

## KOMPRES AIR HANGAT UNTUK MENGATASI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Evita Aulianisa<sup>1)</sup>, Inda Corniawati<sup>2)</sup>, Kurniati Dwi Utami<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, Jl. Wolter Monginsidi No. 38, 75123

<sup>2)</sup> Dosen Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, Jl. Wolter Monginsidi No. 38, 75123

<sup>3)</sup> Dosen Jurusan Gizi dan Dietetika, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, Jl. Kurnia Makmur

Email : Evita.aulianisa@gmail.com

### Abstract

Pregnancy will cause various changes in all body systems. The impact of changes in the musculoskeletal system often causes pregnant women to feel pain in the lower back area. One of the non-pharmacological methods that can reduce pain is with a warm compress that can provide benefits such as providing a sense of comfort, reducing or freeing pain, reducing or preventing muscle spasms, and providing a sense of warmth. This type of research is a *pre-experimental design research that uses a pre and post test method with one group design*. This research design uses only one group, so it does not require a control group (Sugiyono, 2016). With the one group pretest-posttest design, it is hoped that the results of the effect of giving warm compresses on pregnant women's back pain. The population in this study were 26 pregnant women (trimester 3) from January to March 2022 at Pupuk Kaltim Hospital. The sample amounted to 18 respondents who were selected using inclusion criteria. data analysis technique used univariate analysis with frequency distribution and bivariate analysis using the *Wicolxon test*. the results of this study showed that there was a significant difference in the frequency of back pain before and after the application of warm water compresses ( $p\text{-value} = 0.000$ ) with a value of  $= 0.05$ . Warm compresses can provide benefits such as providing a sense of comfort, reducing or relieving pain, reducing or preventing muscle spasms, and providing a sense of warmth.

**Keywords:** third trimester pregnant women, warm compresses, back pain

### Abstrak

Proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh. Dampak perubahan pada sistem muskuloskeletal sering menyebabkan ibu hamil merasakan nyeri pada daerah punggung bawah. Salah satu metode non farmakologis yang dapat mengurangi nyeri yaitu dengan kompres hangat yang dapat memberikan manfaat seperti memberikan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan rasa nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat. Jenis penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimen design yang menggunakan rancangan metode pre and post test with one group design. Desain penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok saja, sehingga tidak memerlukan kelompok kontrol (Sugiyono, 2016). Dengan rancangan one group *pretest-posttest* design diharapkan dapat memperoleh hasil pengaruh pemberian kompres hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil. Populasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 26 ibu hamil (trimester 3) dari bulan januari hingga maret tahun 2022 di Rumah Sakit Pupuk Kaltim. Sampel berjumlah 18 responden yang dipilih menggunakan kriteria inklusi. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Wicolxon*. Hasil penelitian ini diperoleh terdapat perbedaan yang signifikan terhadap frekuensi nyeri punggung sebelum dan sesudah penerapan kompres air hangat ( $p\text{-value} = 0,000$ ) dengan nilai  $\alpha = 0,05$ . Terdapat efektifitas kompres air hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Pupuk Kaltim Bontang.

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

Kehamilan merupakan salah satu kondisi dimana seorang perempuan sedang mengandung dan mengembangkan fetus didalam rahimnya selama sembilan bulan (Prawirohardjo, 2012). Menurut Kemenkes RI (2010), pada proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh. Dampak perubahan pada sistem muskuloskeletal sering menyebabkan ibu hamil merasakan nyeri pada daerah punggung bawah. Membesarnya rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membentangi keluar dan melemahkan otot-otot abdomen, mengubah postur tubuh serta memberikan tekanan pada punggung. Hal ini yang menyebabkan nyeri punggung, selain itu kelebihan berat badan tentunya akan mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga mengakibatkan stress pada sendi. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil merupakan masalah yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan (Walsh, 2008). Nyeri punggung akan meningkat seiring dengan meningkatnya usia kehamilan (Ummah, 2017).

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 (Permatasari, 2019). Baik ibu *primigravida* maupun *multigravida* yang mengalami nyeri punggung yang berdampak pada aktivitas sehari-hari mereka (Ummah, 2012), 10% dari ibu hamil dengan nyeri punggung melaporkan bahwa mereka tidak dapat berkerja. Nyeri punggung akan menghambat aktivitas ibu hamil. Ibu hamil dengan nyeri punggung akan kesulitan berjalan ketika nyeri sudah menjalar ke *pelvic*. Apabila tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. (Rasyid & Igrisa, 2019).

Menurut Uliyah & Hidayat (2008), salah satu metode non farmakologis yang dapat mengurangi nyeri yaitu dengan kompres hangat yang dapat memberikan manfaat seperti memberikan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan rasa nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat. Selain itu, *massage* juga metode non farmakologis yang memberikan tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya pada otot, tendon atau ligament, tanpa menyebabkan

pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan meningkan sirkulasi (Henderson, 2006).

Kompres hangat adalah sebuah metode menggunakan panas untuk menekan daerah nyeri untuk menimbulkan efek fisiologis. Kompres hangat merupakan tindakan kompres dengan air hangat bersuhu 37-40<sup>0</sup> C ke permukaan tubuh. Kompres hangat dapat dilakukan menggunakan handuk yang dicelupkan ke air hangat lalu diperas ataupun dengan botol yang diisi air hangat. Hal ini bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri dan mencegah terjadinya spasme otot sehingga memberikan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III (Andreine, 2016). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardiana Alloyo pada tahun 2016 dengan judul *Different Effect Between Pregnant Exercise With Warm Compress And Massage On Reducing Lower Back Pain In Pregnant Women* dengan metode *quasi eksperimental* dengan metode *pre and post test with two group design* didapatkan hasil selama 4 minggu antara kelompok intervensi dan kelompok control menunjukkan bahwa kompres air hangat efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan per tanggal

01 Desember 2021 sampai dengan 01 Januari 2022 di Rumah Sakit Pupuk Kaltim Bontang didapatkan jumlah ibu hamil 26 orang, dari jumlah tersebut hampir 80% ibu hamil mempunyai keluhan nyeri punggung bagian bawah. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian berjudul “Efektifitas Kompres Air Hangat untuk mengatasi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III”

## **BAHAN DAN METODE PENELITIAN**

### ***Lokasi Penelitian***

Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Pupuk Kaltim pada bulan maret 2022 hingga bulan mei 2022.

### ***Rancangan Penelitian***

Jenis Penelitian ini *pre-eksperimen design* yang menggunakan rancangan metode *pre and post test with one group design*.

### ***Populasi dan Sampel***

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester 3 dengan keluhan nyeri punggung yang terdata di Rumah Sakit Pupuk Kaltim pada bulan Januari 2022 hingga bulan Februari 2022 yaitu 26 orang. Sampel berjumlah 18 responden yang dipilih dengan kreteria inklusi.

### ***Metode Pengumpulan Data***

Metode pengumpulan data dilakukan dengan melakukan observasi sebelum dan sesudah intervensi kepada responden yang telah ditentukan oleh peneliti sesuai dengan

kriteria inklusi. Observasi dilakukan selama 3 hari.

### *Analisa Data*

Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Wicolxon*.

## HASIL PENELITIAN

### *Analisa Univariat*

- 1) **Identifikasi tingkat nyeri ibu hamil sebelum diberikan kompres air hangat di wilayah kerja Rumah Sakit Pupuk Kaltim.**

**Tabel 1** Distribusi frekuensi tingkat nyeri punggungibu hamil sebelum diberikan kompres air hangat.

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase %
1	Ringan	3	16,7
2	Sedang	15	83,3
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>100</b>

Sumber Data : Data Primer,2022

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 18 ibu hamil (100%) diwilayah kerja Rumah Sakit Pupuk Kaltim sebelum diberikan kompres air hangat memiliki tingkat nyeri punggung dengan kriteria nyeri punggung ringan sebanyak 3 orang (16,7%), sedangkan kriteria nyeri punggung sedang sebanyak 15 orang (83,3%).

- 2) **Identifikasi tingkat nyeri ibu hamil sesudah diberikan kompres air hangat di wilayah Rumah Sakit Pupuk Kaltim**

**Tabel 2** Distribusi frekuensi tingkat nyeri punggungibu hamil sesudah diberikan kompres air hangat.

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase %
1	Ringan	17	94,4
2	Sedang	1	5,6
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>100</b>

Sumber Data : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 18 ibu hamil (100%) diwilayah kerja Rumah Sakit Pupuk Kaltim setelah diberikan kompres air hangat tingkat nyeri punggung dengan

kriteria nyeri punggung ringan sebanyak 17 orang (94,4%),sedangkan kriteria nyeri punggung sedang sebanyak 1 orang (5,6%).

## Analisa Bivariat

### Uji Wicolxon

**Tabel 3 Perbedaan tingkat nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan kompres air hangat**

Kompres Air Hangat	Kategori Nyeri Punggung		Total	
	ringan	sedang	Z	P value
Sebelum	3	15	-3,720 <sup>b</sup>	,000
Sesudah	17	1		

Sumber data : Data Primer SPSS Wilcoxon sign rank test, 2022

Berdasarkan tabel 4.6 mengenai perbedaan frekuensi nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan menggunakan sistem komputerisasi SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) berbasis data base didapatkan

## PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

#### a. Identifikasi tingkat nyeri punggung ibu hamil sebelum diberikan kompres air hangat di wilayah kerja Rumah Sakit Pupuk Kaltim.

Berdasarkan tabel 1 diketahui dari 18 ibu hamil sebelum diberikan kompres air hangat memiliki tingkat nyeri punggung dengan kriteria nyeri

didapatkan nilai Z sebesar -3,720 dan p-value (*2 tailed*) ,000 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil punggung sedang sebanyak 15 orang (83,3%) sedangkan ibu hamil dengan kriteria nyeri ringan sebanyak 3 orang (16,7%).

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 (Permatasari, 2019). Baik ibu *primigravida* maupun *multigravida* yang mengalami nyeri punggung yang berdampak pada aktivitas sehari-hari mereka (Ummah, 2012), 10% dari ibu hamil dengan nyeri punggung melaporkan bahwa mereka tidak dapat berkerja. Nyeri punggung akan menghambat aktivitas ibu hamil. Ibu hamil dengan nyeri punggung akan kesulitan berjalan ketika nyeri sudah menjalar ke *pelvic*. Apabila tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. (Rasyid & Igrisa, 2019).

Pada penelitian ini peneliti menganalisis penyebab tingkat nyeri punggung ibu hamil seperti uterus yang semakin membesar dan aktivitas yang berlebihan. Tata cara penanganan yang bisa dilakukan salah satunya yaitu dengan memberikan selama 3 hari. Dan hasil

pengukuran sebelum diberikan intervensi kompres air hangat terhadap tingkat nyeri ibu punggung berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa dengan kriteria nyeri punggung ringan sebanyak 3 orang (16,7%), sedangkan ibu hamil dengan kriteria nyeri punggung sedang sebanyak 15 orang (83,3%).

#### **b. Identifikasi tingkat nyeri punggung ibu hamil sesudah diberikan kompres air hangat di wilayah Rumah Sakit Pupuks Kaltim.**

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 18 ibu hamil sesudah diberikan kompres air hangat memiliki tingkat nyeri punggung dengan kriteria nyeri ringan sebanyak 17 ibu hamil (94,4%) sedangkan dengan kriteria nyeri sedang sebanyak 1 ibu hamil (5,4%).

Menurut Uliyah & Hidayat (2008), salah satu metode non farmakologis yang dapat mengurangi nyeri yaitu dengan kompres hangat yang dapat memberikan manfaat seperti memberikan rasa nyaman,

mengurangi atau membebaskan rasa nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat. Selain itu, *massage* juga metode non farmakologis yang memberikan tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya pada otot, tendon atau ligament, tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi (Henderson, 2006).

Pada penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri punggung ibu hamil berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.4 diketahui dalam kategori nyeri punggung ringan sebanyak 17 orang (94,4%) sesudah diberikan intervensi kompres air hangat dibandingkan dengan sebelum diberikan intervensi.

### **Analisa Bivariat**

#### **Perbedaan tingkat nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan kompres air hangat**

Berdasarkan analisis menggunakan system komputerisasi SPSS (*Statistical*

*Product and Service Solutions*) berbasis data base dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan nilai p value sebesar ,000 yang artinya lebih kecil dari  $\alpha$  0,05. Sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima ada kompres air hangat terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil di wilayah kerja Rumah Sakit Pupuk Kaltim tahun 2022.

Hal ini dikarenakan penggunaan kompres hangat pada area yang tegang dan nyeri dianggap meredakan nyeri dengan mengurangi spasme otot yang disebabkan oleh iskemia, yang merangsang nyeri dan menyebabkan vasodilatasi dan peningkatan aliran darah ke area tersebut (Walsh, 2008).

Kompres hangat memiliki prinsip menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan upaya penutupan gerbang nyeri (*Gate Control Theory*). Kompres Hangat bekerja meningkatkan jumlah hormon endorfin untuk merangsang serat Ad melalui *medula spinalis* yang menyebabkan rangsang nyeri dari serat C menjadi lebih lambat dan menyebabkan peningkatan sirkulasi dan oksigenasi yang langsung terjadi pada titik nyeri.

(Setyowati, 2018).

Penelitian Maryani (2018) yang dilaporkan bahwa setelah dilakukan pada 20 responden dengan menggunakan lembar NRS, hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Ada pengaruh signifikan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan data bahwa dari 18 ibu hamil yang diberikan intervensi kompres air hangat sebelum diberikan intervensi kompres air hangat kategori nyeri punggung sedang sebanyak 15 orang (83,3%) dan setelah diberikan intervensi kompres air hangat kategori nyeri punggung ringan sebanyak 17 orang (94,4%) mengalami penurunan tingkat nyeri punggung sebanyak 17 orang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andreine. (2016). Analisis efektivitas kompres hangat terhadap penurunan nyeri persalinan. *Rakernas Aipkema "Temu Ilmiah Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat"*, 311-317.
- Anugraheni V dan Wahyuningsih A. (2013). Efektivitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhea Pada Mahasiswa Stikes RS Baptis Kediri. *Jurnal STIKES Vol 6 No. 1.*
- Ardiana, A. (2016). Beda Pengaruh Antara Senam Hamil Dengan Kompres Hangat dan Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Surakarta. *Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- Basalamah. (2008). *Surat Terbuka Untuk Ibu Hamil.* Jakarta: Abata Press.
- Cunningham. (2006). *Obstetri William Vol 1.* Jakarta: EGC.
- Fitri. (2018). Studi Deskriptif Kemampuan Deteksi Dini Anemia Pada Ibu Hamil Di Kota Semarang. *Buku Proceeding Unisulla Nursing Conference.*
- Henderson C & Jones. (2006). *Buku ajar-Konsep kebidanan.* Jakarta: EGC.
- Kemenkes RI. (2010). *Panduan teknis latihan fisik selama kehamilan dan nifas.* Manurung. (2011). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Asuhan Keperawatan Intranatal.* Jakarta: Trans Info Media.
- Mohamad dkk. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Permatasari. (2019). Efektivitas Tehnik Akupresur pada Titik BL23, GV 3, GV 4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang. *Jurnal Ilmiah 2 (1), 33-42.*
- Perry & Potter . (2005). *Buku Ajar Fundamental keperawatan Edisi ke-4.* Jakarta: EGC.
- Potter & Perry. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik edisi 4 Volume 2.* Jakarta: EGC.
- Rasyid & Igirisa. (2019). The Effect Birthball Training on Back Pain in



- Third Semester Pregnant Woman in Kabila Community Health Center. *Helath Nations* 3(4), 173-177.
- Saifuddin. (2009). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Srawono Prawiroharjo.
- Sinclair. (2014). How do Women manage Pregnancy-Related low back and/or Pelvic Pain? Descriptive Finding from An online survey . *Newabey Evidance Based Midwifery* 12 (3) , 76-82.
- Uliyah & Hidayat. (2008). *Ketrampilan Dasar Praktik Klinik* . Jakarta: Salemba Medika.
- Ummah. (2012). Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Ditinjau Dari Body Mekanik Dan Paritas Di Desa Ketanen Kecamatan Panceng Kabupaten Gresik.
- Ummah, W. (2012). Pengaruh Ekstrak Air Biji Pepaya (*Carica papaya L.*) dan Testosteron Undekanoat (TU) Terhadap Jaringan Ginjal Mencit (*Mus musculus* , L.). *Skripsi S1 FMIPA Universitas Sumatera Utara*, Medan.
- Varney dkk. (2007). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC. Walsh. (2008). *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*. Jakarta: EGC.