

## PENERAPAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III FISIOLOGIS

Risa Melliana Hanifah\* Dewi Nurdianti, Ade Kurniawati

Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

\*Email: rissamelliana@gmail.com

### ABSTRAK

Nyeri punggung adalah rasa tidak nyaman yang diakibatkan karena rahim yang semakin membesar dan berat badan bertambah yang menyebabkan otot jadi bekerja lebih berat, jadi dapat menyebabkan stress pada otot dan sendi. Bahkan nyeri akan menyebar ke bagian pelvis dan akan kesulitan untuk berjalan maka dari itu memerlukan alat bantu jalan. Tujuan asuhan ini adalah untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III fisiologis yang telah diberikan kompres hangat. Asuhan tentang penerapan kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung telah dilakukan di Puskesmas Karanganyar pada 5 orang ibu hamil trimester III fisiologis selama 3 hari kunjungan. Hasil setelah dilakukan kompres hangat sebelum dikompres dan sesudah dikompres hangat sebanyak 3 orang pada kategori nyeri berat, 2 orang nyeri sedang, kemudian setelah diberikan kompres hangat nyeri punggung ibu hamil trimester III fisiologis selama 3 hari mengalami penurunan yaitu sebanyak 3 orang pada kategori ringan, 1 orang pada kategori sedang, dan 1 orang pada kategori tidak nyeri. Kesimpulan dari asuhan ini adalah kompres hangat dapat menurunkan nyeri punggung.

**Kata kunci :** Ibu Hamil, Nyeri Punggung, Kompres Hangat

### ABSTRACT

*Back pain is an uncomfortable feeling caused by the growing uterus and weight gain which causes the muscles to work harder, so it can cause stress on muscles and joints. Even the pain will spread to the pelvis and will be difficult to walk and therefore need a walker. The purpose of this care is to reduce back pain in physiological third trimester pregnant women who have been given warm compresses. Care about the application of warm compresses to reduce back pain has been carried out at the Karanganyar Health Center for 5 physiological third trimester pregnant women for 3 days of visit. The results of after a warm compress before being compressed and after being warmed were as many as 3 people in the severe pain category, 2 people with moderate pain, then after being given a warm compress, the physiological back pain of pregnant women in the third trimester of pregnancy for 3 days decreased, namely 3 people in the mild category, 1 person in the moderate category, and 1 person in the no pain category. The conclusion of this care is that warm compresses can reduce back pain.*

**Keywords:** Pregnant, Back Pain, Warm Compress

### PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu keadaan perempuan yang sedang mengandung

selama sembilan bulan untuk meningkatkan fetus didalam rahimnya (Sari et al., 2020). Kehamilan suatu

keadaan dimana pertemuan sel telur antara sel sperma bertemu dan diteruskan dengan perubahan fisiologis dan psikologis. Hamil normal lamanya adalah 280 hari atau 40 minggu atau 9 bulan 7 hari yang dihitung dari hari pertama haid terakhir (Ridawati et al., 2020).

Berbagai masalah yang timbul pada usia kehamilan trimester III merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan pada ibu hamil seperti nyeri punggung, namun nyeri punggung juga dapat menimbulkan kualitas tidur yang buruk. Nyeri punggung saat hamil terjadi pada daerah lumbosacral, karena akan bertambah intensitas nyeri seiring bertambahnya usia kehamilan yang disebabkan adanya pergeseran pada pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh (Yuliania et al., 2021). Namun jika nyeri punggung yang dibiarkan begitu saja tanpa diobati, maka akan menimbulkan nyeri punggung yang jangka panjang kemudian akan meningkatnya kecenderungan pasca partum dan nyeri punggung kronis yang sulit lagi diobatinya (Suryanti & Lilis, 2021).

Menurut Yuspina (2018) proporsi dari populasi nyeri punggung bawah terhadap ibu hamil pada trimester III secara global sebagaimana penelitian yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia yaitu, 50% ibu hamil trimester III yang mengeluh nyeri punggung yang signifikan.

Namun di Indonesia, dinyatakan yang mengalami nyeri punggung ibu hamil trimester III sebanyak 70% (Permatasari, 2019).

Nyeri punggung pada bagian bawah adalah suatu ketidaknyamanan yang timbul dibagian bawah os costa dan diatas *inferior gluteal* (Sari et al., 2020). Dari 10% ibu hamil yang merasakan nyeri punggung pada bagian bawah mengatakan sulit melakukan aktivitas (Katonis et al., 2011). Pergantian pada sistem muskuloskeletal dirasakan saat trimester III karena berkurangnya otot abdomen yang semakin bertambahnya ukuran rahim, maka dari itu pusat gravitasi tubuh akan bertambah maju kedepan maka dari itu akan ada rasa ketidakseimbangan otot diarea panggul dan punggung bagian bawah (Purnamasari, 2019).

Banyak sekali keluhan nyeri punggung bagian bawah terhadap ibu hamil pada golongan usia 40 tahun, dan kesimpulan ibu hamil yang ada di Indonesia yaitu dengan angka sebanyak 49%, namun pada angka 80-90% ibu hamil yang mengeluhkan nyeri punggung bagian bawah tidak melakukan pengobatan apapun saat terjadi gejala tersebut. Dengan demikian 10-20% dari mereka yang melakukan perawatan ke tenaga kesehatan (Kreshnanda, 2016).

Untuk penerapan nyeri punggung bagian bawah dapat dibagi kedalam dua

cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis, lalu cara untuk non farmakologis terdiri dari manual terapi seperti melakukan pemijatan dan Latihan mobilisasi, akupuntur, relaksasi, terapi air hangat dan air dingin (Heni Setyowati & Kp, 2018). Penerapan dengan cara non farmakologis menjadi bahan pengobatan pilihan untuk menghilangkan nyeri punggung bagian bawah dikarenakan tidak ada efek sampingnya (Movahedi et al., 2017). Selain itu menggunakan metode nonfarmakologis juga tidak perlu membutuhkan biaya yang sangat mahal dan lebih mudah untuk dilakukan oleh ibu hamil trimester III di rumahnya masing-masing (Suryanti & Lilis, 2021).

Menggunakan metode non farmakologis dapat mengurangi rasa nyeri pada punggung yaitu menggunakan kompres hangat dan dapat menimbulkan efek seperti mencegah terjadinya spasme otot atau memberikan rasa nyaman dan memberikan rasa kehangatan (Alloya & Wahyuni, 2016) dalam jurnal (Imaniar et al., 2020). Kompres hangat juga adalah

## METODE

Kompres hangat menggunakan air dengan suhu 37-40<sup>0</sup>C, kemudian gunakan handuk yang dicelupkan pada air tersebut

cara yang bagus untuk meredakan nyeri jadi sangat didukung ke dalam otonomi keperawatan (Yuliania et al., 2021). Ada beberapa efek fisiologinya yaitu tubuh menjadi lebih rileks, rasa nyeri jadi lebih hilang bahkan turun dan sirkulasi darah ibu hamil menjadi lancar (Ridawati et al., 2020).

Penelitian terkait dengan pengaruh kompres hangat dalam penurunan nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III sudah banyak dilakukan dan ada perubahan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan kompres hangat intervensi kompres hangat ( $p=0.000$ ). nilai mean sebelum diberi kompres hangat 4,5 menjadi 2,2 dengan selisih mean 2,3. Sedangkan akupresur ( $p=0.000$ ) nilai mean sebelum diintervensi akupresur 3,5 menjadi 2,3 dengan selisih mean 1,2. Seperti yang dilakukan (Suryanti & Lilis, 2021).

lalu peras dan tempelkan pada punggung ibu hamil selama 15 menit dilakukan 1 hari sekali selama 3 hari kunjungan dan kemudian dievaluasi sebelum di intervensi dan sesudah di intervensi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN****Hasil Asuhan**

Asuhan tentang kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung telah dilakukan pada 5 orang ibu hamil trimester III fisiologis di Puskesmas Karanganyar Kelurahan Karanganyar Kecamatan Kawalu Kota Tasikmalaya. Hasil asuhan kebidanan dapat dilihat pada tabel dibawah ini

**Tabel 1.**  
**Persentase Responden**

No	Variable	Frekuensi	Persentase %
1.	<b>Usia</b>		
	<20 tahun	0	100%
	20-35 tahun	5	
>35 tahun	0		
2.	<b>Paritas</b>		
	Primigravida	2	40%
	multigravida	3	60%
3.	<b>Usia Kehamilan</b>		
	29 minggu	1	20%
	33-39 minggu	4	80%

**Sumber : Hasil Pengkajian**

Berdasarkan table 1 hasil pengkajian terhadap 5 orang responden diperoleh usia 20-35 tahun, dengan paritas primigravida 2 orang dan multigravida 3 orang, sedangkan untuk usia kehamilan didapatkan 29 minggu 1 orang dan 33-39 minggu 4 orang.

**Tabel 2.**  
**Karakteristik Nyeri Responden Menurut Paritas**

No.	Paritas	Intervensi		Pengurangan
		Sebelum	Sesudah	
1.	G2P1A0	6	2	4
2.	G2P1A0	7	2	5
3.	G1P0A0	7	3	4
4.	G2P1A0	9	4	5
5.	G1P0A0	5	1	4

**Sumber : Hasil Pengkajian**

Dari tabel 2 dapat diketahui paritas klien ada penurunannya sebelum dan sesudah dikompres.

**Tabel 3.**  
**Distribusi Frekuensi Nyeri karakteristik Ibu Hamil**

Responden	Variabel	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1.	0 (tidak nyeri)	0	0	0	0
2.	1-3 (nyeri ringan)	0	0	4	80%
3.	4-6 (nyeri sedang)	2	40%	1	20%
4.	7-9 (nyeri berat)	3	60%	0	0
5.	10 (nyeri tidak tertahan)	0	0	0	0

**Sumber : hasil pengkajian**

Hasil asuhan yang dilakukan pada 5 orang responden ibu hamil trimester III fisiologis

yang mengalami nyeri punggung terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah di kompres hangat.

**Tabel 4.**  
**Karakteristik Rata-rata Sesudah di Kompres Hangat**

No.	Nama Subjek	Nyeri Punggung pada Ibu Hamil			
		Sebelum		Sesudah	
		Skala	Kategori	Skala	Kategori
1	Ny. R	6	Sedang	2	Ringan
2	Ny. L	7	Berat	2	Ringan
3	Ny. M	7	Berat	3	Ringan
4	Ny. N	9	Berat	4	Sedang
5	Ny. N	5	Sedang	1	Sedang
	Min	5		1	
	Max	9		4	
	Rata-rata	6,8		2,4	

Berdasarkan Tabel 4. menunjukkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III fisiologis selama 3 hari sebelum dikompres dan sesudah dikompres hangat sebanyak 3 orang pada kategori nyeri berat, 2 orang nyeri sedang, kemudian setelah diberikan kompres hangat nyeri

punggung ibu hamil trimester III fisiologis selama 3 hari mengalami penurunan yaitu sebanyak 4 orang pada kategori ringan, dan 1 orang pada kategori sedang. Kemudian untuk renang hasil dari rata-rata sebelum dan sesudah dikompres yaitu rata-rata 4,4.

#### A. Pembahasan

Berdasarkan dari hasil asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III fisiologis di Puskesmas Karanganyar Kelurahan Karanganyar Kecamatan Kawalu Kota Tasikmalaya menunjukkan bahwa adanya penurunan skala nyeri terhadap ibu hamil trimester III fisiologis dari awalnya nyeri berat dari 7-9 ke nyeri sedang dari 4-6. Hal ini disebabkan karena kompres hangat yang memberikan dampak sangat

baik terhadap penurunan nyeri punggung.

Sehingga tubuh merespon secara fisiologis berhubungan dengan panas yang menyebabkan menurunkan kekentalan darah, pelebaran pembuluh darah, melunakan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon hangat ini dapat memberikan efek rileks terhadap tubuh. (Marlin & Umina, 2022).

Kemudian untuk paritas juga ada

hubungannya dengan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil karena, semakin tinggi paritas resiko kejadian nyeri punggung akan meningkat. Kejadiannya akan memburuk otot-otot ibu hamil menjadi lemah sehingga akan gagal menompang rahim yang membesar. Tanpa adanya penyangga, uterus akan mengendur dan kondisi ini yang akan menjadi lengkung punggung akan terus memanjang hal ini akan menjadi risiko nyeri punggung pada ibu hamil. (Rejeki, 2019).

Hasil penelitian 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 ( $p=0.000$ ). nilai mean sebelum diberi kompres hangat 4,5 menjadi 2,2 dengan selisih mean 2,3. Sedangkan akupresur ( $p=0.000$ ) nilai mean 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 ( $p=0.001$ ). dengan kompres hangat yang lebih efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah karena memiliki nilai mean 2,2 yang lebih besar dari nilai mean akupresur yaitu 1,6.

Hasil dari asuhan kompres hangat terhadap ibu hamil trimester III fisiologis yang mengalami nyeri punggung di

Puskesmas Karanganyar memberikan dampak yang sangat baik terhadap penurunan nyeri punggung.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III fisiologis diperoleh bahwa di Puskesmas Karanganyar Kelurahan Karanganyar Kecamatan Kawalu Kota Tasikmalaya yang diberikan asuhan kompres hangat dapat mengurangi nyeri punggung selama kehamilan di trimester III.

Diharapkan ibu hamil trimester III fisiologis bisa melakukan kompres hangat untuk menurunkan rasa nyeri punggung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alloya, A., & Wahyuni, M. K. (2016). *Beda Pengaruh Antara Senam Hamil Dengan Kompres Hangat Dan Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Andreinie, R. (2016). Analisis efektivitas kompres hangat terhadap penurunan nyeri persalinan. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, 1(1).
- Imaniar, M. S., Sundari, S. W., & Program, M. D. (2020). Effectiveness of Warm Compress in Reducing Low Back Pain. *Journal Research Midwifery Politeknik*, 09(02), 9–11. <https://doi.org/10.30591/siklus.v9i2.1875.g1163>
- Marlin, D., & Umina, A. Y. (2022). Pengaruh Terapi Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu

- Hamil Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2021. *Jurnal Doppler*, 6(1), 81–87.
- Rejeki, S. T. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(2), 67–72.
- Ridawati, I. D., Fajarsari, N., Lubuklinggau, P. K., Palembang, P. K., & Hangat, K. (2020). Penerapan Warm Compress dan Backrub. 4(2), 90–95.
- Saraha hi, R. (2021). *Solusi low back pain pada kehamilan dengan terapi akupunktur dan aurikular* (I. D. Supariasa (ed.); edisi 1, 2). Inteligencia Media.
- Sari, L. P., Pratama, M. C., & Kuswati, K. (2020). Perbandingan Antara Kompres Hangat dan Akupressure untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 117–125.
- <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i2.149>
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam hamil dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Bidan*, 4(1), 234019.
- Suryanti, Y., & Lilis, D. N. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. 10(1), 22–30.  
<https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>
- Yuliana, E., Sari, S. A., & Dewi, N. R. (2021). Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Metro Implementation of Warm Compresses to Reduce Back Pain Intensity for Pregnant women in Trimester III. 1, 46–51.