

Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Jihadia Safrudin, Suyani

Prodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: suyanibasyar@unisayogya.ac.id

Abstrak

Nyeri punggung merupakan keluhan yang paling banyak dijumpai dengan angka prevalensi mencapai 49%. 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 area pelvis yang menyebabkan kesulitan berjalan sehingga memerlukan kruk ataupun alat bantu jalan lainnya. Rancangan penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan desain *one group pretest-posttest* untuk mengetahui Pengaruh pemberian Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Umu Hani Bantul 2023. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu hamil Trimester III di PMB Umu Hani sebanyak 34 orang. Sampel sebanyak 34 responden dengan teknik sampling. Analisis data menggunakan *paired T-test*. Rerata intensitas nyeri sebelum diberikan kompres adalah 5,94 dan rerata sesudah diberikan kompres hangat menjadi 3,35. Hasil analisis *paired T-test* didapatkan ada pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III dan diperoleh $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$). Diharapkan PMB Umu Hani dapat memberikan cara mengatasi nyeri punggung dengan menggunakan kompres hangat sebagai pengobatan secara non farmakologi.

Kata kunci: kompres hangat; kehamilan; nyeri punggung

1. Pendahuluan

Kehamilan sebagai suatu kondisi dimana seorang perempuan sedang mengandung fetus didalam rahimnya selama sembilan bulan atau selama fetus berada didalam kandungan ibu. Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan (WHO, 2014).

Hasil dari berbagai laporan disebutkan, penelitian pada ibu hamil di Indonesia pada tahun 2017 di Indonesia wanita yang mengalami nyeri punggung sampai 90% selama kehamilan sehingga menempatkan nyeri punggung sebagai gangguan yang serius pada kehamilan (Mualimah, 2021).

Penatalaksanaan nyeri menggunakan manajemen nyeri secara farmakologis analgetika dan terapi non farmakologi, sedangkan metode non farmakologis yang dapat mengurangi nyeri yaitu dengan kompres hangat yang dapat memberikan manfaat seperti memberikan rasa nyaman, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot dan memberikan rasa hangat (Ardiana, 2016). Peran bidan dalam memberikan asuhan kebidanan pada kehamilan normal di atur dalam Permenkes No 20 tahun 2021 tentang Pelayanan Kesehatan masa sebelum hamil, hamil, persalinan, dan masa sesudah melahirkan, penyelenggaraan pelayanan kontrasepsi serta pelayanan Kesehatan seksual.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre-experimental (nondesign)*. Dengan pendekatan *pre Test post test* meliputi hanya satu kelompok kontrol. Metode ini menggunakan metode *Nonprobability sampling* menggunakan *Accidental Sampling* yaitu pemilihan sampel dengan mengambil responden yang secara kebetulan dan memenuhi kriteria.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

3.1.1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Umur		
20-35 tahun	32	94
>35 tahun	2	5
Pendidikan		

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase (%)
SMA	29	85
PT	5	14
Pekerjaan		
Bekerja	5	14
Tidak Bekerja	29	85
Gravida		
Primigravida	18	52
Multigravida	16	47
Penambahan BB		
5-10 kg	15	39
11-15 kg	17	46
>15 kg	2	5

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 1 karakteristik responden mayoritas umur 20-35 tahun yaitu 94% dengan pendidikan tertinggi SMA yaitu 85%. Berdasarkan pekerjaan mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja yaitu 85%, sedangkan berdasarkan gravida mayoritas responden adalah primigravida yaitu 52% dengan mayoritas kenaikan berat badan yaitu 11-15 kg 46%.

3.1.2. Uji Normalitas Data

Tabel 2. Uji Normalitas Data Sebelum Dan Sesudah Pemberian Kompres Hangat

Uji Normalita	P value
Sebelum	0,15
Sesudah	0,09

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 2 menampilkan hasil distribusi data sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat pada ibu hamil trimester III menyatakan terdistribusi normal dengan p value > 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa uji beda dapat menggunakan *paried t test*.

3.1.3. Analisis Univariat

Tabel 3. Gambaran Pengaruh Kompres Hangat Sebelum dan Sesudah

	Rata-rata skala nyeri	Rata-rata skala nyeri
	Pre	Post
	5,94	3,35
Standar deviasi	1,07	1,17
Min – Maks	4-8	1-6

Sumber: Data primer 2023

Berdasarkan tabel 3 menggambarkan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat. Sehingga dapat diketahui bahwa nilai skala nyeri sebelum dilakukan intervensi rata-rata adalah 5,94 dengan standar deviasi 1,07 dan setelah dilakukan intervensi nilai rata-rata yang didapatkan adalah 3,35 dengan standar deviasi 1,17

3.1.4. Analisis Bivariat

Tabel 4. Paried T Test Antara Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Perlakuan

	Mean \pm SD	Δ Mean	T	P value	CI95%	N
Pre	5,94 \pm 1,07					
		0,096	27,099	0,00	2,394 2,783	34
Post	3,35 \pm 1,17					

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan nilai p value = 0,00 Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan pengaruh kompres hangat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dimana nilai rata-rata sebelum dilakukan perlakuan 5,94 \pm 1,07 Dan setelah

dilakukan pemberian kompres hangat menjadi $3,35 \pm 1,17$ Sehingga rata-rata selisih penurunannya sebanyak 2,59 Hal ini membuktikan bahwa pemberian kompres hangat berpengaruh terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

3.2. Pembahasan

3.2.1. Intensitas Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Kompres Hangat

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 34 responden sebelum diberikan kompres hangat mempunyai rata-rata tingkat nyeri yang berbeda-beda dari skala nyeri 4 sampai skala nyeri 8 yang menunjukkan bahwa skala nyeri dalam kategori nyeri sedang sampai nyeri berat. Hal ini dapat terjadi karena nyeri bersifat subjektif. Skala nyeri secara subyektif dikatakan oleh ibu hamil dan kita hanya mendengarkan yang dikatakan ibu tanpa bisa mengevaluasi lebih lanjut. Pada umumnya nyeri adalah perasaan yang tidak nyaman dan hanya orang yang mengalaminya yang dapat menjelaskan dan merasakan perasaan tersebut (Kartikasari & Nuryanti, 2016).

Hasil dari responden yang mengalami nyeri adalah mayoritas ibu Primigravida. Tabel 4.1 diketahui bahwa ibu primigravida lebih banyak mengalami nyeri punggung dengan rata-rata sebelum diberikan intervensi adalah 52%. Hal ini terjadi karena ibu primigravida pada umumnya belum mempunyai banyak pengalaman tentang perubahan fisiologis yang dapat terjadi pada saat kehamilan sehingga belum mengerti tindakan atau alternatif yang dapat dilakukan untuk mencegah atau mengurangi rasa nyeri punggung.

Hasil penelitian ini didapatkan mayoritas usia ibu adalah 20-35 tahun yaitu sebanyak 94 5%. Hal ini sejalan dengan penelitian Saudia & sari (2018) menyatakan data responden didapatkan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung lebih banyak terdapat pada mayoritas umur 20-35 tahun. Rentang umur tersebut merupakan umur yang aman untuk melahirkan dan berada pada puncak dari kesuburan seorang perempuan.

Hasil penelitian didapatkan mayoritas tingkat pendidikan tertinggi dalam penelitian ini yaitu SMA sebanyak 85%. Latar belakang pendidikan akan mempengaruhi pola berpikir seseorang termasuk membentuk kemampuan untuk memetahui faktor-faktor masalah yang berkaitan dengan penyakit dan menggunakan pengetahuannya untuk menjaga kesehatan (Perry & Potter, 2005) dalam Amalia, dkk (2020).

Hasil penelitian didapatkan mayoritas pekerjaan tertinggi yaitu ibu rumah tangga sebanyak 85%. Varney (2007) dalam Amalia, dkk (2020) menyatakan bahwa wanita yang memiliki gaya hidup kurang aktif cenderung lebih banyak mengalami nyeri punggung selama hamil dari pada wanita yang aktif.

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. Nyeri punggung bawah dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktifitas fisik sehari-hari misalnya akan kesulitan menjalankan aktivitas seperti berdiri setelah duduk, berpindah dari tempat tidur, duduk terlalu lama, berdiri terlalu lama, membuka baju dan melepaskan baju, maupun mengangkat dan memindahkan benda-benda sekitar (Luthfiah, 2016).

3.2.2. Intensitas Nyeri Punggung Sesudah Diberikan Kompres Hangat

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan rata-rata skala nyeri sesudah diberikan kompres hangat adalah 3,35. Menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III yang rata-rata mengalami nyeri ringan.

Pemberian kompres hangat untuk area yang tegang dan nyeri dianggap mampu meredakan nyeri. Rasa hangat mengurangi spasme otot yang disebabkan oleh iksemia yang merangsang neuron yang memblok transmisi lanjut rangsang nyeri menyebabkan vasodilatasi dan peningkatan aliran darah ke area yang dilakukan pengompresan. Area pengompresan berada di area lumbosacral, yaitu letaknya berada di atas tulang sacrum. Pada area lumbosacral memiliki peran utama yaitu menyangga berat badan (Tri 2018).

Air hangat (46,5-51,50C) memiliki dampak fisiologis bagi tubuh, yaitu pelunakan jaringan fibrosa, mempengaruhi oksigenasi jaringan sehingga dapat mencegah kekakuan otot, memperlancar

aliran darah, sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri. Hal ini dibuktikan dalam penelitian Luthfiah (2016) yang mengatakan kompres hangat dengan suhu (46,5-51,50C) menyebabkan 10 responden mengalami penurunan nyeri dengan rata-rata 2-3 point.

Dalam penelitian ini ada penurunan rata-rata skala nyeri punggung sesudah dilakukan kompres hangat yaitu 3,35. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Richard (2017) yang menyatakan bahwa nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat pada 15 responden menunjukkan penurunan nyeri sebanyak 2,3.

3.2.3. Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat hal ini terbukti dengan hasil uji *T test* dimana H_0 diterima ada pengaruh dengan nilai $p=value < \alpha$ 0,05. Dengan demikian ada pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III penurunan skala nyeri diberikan kompres hangat yaitu 3.30 penelitian ini menunjukkan bahwa kompres hngat berpengaruh menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini yaitu didapatkan ada perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Penurunan skala nyeri setelah diberikan kompres hangat adalah 2,59 yaitu sebelum diberikan rata-rata inensitas nyeri yaitu 5,94 dan sesudah di berikan kompres hangat adalah 3,35. Sehingga didapatkan kompres hangat yang dilakukan pada ibu hamil trimester III berpengaruh menurunkan intensitas nyeri punggung yang dirasakan ibu.

Kompres hangat adalah tehnik memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan kantong berisi air hangat, untuk memenuhi rasa nyaman, mengurangi dan membebaskan nyeri, mengurangi dan mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat dan nyaman pada daerah tertentu. Kompres hangat dapat meningkatkan suhu kulit lokal, mengurangi spasme otot, meningkatkan ambang nyeri dan dapat meningkatkan vaskularisasi sehingga akan memperbaiki sirkulasi darah daerah yang mengalami penekanan oleh kepala janin (Rohani2013). Kompres hangat dilakukan dengan cara menempelkan buli-buli hangat ke punggung bawah ibu (Rohani, dkk, 2013).

Kompres hangat selama kehamilan sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena merupakan salah satu teknik mengurangi rasa nyeri non farmakologi yang dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil, seperti memberikan ketenangan pada ibu hamil trimester III ditengah kondisi yang tidak nyaman dan terasa nyeri, sehingga ibu hamil memerlukan penanganan untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang dirasakan ibu dalam proses kehamilan (Richard, 2017) dalam Suryanti (2020).

Perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat ini terjadi karena kompres hangat mempunyai dampak fisiologis yaitu dapat melunakkan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah. Rasa panas yang ditimbulkan dari kompres hangat dapat mengakibatkan dilatasi dan terjadi perubahan fisiologis sehingga dapat memperlancar 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. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyarini, dkk (2013) didapatkan ada perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat.

Efek terapeutik pemberian kompres hangat akan dapat mengurangi kejang otot dan menurunkan kekakuan tulang sendi. Hal ini sejalan dengan penelitian Sulistyarini, dkk (2013) dalam suryanti dkk (2020) didapatkan ada perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat.

Selama penelitian ini berlangsung, responden yang sudah diberikan kompres hangat mengatakan rasa nyaman dan penurunan skala nyeri. Metode sederhana yang diberikan dalam pelaksanaan nyeri secara mandiri dirumah yaitu dapat dengan menggunakan kompres hangat.

Pengaruh kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan skala rata-rata sebelum diberikan kompres hangat adalah 5,94 dan rata-rata sesudah diberikan kompres hangat menjadi 3,35. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Tri (2018) didapatkan ada perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat.

Sehingga kompres hangat yang dilakukan pada ibu hamil trimester III berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

4. Kesimpulan

Hasil uji statistik di dapatkan nilai p value 0,00 maka dapat disimpulkan bahwa ada perubahan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Sehingga kompres hangat yang diberikan pada ibu hamil trimester III berpengaruh menurunkan intensitas nyeri punggung yang di rasakan ibu.

5. Ucapan terimakasih

Terimakasih peneliti ucapkan kepada universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah sponsori penelitian ini dan tak lupa pula kepada dosen pembimbing dan dosen penguji atas arahan dan masukan yang diberikan serta pihak-pihak yang ikut serta dalam melancarkan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Andina & Yuni, 2017. Asuhan Pada kehamilan. Pustaka Baru Press. Yogyakarta Anggraini, 2018. Penerapan Kompres Hangat dan Pijat Punggung (Massage) Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Gombang : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah
- Ardiana, 2016. Beda pengaruh Antara Senam hamil Dengan Kompres Hangat Dan Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. Surakarta : Universitas Muhammadiyah
- Ayu Restu Amalia, Erika, Ari Pristiana Dewi (2020) Efektifitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*. Vol 3, No. 1, Juni 2022. Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia
- Baik & Oky, 2018. Perbedaan Efektifitas Endorphin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggungibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*
- Dewi, Hany K. (2015). Hubungan Mekanika Tubuh (Body Mekanik) Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kambangan Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal. *Skripsi*. Semarang: STIKES Ngudi Waluyo
- Ghozali, I. (2016) Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Irfana Tri Wijayanti. (2020). Perbandingan Ibu Hamil Yang Melakukan Exercise Gym Ball Dan Ibu Hamil Yang Melakukan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. Vol 11 No1. STIKes Bakti Utami Pati.
- Kresnanda, IP. (2016). Pravalensi dan Gambaran Keluhan Low Back Pain (LBP) Pada Wanita Tukang Suun Di Pasar Badung Januari 2014. *E-Jurnal Medika*. Vol. 5 No. 8 ISSN: 2303-1395. Bali: Universitas Udayana
- Liddle & Pennick, 2015. Interventions For Preventing And Treating Low-Back And Pelvic Pain During Pregnancy (Review) . Cochrane Library
- Luthfiah, 2016. Perbedaan Masase Effleurage dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Mojokerto : Akper Dian Husada
- Mualimah, Miftahul. (2021). "Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III." *Jurnal Kebidanan* 10(1):12–16.
- Tri, 2018. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu hamil Trimester III di Klinik Pelita hati Banguntapan Bantul. Yogyakarta : Universitas Aisyiyah
- Aini, L, (2016). Perbedaan Masase Effleurage Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal keperawatan dan kebidanan* Hal:148-164. Mojokerto: AKPER Dian Husada Mojokerto
- Mudayyah, Siti. (2010). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Nyeri Punggung Dengan Perilaku Ibu Dalam Mengatasi Nyeri Punggung di BPS Siti Halimah Amd.Keb Ds. Surabayan Sukodadi Lamongan. *Jurnal Surya*. Lamongan: STIKES Muhammadiyah Lamongan

- Megasari, M. (2015). Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(1), 17–20. <https://doi.org/10.25311/jkk.vol3.iss1.95>
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1),9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- Potter, A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental keperawatan buku 1* (ed. 7). Jakarta: Salemba Medika.
- Saudia, B. E. P., & Sari, O. N. K. (2018). Perbedaan efektivitas endorphin massage dengan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas wilayah kerja Sekota Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 12(1), 23- 29
- Varney, H., 2007. *Buku ajar asuhan kebidanan* (ed. 4). Jakarta: EGC.
- QS. Lukman: 14
- Richard, S. (2015). Efektifitas Kompres Hangat Dan Gosok Punggung (Backrub) Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hmail Trimester III di Puskesmas Pesantren I Kota Kediri. Tesis. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada Yogyakarta
- Saudia, B & Sari, O. (2018). Perbedaan Efektivitas Endorpihin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima* Vol 12. No. 1 Hal: 23-29. Mataram: Poltekkes Kemenkes Mataram
- Sulistyarini, T. Wahyuningsih. Suprihatin. (2013). Kompres Hangat dan Gosok Punggung (Backrub) Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal STIKES* Vol. 6 No. 2. Kediri: STIKES RS Baptis Kediri
- Wahyuni. Prabowo, E. (2012). Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke-3. *Jurnal Kesehatan* Vol. 5 No. 2 ISSN 1979-7621:119-129. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta