

EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT DALAM MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KEDATON

Rahmah, Aulia Agyanti¹; Sugiharti, Ghea²
auliaagyanti@gmail.com, neuron74@gmail.com

Program studi DIII Kebidanan Akbid Graha Husada Cirebon

ABSTRAK

Prevalensi nyeri pada ibu hamil mengalami peningkatan yang signifikan dari trimester I (16,7%) ke trimester II (31,3%) dan mencapai puncaknya pada trimester III (53%). Data dari Kemenkes RI (2019) menunjukkan bahwa ketidaknyamanan selama kehamilan, terutama nyeri punggung, juga cukup tinggi, yakni sekitar 28,7% di Indonesia. Tujuan penelitian ini mengetahui efektifitas kompres hangat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kedaton tahun 2025.

Desain penelitian menggunakan *Quasi experiment pre-test post-test one group without control group design*. Populasi yaitu seluruh ibu hamil trimester III di Puskesmas Kedaton. Pengambilan sampel menggunakan teknik Accidental sampling sebanyak 17 ibu hamil. Data dianalisis menggunakan uji *Paired T-Test*.

Hasil Penelitian rerata nyeri intensitas nyeri sebelum intervensi kompres hangat 4,65 dan sesudah dilakukan intervensi menjadi 2,53 intensitas nyeri paling banyak dirasakan pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 12 responden (70,6%), nyeri ringan 3 responden (17,6%), dan nyeri berat 2 responden (11,8%), setelah diberikan intervensi kompres hangat intensitas nyeri paling banyak pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 14 responden (82,4%), dan nyeri sedang 3 responden (17,6%). Skor intensitas nyeri sebelum intervensi kompres hangat 4,65 dan sesudah dilakukan intervensi menjadi 2,53. Nilai P Value 0,000 artinya ada perbedaan yang signifikan bahwa kompres hangat secara statistik efektif dalam mengurangi intensitas nyeri.

Kata Kunci : Kehamilan, Kompres hangat, Nyeri punggung.

Abstract

The prevalence of pain in pregnant women has increased significantly from the first trimester (16.7%) to the second trimester (31.3%) and reached its peak in the third trimester (53%). Data from the Indonesian Ministry of Health (2019) shows that discomfort during pregnancy, especially back pain, is also quite high, which is around 28.7% in Indonesia. The purpose of this study was to determine the effectiveness of warm compresses in reducing back pain in third trimester pregnant women at the Kedaton Health Center in 2025.

The type of research used is a research design using Quasi experiment pre-test post-test one group without control group design. The population was all third trimester pregnant women at the Kedaton Health Center. Sampling using accidental sampling technique as many as 17 pregnant women. Data were analyzed using the Paired T-Test test.

The average pain intensity before the warm compress intervention was 4.65 and after the intervention was 2.53, the most pain intensity was felt in the moderate pain category, namely 12 respondents (70.6%), mild pain 3 respondents (17.6%), and severe pain 2 respondents (11.8%), after being given a warm compress intervention, the most pain intensity was in the mild pain category, namely 14 respondents (82.4%), and moderate pain 3 respondents (17.6%). The pain intensity score before the warm compress intervention was 4.65 and after the intervention was 2.53. The P value of 0.000 means that there is a significant difference that warm compresses are statistically effective in reducing pain intensity.

Keywords : Pregnancy, Warm Compress, Back Pain.

A. PENDAHULUAN

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin (280 hari/40 minggu) atau 9 bulan 7 hari (Yulizawati, 2017). Manuaba (2010) juga menyebutkan bahwa kehamilan merupakan sebuah proses mata rantai berkesinambungan dan terdiri dari ovulasi, migrasi, spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi pada uterus, pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm. Berdasarkan Kemenkes RI tahun 2021, jumlah ibu hamil di Indonesia 4.884.711 orang. Hasil dari penelitian pada ibu hamil di Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami nyeri punggung bawah pada kehamilannya. Pada keluhan nyeri punggung ini merupakan salah satu yang sering terjadi pada usia kehamilan trimester III (Lestari, 2020).

Menurut penelitian Janah (2023), prevalensi nyeri pada ibu hamil mengalami peningkatan yang signifikan dari trimester I (16,7%) ke trimester II (31,3%) dan mencapai puncaknya pada trimester III (53%). Data dari Kemenkes RI (2019) menunjukkan bahwa ketidaknyamanan selama kehamilan, terutama nyeri punggung, juga cukup tinggi, yakni sekitar 28,7% di Indonesia. Angka ini lebih tinggi dibandingkan prevalensi global yang berkisar antara 3-17%, dengan negara maju cenderung lebih rendah (10%) dibandingkan negara berkembang (25%).

Nyeri tulang punggung bisa terjadi pada ibu hamil ketika kepala bayi memberikan tekanan pada tulang punggung bagian bawah. Rasa nyeri punggung bawah mengacu pada gejala yang muncul pada bagian bawah tulang rusuk dan di area atas gluteal inferior (Hanifah et al., 2022). Nyeri ini sering dialami selama kehamilan dan dianggap sebagai gangguan kehamilan ringan. Gejala nyeri biasanya muncul antara usia kehamilan 4-7 bulan dan seringkali muncul di area punggung bagian bawah, dengan kemungkinan menjalar ke bokong, paha, dan bahkan kaki seperti linu panggul (Wulandari et al., 2020).

Penanganan nyeri punggung bawah secara farmakologis mencakup penggunaan

opioid (narkotika), obat-obatan anti inflamasi non opioid/nonsteroid (NSAID), analgetik penyerta atau koanalgesik (Kozier, 2011). Namun harus berhati-hati ketika menggunakan terapi farmakologis bagi ibu hamil, karena penggunaan analgesik tidak selalu efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah, penggunaan NSAID tidak boleh digunakan pada usia kandungan bayi dibawah 30 minggu, karena beresiko menyebabkan malformasi pada proses pembentukan janin, sedangkan penggunaan opioid untuk mengurangi nyeri punggung bawah beresiko menyebabkan komplikasi seperti depresi pernafasan pada janin maupun efek ketergantungan opioid pada ibu setelah menggunakannya dalam waktu yang lama (Sinclair, 2015).

Mengingat dampak yang diakibatkan terapi farmakologis tersebut maka terapi non farmakologis perlu dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester III yang meliputi *stimulasi kontaneus* (pijat, kompres hangat dan dingin, akupresur, stimulasi kontralateral), TENS, akupunktur, relaksasi, imajinasi, meditasi, hipnosis, aromaterapi, yoga dan refleksiologis (Kozier, 2011).

Kompres hangat merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang dapat meredakan atau menghilangkan nyeri, mencegah atau mengurangi spasme otot, serta memberikan sensasi nyaman (Ayu, 2024). Rasa sakit dapat berkurang jika diberi kompres hangat pada area nyeri. Panas dari kompres dapat mengurangi kejang area otot iskemik, menstimulasi sel-sel saraf untuk menghambat transmisi rasa sakit lebih lanjut, serta mengakibatkan vasodilatasi yang melancarkan aliran darah ke area yang mengalami tekanan (Suryanti et al., 2021).

Penggunaan kompres hangat dapat membuat sirkulasi darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadi vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena otot mendapat nutrisi berlebih yang di bawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al., 2020) Ada perbedaan yang signifikan nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan dengan intervensi kompres hangat, sebelum diberi

kompres hangat 4,5 menjadi 2,2 dengan selisih mean 2,3. Sedangkan akupresur sebelum diintervensi akupresur 3,5 menjadi 2,3 dengan selisih mean 1,2. Terdapat perbedaan yang bermakna dan signifikan untuk nyeri punggung bawah responden antara intervensi kompres hangat dan akupresure. dengan kompres hangat yang lebih efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah karena memiliki nilai p value 2,2 yang lebih besar dari nilai mean akupresur yaitu 1,6.

Berdasarkan hasil penelitian (Suryanti, 2021). Metode non farmakologis lain yang dapat mengurangi nyeri yaitu kompres hangat yang dapat memberikan rasa nyaman, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot dan memberikan rasa hangat dengan cara memberikan botol berisi air hangat dan diletakkan di punggung bawah, menggosok punggung atau mandi air hangat. Pengompresan dilakukan di area lumbosacral yaitu diatas tulang sacrum dengan menggunakan air yang memiliki dampak fisiologis bagi tubuh yaitu melunakkan jaringan fibrosa, mempengaruhi oksigenisasi jaringan sehingga dapat mencegah kekakuan otot, melancarkan aliran darah sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri. Penggunaan kompres hangat sangat direkomendasikan untuk masalah nyeri punggung karena mudah dilakukan tanpa mengeluarkan biaya.

B. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah desain penelitian Quasi eksperimen. Dengan pendekatan penelitian yaitu *one Group Pre Test Post Test* yang sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu test (test awal) dan diakhir pembelajaran sampel diberi *post test* (tes akhir).

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Accedental sampling* sebanyak 17 ibu hamil. Data dianalisis menggunakan uji *Paired T-Test*.

C. HASIL

Setelah dilakukan penelitian terhadap 17

responden di UPTD Puskesmas Kedaton, maka didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Analisis Univariat

Analisis univariat berdasarkan karakteristik responden pada penelitian ini di jelaskan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1.2
Distribusi Frekuensi berdasarkan usia kehamilan

Usia Kehamilan	F(17)	%
Preterm <37	15	88,2
Aterm 37-40	2	11,8
Post Term >40	0	0

Distribusi frekuensi ibu hamil di Puskesmas Kedaton sebanyak 17 responden. Berdasarkan usia kehamilan sebagian besar Preterm <37 minggu sebanyak 15 responden (88,2%) sedangkan pada usia kehamilan aterm 37-4 minggu berjumlah 2 responden (11,8%) sementara pada usia kehamilan post term >40 minggu sebanyak 0 responden (0%).

Tabel 1.2
Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Sebelum Dan Sesudah Di berikan Intervensi Kompres hangat

Skor Intensitas Nyeri	F (17)	%
Pre-Test		
Nyeri Ringan	3	17,6
Nyeri Sedang	12	70,6
Nyeri Berat	2	11,8
Post-Test		
Nyeri Ringan	14	82,4
Nyeri Sedang	3	17,6

Dari 17 responden sebelum dilakukan intervensi kompres hangat intensitas nyeri paling banyak dirasakan pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 12 responden (70,6%), nyeri ringan 3 responden (17,6%), dan nyeri berat 2 responden (11,8%), setelah diberikan intervensi kompres hangat intensitas nyeri paling banyak pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 14 responden (82,4%), dan nyeri sedang 3 responden (17,6%).

2. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat digunakan untuk menilai perbedaan pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas	P.Value
Sebelum	0,069
Sesudah	0,118

Setelah dilakukan uji normalitas menggunakan *shapiro wilk* diketahui nilai signifikansi 0,118 atau $>0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal dan syarat uji paired T-Test terpenuhi.

2. Rerata Sebelum dan Sesudah Intervensi

	Mean	N	Std.Deviation
Pre-Test	4.65	17	1.272
Post-Test	2.53	17	1.125
Skor nyeri sebelum- Skor nyeri sesudah	2.188	17	0,857

Rerata skor nyeri sebelum dilakukan intervensi yaitu 4.65 dengan standar deviasi 1.272 dan rerata skor nyeri setelah dilakukan intervensi yaitu 2,53 dengan standar deviasi 1.125. Secara deskriptif terlihat adanya penurunan rerata skor nyeri setelah dilakukan intervensi. Rata-rata perbedaan antara skor nyeri sebelum dan sesudah adalah 2.118.

3. Uji Paired T-Test

	P value
Paired T test	0,000

Nilai korelasi positif yang sangat kuat 0,571 antara skor nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi teknik kompres hangat. Nilai signifikansi (Sig.) adalah 0,000 yang menunjukkan korelasi ini signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Dari hasil p value perbedaan yang signifikan secara statistik pada skor nyeri antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kompres hangat.

D. PEMBAHASAN

1. Efektifitas kompres hangat dalam mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Dari 17 responden sebelum dilakukan intervensi kompres hangat intensitas nyeri paling banyak dirasakan pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 12 responden (70,6%), nyeri ringan 3 responden (17,6%), dan nyeri berat 2 responden (11,8%), setelah diberikan intervensi kompres hangat intensitas nyeri paling banyak pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 14 responden (82,4%), dan nyeri sedang 3 responden (17,6%).

Rerata skor nyeri sebelum dilakukan intervensi yaitu 4.65 dan rerata skor nyeri setelah dilakukan intervensi yaitu 2,53. Secara deskriptif terlihat adanya penurunan rerata skor nyeri setelah dilakukan intervensi. Rata-rata perbedaan antara skor nyeri sebelum dan sesudah adalah 2.118. Ini menunjukkan bahwa rata-rata terjadi penurunan skor nyeri sebesar sekitar 2.118 poin setelah intervensi/perlakuan. Terdapat perbedaan intensitas nyeri yang signifikan secara statistik dengan nilai P-Value 0,000 (0,05) menunjukkan bahwa kompres hangat secara statistik efektif dalam mengurangi intensitas nyeri punggung.

Hasil penelitian konsisten dengan hasil studi-studi sebelumnya yang juga menunjukkan adanya efektivitas kompres hangat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III p value $<0,005$. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Jihadia Safrudin, Suryani (2023) menemukan bahwa kompres hangat

signifikan mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. Penelitian tersebut mendukung bahwa intervensi non-farmakologis seperti kompres hangat memiliki potensi besar sebagai pilihan manajemen nyeri yang aman dan efektif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan mengenai intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester setelah diberikan intervensi kompres hangat.

Nyeri pinggang merupakan salah satu ketidaknyamanan yang paling umum dirasakan oleh ibu hamil trimester III selama masa kehamilan. Nyeri pinggang yang terjadi pada kehamilan trimester III seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi akan berpindah kearah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisinya untuk mempertahankan keseimbangan, dimana ibu harus bergantung dengan penambahan berat badan. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian tulang belakang sehingga menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian pinggang ibu hamil (Sagitarini, 2019).

Pada umumnya nyeri adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan akibat terjadinya rangsangan fisik maupun dalam serabut saraf tubuh ke otak dan diikuti oleh reaksi fisik, fisiologis, maupun emosional (Padila, 2014). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya back pain (nyeri punggung) yang terjadi pada ibu hamil diantaranya adalah, berubahnya titik berat tubuh seiring dengan membesarnya rahim, postur tubuh, posisi tidur, meningkatnya hormon, kehamilan kembar, riwayat nyeri pada kehamilan yang lalu, dan karena factor kegemukan (Mafikasari & Kartikasari, 2015).

Pemberian kompres air hangat adalah intervensi alternatif diaplikasikan dan dianjurkan untuk menurunkan nyeri karena dapat meredakan nyeri, meningkatkan relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi, meningkatkan relaksasi psikologis, dan memberi rasa nyaman, bekerja sebagai counteriritan

(Koizier & Erb, 2009). Pada tahap fisiologis kompres hangat menurunkan nyeri lewat tranmisi dimana sensasi hangat pada pemberian kompres dapat menghambat pengeluaran mediator inflamasi seperti sitokin pro inflamasi, kemokin, yang dapat menurunkan sensitivitas nosiseptor yang akan meningkatkan rasa ambang pada rasa nyeri sehingga terjadilah penurunan nyeri. (Koizier & Erb, 2009).

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 diatas tulang sacrum. Pada area lumbosacral memiliki peran utama yaitu menyangga berat badan (Tri 2018).

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).

E. SIMPULAN

Rerata mean tingkat nyeri pada ibu hamil sebelum dilakukan kompres hangat yaitu 4.65. Rerata mean tingkat nyeri pada ibu hamil sesudah dilakukan kompres hangat yaitu 2,53. Rata-rata perbedaan antara skor nyeri sebelum dan sesudah adalah 2.118. Ini menunjukkan bahwa rata-rata terjadi penurunan skor nyeri sebesar sekitar 2.118 poin setelah intervensi/perlakuan. Berdasarkan hasil uji paired T test menunjukan bahwa p.Value sebesar 0,001 yang artinya $0,001 < 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_a di terima. Oleh karena itu dapat di simpulkan bahwa terdapat

efektifitas kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di puskesmas kedaton.

F. SARAN

1. Bagi Responden
Dapat menjadi referensi untuk ibu hamil yang mengalami nyeri punggung tentang kompres hangat Terhadap Perubahan Skala Nyeri punggung.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Penelitian ini bisa menjadi pengalaman yang sangat berharga dalam mengaplikasikan ilmu yang telah di dapat dan menambah wawasan serta harapan untuk peneliti selanjutnya agar dapat bisa di kembangkan agar bisa lebih sempurna.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. R., Erika, E., & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24-31
- Ayu, B. R. (2024). Pemberian Edukasi Tentang Kompres Hangat untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *ALKHIDMAH: Jurnal Pengabdian dan Kemitraan Masyarakat*, 2(4), 183-192.
- Yulizawati, F. H., & Yunita, C. (2021). Continuity of care (Tinjauan Asuhan Pada Masa Kehamilan, Bersalin, Nifas, Bayi Baru Lahir dan Keluarga Berencana).
- Bahrudin, M. (2017). Patofisiologi nyeri (pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7-13.
- Abubakar, H. R. I. (2021). *Pengantar metodologi penelitian*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Candra, V. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian. Yayasan Kita Menulis*.
- Karo, M. B., Isnaini, F., Fatmawati, I., Hidayati, N., Ummiyati, M., Dewi, P. D. P. K., ... & Hurin'in, N. M. (2022). *Ketidaknyamanan dan komplikasi yang sering terjadi selama kehamilan*. Rena Cipta Mandiri.
- Sugiyono, 2019, *Metode Penelitian Pendidikan*, CV Alfabeta, Bandung.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Jabar, D. (2023). Profil Kesehatan Jawa Barat 2023. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat*, 1-294.
- Putri, D. A., Novita, A., & Hodijah, S. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB D Kota Jakarta Selatan Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(2), 292-297.
- Cholifah, S., Rinata, E., Mojopahit, J., & Sidoarjo, B. (2018). *Buku Ajar Kuliah Asuhan Kebidanan Kehamilan*.
- Rufaridah, A. (2019). Pelaksanaan Antenatal Care (ANC) 14 T Pada Bidan Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 13(2).
- Lestalu, V. (2022). Studi Kasus: Penatalaksanaan Terapi Komplementer Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Kebidanan*, 2(2), 96-103.
- Bahrudin, M. (2017). Patofisiologi nyeri (pain). *Saintika Medika*, 13(1), 7-13.
- Karo, M. B., Isnaini, F., Fatmawati, I., Hidayati, N., Ummiyati, M., Dewi, P. D. P. K., ... & Hurin'in, N. M. (2022). *Ketidaknyamanan dan komplikasi yang sering terjadi selama kehamilan*. Rena Cipta Mandiri.
- Safrudin, Jihadia. "Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III." *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*. Vol. 1. 2023
- Safrudin, Jihadia, et al. Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. In: *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*. 2023. p. 204-209.2023