar nyeri sedang yaitu 16 responden (80%).

Distribusi nyeri punggung pada ibu hamil TM III sesudah dilakukan kompres hangat dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.
Distribusi Punggung Pada Ibu Hamil TM III Sesudah Dilakukan Kompres Hangat

Hari ke	Nyeri	f	%
1	Nyeri Ringan	0	0
	Nyeri sedang	16	80,0
	Nyeri berat	4	20,0
	Total	20	100
2	Nyeri Ringan	3	15,0
	Nyeri sedang	17	85,0
	Nyeri berat	0	0
	Total	20	100
3	Nyeri Ringan	20	100
	Nyeri sedang	0	0
	Nyeri berat	0	0
	Total	20	100

Berdasarkan dari data pada table 3 diatas menunjukkan bahwa dari 20 responden sesudah dilakukan kompres hangat hari pertama sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu 80%, pada hari ke 2 sebagian besar nyeri sedang yaitu 85% dan hari ketiga 100% mengalami nyeri ringan

Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pematang Panggang III dapat dilihat dari hasil saat pre test dan post test. Analisis bivariat dilakukan dengan uji non parametrik menggunakan *Wilcoxon* dikarenakan uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal.

Hasil uji statistik menggunakan uji non parametrik untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pematang Panggang III adalah sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Analisis Perbedaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III Sebelum Dan Sesudah Kompres Hangat

Nyeri punggung	N	Mean hari 1	p-value	Mean hari 2	p-value	Mean hari 3	p-value
Sebelum kompres hangat	20	6,75	0,000	5,60	0,000	4,35	0,000
Sesudah kompres hangat	20	5,35		4,15		2,40	

Berdasarkan tabel 4 dari 20 responden dari 20 responden sebelum dilakukan kompres hangat hari pertama memiliki rata-rata nyeri 6,75 dan setelah diberikan kompres hangat rata-rata menjadi 5,35. Berdasarkan hasil uji *wicoxon*, didapat nilai p-value 0,000 dimana $0,000 < 0,05$ ($\alpha = 0,05$), yang berarti ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III pada hari pertama di Puskesmas Pematang Panggang III.

Sebelum dilakukan kompres hangat hari kedua memiliki rata-rata nyeri 5,60 dan setelah diberikan kompres hangat rata-rata menjadi 4,15. Berdasarkan hasil uji *wicoxon*, didapat nilai p-value 0,000 dimana $0,000 < 0,05$ ($\alpha = 0,05$), yang berarti ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III pada hari kedua di Puskesmas Pematang Panggang III.

Sebelum dilakukan kompres hangat hari ketiga memiliki rata-rata nyeri 4,35 dan setelah diberikan kompres hangat rata-rata menjadi 2,40. Berdasarkan hasil uji *wicoxon*, didapat nilai p-value 0,000 dimana $0,000 < 0,05$ ($\alpha = 0,05$), yang berarti ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III pada hari ketiga di Puskesmas Pematang Panggang III.

4. Pembahasan

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan umur ibu dalam penelitian seluruhnya 20-35 tahun yaitu 100%. Umur ibu dikatakan dalam kategori reproduksi sehat apabila berapa pada umur 20-35 tahun. Hal ini sesuai dengan teori bahwa umur kehamilan yang aman pada ibu adalah usia antara 20 sampai 35 tahun. Umur di bawah 20 tahun dan di atas 35 tahun merupakan umur rawan bagi kehamilan. Kondisi fisik ibu hamil dengan umur lebih dari 35 tahun akan sangat proses kehamilan. Ibu yang hamil dalam keadaan reproduksi sehat kemungkinan akan memiliki lebih sedikit komplikasi dibandingkan dengan pada usia yang rawan. (Sulistyawati 2015)

Umur reproduksi optimal bagi seorang ibu adalah 20-35 tahun, dibawah dan diatas umur tersebut akan meningkatkan risiko kehamilan maupun persalinan selain itu faktor umur ibu juga dapat berpengaruh pada psikologi ibu selama hamil, sehingga menimbulkan berbagai ketidaknyaman bagi ibu. Ketidaknyaman pada ibu salah satunya nyeri punggung.

Umur reproduksi yang baik dan aman yaitu 20-35 tahun, umur yang tidak reproduksi sehat akan beresiko terhadap proses kehamilan, selain itu faktor usia ibu juga dapat berpengaruh pada psikologi ibu selama hamil, sehingga menimbulkan berbagai ketidaknyaman bagi ibu (Manuaba I.B.G. 2019). Ketidaknyaman pada ibu salah satunya nyeri punggung. Pendapat lain menyatakan bahwa pada umumnya nyeri punggung bawah akan mulai dialami pada perempuan yang berusia antara 20 sampai 24 tahun yang akan

mencapai puncaknya pada saat usia lebih dari 40 tahun, hal ini akan lebih parah pada ibu Ketika hamil (Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani 2018)

Paritas ibu mayoritas multipara yaitu 12 responden (60%). Paritas adalah jumlah atau banyaknya persalinan yang pernah dialami ibu baik lahir hidup maupun mati. Paritas 2 sampai 3 merupakan paritas paling aman ditinjau dari sudut kematian maternal. Ibu dengan paritas tinggi lebih dari 3 memiliki angka maternal yang tinggi karena dapat terjadi gangguan endometrium. Penyebab gangguan endometrium tersebut dikarenakan kehamilan berulang. Sedangkan pada paritas pertama berisiko karena rahim baru pertama kali menerima hasil konsepsi dan keluwesan otot rahim masih terbatas untuk pertumbuhan janin(Saifuddin 2018).

Pendapat lain menyatakan bahwa ibu multipara serta grandemultipara akan mengalami nyeri punggung dan lebih berisiko di bandingkan dengan yang primipara karena otot-ototnya lebih lemah menyebabkan kegagalan pada otot untuk menopang bagian uterus atau rahim semakin membesar. Tanpa adanya sokongan atau penopang, uterus terlihat kendur dan punggung semakin memanjang lengkungannya. Kelemahan pada otot di bagaian abdomen umumnya dialami oleh grandemultipara(Fithriyah 2020).

Pendidikan responden adalah menengah (SMA) yaitu 9 responden (45,0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu dalam penelitian ini memiliki pendidikan menengah, pendidikan ini akan berpengaruh kepada tingkat penyerapan informasi, pengalaman seseorang yang akhirnya akan berpengaruh terhadap perilaku seseorang tentang kesehatan, dimana seorang ibu dengan pendidikan yang baik diharapkan dapat mendidik anaknya dengan baik pul. Hal ini sesuai dengan teori bahwa Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup(Dewi & Wawan 2019).

Pekerjaan sebagian besar bekerja yaitu 13 responden (65%), pekerjaan responden menunjukkan bahwa responden bekerja diluar rumah sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan pergaulan seseorang yang dapat mendukung pengetahuan. Hal ini sesuai dengan teori bahwa kaum wanita yang bekerja selain menambah penghasilan keluarga, pekerjaan juga meningkatkan akses informasi tentang kesehatan melalui interaksi di lingkungan kerja. Proses interaksi ini akan meningkatkan pengetahuan seseorang tentang suatu objek (Notoatmodjo 2018).

Menurut penelitian (Garcia et al., 2014) bahwa bukan suatu kebetulan bahwa prevalensi Low Back Pain yang lebih tinggi diamati dan ditemukan pada sekelompok ibu rumah tangga karena di rumah mereka sendiri di mana perempuan lebih banyak terkena jam kerja yang panjang termasuk merawat anak kecil, sering mengangkat dan membawa beban berat, melakukan tugas dalam posisi yang tidak nyaman, dan penggunaan alat yang tidak memadai. Selain itu, pekerjaan ibu rumah tangga mungkin kurang diakui atau

dihargai, yang menghasilkan lingkungan menjadi frustrasi dan keadaan emosional yang kompleks. (Garcia, J. B. S., Hernandez-Castro et al. 2014)

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya dengan hasil Hasil analisa univariat diperoleh rentang umur 20-35 tahun sebanyak 90,0%, sedangkan distribusi tingkat pendidikan SMA yaitu 36,7%. Distribusi pekerjaan terbanyak sebagai ibu rumah tangga (IRT) yaitu 43,3%, dengan status gravida tertinggi adalah multipara sebanyak 50,0%. Mayoritas suku responden Minang 40,0%. Adapun usia kehamilan tertinggi yaitu 30 minggu sejumlah 23,3% (Amalia, Erika 2020).

Nyeri punggung sebelum kompres hangat

Hasil penelitin menunjukkan responden sebelum dilakukan kompres hangat menunjukkan bahwa dari 20 responden sebelum dilakukan kompres hangat pada hari pertama sebagian besar mengalami nyeri punggung berat yaitu 12 responden (60%), pada hari ke 2 sebagian besar nyeri sedang yaitu 17 responden (85%) dan hari ke 3 sebagian besar nyeri sedang yaitu 16 responden (80%). Hasil penelitian mengungkapkan bahwa ibu hamil Trimester III sebelum dilakukan kompres hangat mengalami nyeri dalam katerori sedang dimana rata-rata niai nyeri adalah 4-6 (nyeri sedang) hal yang dialami ibu ini dapat mengganggu aktifitas sehari-hari, dimana ibu masih dapat melakukan pekerjaan rumah tangga seperti biasa meski merasakan nyeri dibagian punggung.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Sunarti (2013) bahwa seringkali nyeri punggung yang dirasakan ibu walau hanya nyeri ringan hingga sedang membuat ketidaknyamanan ringan hingga rasa nyeri yang mengganggu kehidupan sehari-hari jika tidak teratasi juga dapat berpengaruh pada keadaan ibu hamil itu sendiri dan bahkan janin yang dikandungnya, nyeri seperti ini dapat berpengaruh pada psikologis ibu hamil. Ibu hamil akan merasa gelisah karena nyeri punggung yang dialaminya, sehingga berpengaruh pada pola pemenuhan kebutuhan sehari-hari dan pada janin yang dikandung (Sunarti 2019).

Nyeri yang dirasakan ibu adalah fisiologi kehamilan yang dialami sebagian besar ibu hamil terutama trimester III. Penyebab nyeri punggung tersebut antara lain adanya tekanan pada otot-otot bagian punggung, otot-otot perut yang lemah, relaksasi ligament (pita jaringan ikat yang menghubungkan tulang atau menyokong organ dalam) dan sendi panggul, berat tambahan, hormone dan sikap tubuh (Setiawan, E., Winanda, J., Presley, B., & Irawati 2019). Serta nyeri punggung tersebut biasanya akan hilang setelah bayi lahir. Nyeri punggung menurut Marmi (2012) termasuk nyeri somatik dalam yaitu daerah punggung antara sudut bawah kosta (tulang rusuk) sampai lumbosakral (sekitar tulang ekor). Nyeri juga bisa menjalar ke daerah lain seperti punggung bagian atas dan pangkal paha. Nyeri somatika dalam mengacu kepada nyeri yang berasal dari otot-otot, tendon, ligamentum, tulang sendi dan arteri. Struktur-struktur ini memiliki lebih sedikit reseptor

nyeri sehingga nyeri yang dirasakan hanya dalam kategori ringan sampai sedang (Marmi 2020).

Sebanding dengan penelitian sebelumnya Hasil penelitian sebelumnya oleh Purnamasari dan Widyawati (2019) tentang nyeri punggung saat hamil menunjukkan ibu hamil dengan nyeri punggung ringan sebanyak 20%, ibu dengan nyeri punggung sedang 50% dan sisanya ibu hamil dengan nyeri punggung berat disertai komplikasi, Gejala penyerta yang dilaporkan yaitu mual muntah (50%) dan kecenderungan mudah marah atau gangguan emosi (50%) (Purnamasari dan Widyawati 2019).

Nyeri yang dirasakan ibu dalam penelitian berdampak mengganggu aktifitas sehari-harinya, walaupun ibu masih dapat melakukan pekerjaan rumah tangga seperti biasa namun cukup terganggu dan kadang harus berhenti sejenak beraktivitas karena nyeri dibagian punggung. Hal ini sesuai dengan teori bahwa nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil dapat mengganggu pekerjaan dan aktivitas sehari-hari pada saat ibu hamil. Nyeri ini juga akan membuat gangguan tidur pada ibu, sehingga ibu akan merasa gelisah serta mempengaruhi pola pemenuhan kebutuhan sehari-hari dimana ibu merasa tidak nyaman untuk tidur maupun beraktivitas sehingga mempengaruhi kondisi janin yang dikandung (Sunarti 2019). Nyeri pada jangka panjang akan mengganggu keseimbangan bagian otot serta stabilitas pelvis jika tidak segera dipulihkan setelah post partum (Purnamasari dan Widyawati 2019).

Nyeri punggung sesudah kompres hangat

Hasil penelitian pada 20 ibu sesudah dilakukan kompres hangat hangat hari pertama sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu 80%, pada hari ke 2 sebagian besar nyeri sedang yaitu 85% dan hari ketiga 100% mengalami nyeri ringan. Hal ini menunjukkan bahwa kompres hangat yang diberikan pada ibu hamil trimester III meningkatkan rasa nyaman rasa nyeri pada punggung ibu berkurang dari hari pertama sampai ketiga menunjukkan penurunan.

Teori menyatakan bahwa kompres hangat adalah pengompresan yang dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas yang di bungkus kain yaitu secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Ibu yang dilakukan kompres akan mengalami penurunan nyeri karena rasa nyaman yang dirasakan saat dilakukan kompres (Potter, A., & Perry 2015).

Kompres hangat merupakan tindakan dengan memberikan kompres hangat yang bertujuan memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat,

Respon tubuh secara fisiologis terhadap panas yaitu menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari hangat ini juga memberikan efek rileks pada tubuh

Penelitian sebelumnya oleh Andreinie (2016) menunjukkan bahwa Metode kompres hangat sebagai salah satu cara non-farmakologi dalam pengurangan nyeri pada ibu apabila dikelola dengan baik maka akan sangat efektif untuk mengurangi nyeri. Efektivitas kompres hangat terhadap penurunan nyeri ditunjang oleh beberapa faktor, diantaranya adalah media yang digunakan, suhu air, dimana suhu yang paling efektif untuk menurunkan nyeri dan aman adalah pada suhu kehangatan 38- 40oC. Dan terakhir adalah lamanya pengompresan, waktu pengompresan yang efektif adalah 20 menit (Andreinie 2016).

Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pematang Panggang III

Berdasarkan uji wicoxon, didapat nilai p-value 0,000 pada hari pertama, p-value 0,000 pada hari kedua dan p-value 0,000 pada hari ketiga dimana $0,000 < 0,05$ ($\alpha = 0,05$), yang berarti ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pematang Panggang III baik pada hari pertama, kedua atau ketiga. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan nyeri punggung pada ibu hamil yang dilakukan kompres hangat baik pada hari pertama, kedua maupun ketiga.

Buli-buli yang digunakan untuk kompres hangat akan meningkatkan kenyamanan dan rasa aman pada ibu. Suhu yang sesuai (38-40oC) pada buli-buli telah diatur sedemikian rupa sehingga tidak terlalu panas dan membuat iritasi pada kulit. Tubuh secara fisiologis akan memberikan respon pada panas yaitu menurunkan kekentalan darah, menyebabkan pelebaran pembuluh darah, meningkatkan metabolisme jaringan, menurunkan ketegangan otot, dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari hangat ini juga memberikan efek rileks pada tubuh

Sesuai dengan teori bahwa kompres hangat akan memberi rasa hangat pada daerah setempat sehingga memberi efek rasa hangat dan nyaman pada daerah tersebut, hal ini dapat mengurangi nyeri karena stimulus rasa hangat akan lebih dirasakan. Selain itu kompres juga dapat meningkatkan produksi hormon endoprin yang akan membuat ibu merasa nyaman dan dapat meningkatkan kontraksi persalinan (Simkin 2021).

Kompres hangat yang digunakan berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah, dan mengurangi kekakuan. Selain itu, kompres hangat juga berfungsi menghilangkan sensasi rasa sakit (Kusmiati 2018). Selain itu terapi panas meningkatkan aliran darah, meningkatkan metabolisme jaringan, menurunkan vasomotor tone, dan meningkatkan viskoelastisitas koneksi jaringan, menjadikannya efektif untuk

mengatasi kekakuan sendi dan nyeri. Penggunaan panas sebagai terapi membutuhkan monitoring khusus, karena dapat menyebabkan terjadinya peningkatan inflamasi dan pembengkakan atau edema (Ladner 2018).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya menunjukkan intensitas nyeri kelompok perlakuan saat pre test 4,53 dan 3,07 saat post test (selisih 146), kelompok kontrol pre-test nilai nyeri 4,40 dan post-test 4,07. Hasil analisis tidak ada perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test pada kelompok kontrol. Hasil analisis statistik kompres hangat efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ($p \text{ value} = 0,001 < \alpha 0,05$) (Amalia, Erika 2020)

Hasil penelitian ini sesuai dengan Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan nyeri rata-rata sebelum kompres hangat yaitu 4,53 dan setelah kompres hangat menjadi 3,07. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Kompres hangat akan menurunkan kekentalan darah, mempelebar pembuluh darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan permeabilitas kapiler dan meningkatkan metabolisme jaringan. Rasa hangat ini akan menimbulkan efek rileksi (Amalia, Erika 2020)

5. Kesimpulan

Karakteristik responden menunjukkan umur ibu dalam penelitian seluruhnya 20-35 tahun yaitu 100%, paritas ibu mayoritas multipara 60%, pendidikan responden adalah menengah (SMA) yaitu 45,0%. Pekerjaan sebagian besar bekerja yaitu 65%. Nyeri punggung pada ibu hamil TM III sebelum dilakukan kompres hangat pada hari pertama sebagian besar mengalami nyeri punggung berat (60%), pada hari ke 2 nyeri sedang 85% dan hari ke 3 sebagian besar nyeri sedang 80%. Nyeri punggung pada ibu hamil TM III sesudah dilakukan kompres hangat hari pertama sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu 80%, pada hari ke 2 nyeri sedang yaitu 85% dan hari ketiga 100% mengalami nyeri ringan. Ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III pada hari pertama, kedua dan ketiga di Puskesmas Pematang Panggang III ($p\text{-Value } 0,000 < 0,05$).

References

- Amalia, Erika, Dewi. 2020. "Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III." *Journal of Holistic Nursing and Health Science Volume 3, (Hal. 24-31)* 3(No. 1, Juni 2020):24–31.
- Amalia, Erika, Dewi. 2020. "Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III." *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, Vol. 3(1):24–31.
- Andreinie. 2016. "Analisis Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan." *RAKERNAS AIPKEMA 2016: Temu Ilmiah Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat, Semarang*.
- Dewi. 2018. "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Punggung

- Bagian Bawah Ibu Hamil Trimester III.” *Jurnal Bidan “Midwife Journal”* 4(02, Juli 2018).
- Dewi & Wawan. 2019. *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan. Perilaku Manusi.Cetakan II*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar. 2020. “Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang).” *Jurnal Kebidanan* 10(2):36–43.
- Garcia, J. B. S., Hernandez-Castro, J. J., M. A. R. Nunez, R. G., Pazos, Delgado Aguirre, J. O., Jreige, A., Berenguel W., Serpentegui, M., A. M., Cantemir, C., & Cantisani, and F. 2014. “Prevalence of Low Back Pain in Latin America : Pain.” *Physician* 17(5):379–91.
- Hidayat. 2020. *Konsep Dasar Keperawatan*. Salemba Medika.
- Kusmiati. 2018. *Asuhan Neonatus Bayi Dan Anak Balita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ladner, DeLaune &. 2018. *Fundamentals of Nursing Standards & Practice*. USA: Delmar.
- Manuaba I.B.G. 2019. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana. Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Marmi. 2020. *Asuhan Neonatus, Bayi, Balita Dan Anak Prasekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Notoatmodjo. 2018. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter, A., & Perry, A. G. 2015. *Fundamental Keperawatan Buku 1 (Ed. 7)*. Jakarta: EGC.
- Purnamasari dan Widyawati. 2019. “Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III.” *Jurnal Keperawatan Silampari* 3(Nomor 1, Desember 2019).
- Saifuddin, A. B. 2018. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Setiawan, E., Winanda, J., Presley, B., & Irawati, S. 2019. *Panduan Terapi Aman Selama Kehamilan. Jakarta: Isfi Penerbit*. Jakarta: Isfi Penerbit.
- Simkin. 2021. *Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan & Bayi*. Jakarta: Arcan.
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. 2018. “Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten.” *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional* 3(1):1–7.
- Sulistyawati. 2015. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sunarti. 2019. *Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: In Media.
- Tim Naviri. 2019. *Buku Pintar Ibu Hamil*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, Kompas Gramedia.
- Widyastuti. 2020. *Tetap Bugar Ketika Hamil . Jakarta: CV Sportisi Indonesia*. Jakarta: CV Sportisi Indonesia.
- Yuliani. 2021. “Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro.” *Cendikia Muda* 1(Nomor 1, Maret 2021).