

PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP NYERI TULANG BELAKANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Lia Natalia ¹, Merlly Amalia ², Gina Nursyifa ³

¹⁻³ Universitas Yayasan Pendidikan Imam Bonjol Majalengka

Email: lianataliahaning@gmail.com

Kata Kunci:

kompres air hangat, nyeri tulang belakang

Abstrak

Ketidaknyamanan dalam kehamilan adalah perasaan kekurangan atau ketidaknyamanan pada kondisi fisik atau mental ibu hamil, termasuk nyeri tulang belakang. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui pengaruh kompres air hangat terhadap nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III. Jenis penelitiannya *quasy eksperiment* menggunakan *one group pretest-posttest design*. Populasinya adalah ibu hamil trimester III di PMB Hj. Yuli Listiyani, Amd.Keb. Kabupaten Cirebon sebanyak 34 ibu bersalin dan sampel sejumlah 15 ibu dengan teknik *purposive sampling*. Instrumennya menggunakan kuesioner, lembar observasi dan SOP. Analisis datanya menggunakan uji t berpasangan. Rata-rata nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester sebelum kompres air hangat III adalah 4,93 dan sesudah kompres air hangat adalah 3,59. Ada pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III. Disarankan bidan atau petugas kesehatan memberikan bimbingan dan konseling tentang kompres air hangat sebagai upaya alternatif mengatasi nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III.

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu dan anak merupakan bagian yang penting dalam pembangunan kesehatan suatu bangsa, karena ibu dapat mencetak generasi di masa yang akan datang. Kesehatan ibu sejak kehamilan perlu mendapatkan perhatian dan asuhan yang layak agar selama proses kehamilan yang ibu jalani tidak mengalami komplikasi yang berakibat buruk bagi kesehatan ibu dan janinnya (Enny, 2018).

Ibu hamil di trimester ketiga mungkin mengalami masalah seperti sering buang air kecil, sembelit, sulit tidur, dan sakit punggung. Sakit punggung merupakan nyeri yang terjadi pada daerah lumbosakral (tulang belakang). Sakit tulang

belakang merupakan suatu kondisi nyeri pinggang yang berasal dari tulang belakang, terutama pada tulang belakang (Hatini, 2019). Sakit tulang belakang atau nyeri tulang belakang merupakan nyeri yang terjadi pada salah satu bagian tulang belakang. Nyeri ini dapat terjadi pada tulang belakang leher (cervical spine), punggung atas dan tengah (tulang belakang dada), punggung bawah atau pinggang (tulang belakang lumbal), dan/atau tulang ekor (tulang belakang sakral) (Dartiwen & Nurhayati, 2019). Prevalensi nyeri tulang belakang pada ibu hamil >50% di beberapa negara, antara lain Amerika Serikat, Islandia, Kanada, Republik Turki, Korea Selatan, dan Israel. Di Afrika, Timur Tengah, Amerika Utara, Norwegia, Hong Kong dan Nigeria, prevalensinya mencapai 21-89,9%.

(Setiyarini & Rahmawati, 2023). Menurut Mudayyah (Maryani, 2018), ibu hamil (83%) menderita nyeri punggung, sedangkan menurut Ummah (2012), ibu primipara dan kehamilan ganda (80%) menderita nyeri punggung. Hingga 50% wanita hamil mengeluhkan sakit punggung yang sangat tidak nyaman selama kehamilan. Pada wanita hamil, sekitar 50% wanita ditemukan mengalami nyeri punggung bawah dan sekitar 10% wanita mengalami nyeri punggung kronis sejak kehamilan.

Pengendalian nyeri dengan obat-obatan lebih efektif dibandingkan cara non farmakologi, namun cara farmakologi lebih mahal dan dapat menimbulkan efek samping. Metode pengobatan juga mempengaruhi kehamilan ibu, janin dan proses persalinan. Cara non-obat yang dapat mengurangi atau meredakan nyeri, mengurangi atau mencegah kejang otot, dan memberikan rasa nyaman adalah dengan menggunakan kompres panas atau dingin (Putri dkk., 2023).

Kompres hangat pada area yang nyeri dikatakan dapat membantu meredakan nyeri. Rasa panas mengurangi kejang otot iskemik, merangsang sel saraf untuk mencegah transmisi rangsangan nyeri lebih lanjut, menyebabkan vasodilatasi dan meningkatkan aliran darah ke area yang tertekan (Suryanti dkk., 2021). Kompres panas adalah memberikan rasa hangat pada suatu area tertentu dengan menggunakan kantong berisi air hangat untuk menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang perlu diberi perlakuan panas. Kompres panas dapat dilakukan pada suhu berkisar antara 40 hingga 46°C dengan menempelkan kantong karet berisi air hangat pada area tubuh yang akan dikompres. Waktu kompres panas bisa 15 hingga 30 menit (Asmadi, 2018). Sedangkan penelitian (Richard, 2017) bahwa pemberian kompres hangat selama 15 menit setiap kalinya efektif mengurangi nyeri punggung.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Yuspina dkk., 2018) di Tasikmalaya menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan kompres air hangat dan dingin. Sedangkan penelitian (Maryani, 2018) di Klinik Pelita Hati menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian (Putri dkk., 2023) di PMB D Kota Jakarta Selatan menunjukkan bahwa ada

pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan survey awal peneliti bahwa jumlah kasus nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III pada tahun 2021 sebanyak 32 kasus dan tahun 2022 sebanyak 37 kasus, sedangkan jumlah ibu hamil trimester III di PMB Hj. Yuli Listiyani, Amd.Keb. Kabupaten Cirebon pada bulan Januari sampai dengan Maret 2023 sebanyak 34 orang, penulis kemudian mendapat informasi dari bidan bahwa dari 5 ibu hamil trimester III yang diperiksa rahimnya oleh bidan, 4 ibu hamil mengeluh nyeri pinggang (tulang belakang bagian bawah).

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh kompres air hangat terhadap nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III.

METODE

Penelitiannya menggunakan *quasy eksperiment* dengan *one group pretest-posttest design*. Populasi dari penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di PMB Hj. Yuli Listiyani, Amd.Keb. Kabupaten Cirebon sebanyak 34 ibu bersalin dan sampel sejumlah 15 ibu dengan teknik *purposive sampling*. Instrumennya menggunakan kuesioner, lembar observasi dan SOP. Analisis datanya menggunakan uji t berpasangan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Nyeri Tulang Belakang Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Kompres Air Hangat

Nyeri Tulang Belakang Pada Ibu Hamil Trimester III	Mean Median	S.D	Minimal-Maksimal	95% CI
Sebelum Pemberian Kompres Air Hangat	4,93 5,00	1,438	3-7	4,14- 5,73

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa rata-rata nyeri tulang belakang pada ibu hamil Trimester III sebelum pemberian kompres air hangat adalah 4,93 dengan median 5,00 dan nilai standar deviasinya 1,438. Paling rendah nyeri ibu yaitu skala 3 dan paling tinggi nyeri ibu skala 7. Responden mengalami nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III sebelum kompres air

hangat berkisar antara 4,14-5,73 atau berada pada tingkat nyeri sedang.

Tabel 2 Distribusi Nyeri Tulang Belakang Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Kompres Air Hangat

Nyeri Tulang Belakang Pada Ibu Hamil Trimester III	Mean Median	S.D	Minimal-Maksimal	95% CI
Sesudah Pemberian Kompres Air Hangat	3,59 3,00	1,356	1-6	2,78-4,28

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa rata-rata nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III sesudah pemberian kompres air hangat adalah 3,59 dengan median 3,00 dan nilai standar deviasinya 1,356. Paling rendah nyeri ibu yaitu skala 1 dan paling tinggi nyeri ibu skala 6. Responden yang mengalami nyeri sebelum tulang belakang pada ibu hamil trimester III sesudah kompres air hangat berkisar antara 2,78-4,28 atau berada pada tingkat nyeri ringan dan sedang.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

Nyeri Tulang Belakang Pada Ibu Hamil Trimester III	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Nyeri sebelum kompres	.904	15	.110
Nyeri sesudah kompres	.955	15	.606

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa p value untuk data nyeri sebelum kompres adalah 0,110 dan sesudah kompres adalah 0,606 atau > 0,05 dengan demikian maka data dinyatakan normal dan dapat dilakukan analisis uji t berpasangan. Berikut ini adalah hasil uji berpasangan:

Tabel 4 Pengaruh Kompres Air Hangat terhadap Nyeri Tulang Belakang pada Ibu Hamil Trimester III

Nyeri Tulang Belakang Pada Ibu Hamil Trimester III	Mean	N	Std. Deviation	t	p value
Sebelum Pemberian Kompres Air Hangat	4,93	15	1,438	3,862	0,002
Sesudah Pemberian Kompres Air Hanga	3,53	15	1,356		

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa rata-rata tulang belakang pada ibu hamil Trimester III sebelum pemberian kompres air hangat sebesar 4,93 dan sesudah kompres air hangat sebesar 3,53. Hal ini berarti ada penurunan sebesar 1,40. Penurunan ini menunjukkan pengaruh yang signifikan terbukti dari hasil uji t berpasangan diperoleh nilai $p = 0,002$ atau $< 0,05$, sehingga dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh kompres air hangat terhadap nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Nyeri Tulang Belakang pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Kompres Air Hangat

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III sebelum kompres air hangat adalah 4,93 mengalami nyeri sebelum kompres air hangat berkisar antara 4,14-5,73. Nyeri yang dialami oleh ibu hamil trimester III sebelum kompres hangat berada pada interval 4-6 atau nyeri sedang, hal ini merupakan kondisi fisiologis yang hampir semua ibu hamil trimester III alami disebabkan karena pertumbuhan dan perkembangan janin pada kehamilan berlangsung sehingga berat badan ibu bertambah disamping karena adanya perubahan hormon yang dialami pada masa kehamilan.

Hasil penelitian ini sedikit lebih tinggi dibanding dengan hasil penelitian (Yuspina dkk., 2018) di Wilayah Kerja Puskesmas Rajapolah nilai intensitas nyeri punggung sebelum perlakuan kompres hangat sebesar 1.61. Namun lebih rendah dibanding dengan hasil penelitian (Suryanti dkk., 2021) di Puskesmas Sekernan Ilir bahwa sebelum diberikan kompres hangat rata-rata derajat nyeri adalah 5,857. Sedikit lebih tinggi dibanding dengan penelitian (Amalia dkk., 2020) mengenai efektivitas kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri kelompok eksperimen pre-test yaitu 4,53 dan nilai post-test yaitu 3,07.

Ibu hamil di trimester ketiga mungkin mengalami masalah seperti sering buang air kecil, sembelit, sulit tidur, dan sakit punggung. Sakit punggung merupakan nyeri yang terjadi pada daerah lumbosakral (tulang belakang). Sakit tulang belakang merupakan suatu kondisi nyeri pinggang yang berasal dari tulang belakang, terutama pada tulang belakang (Hatini, 2019).

Nyeri tulang belakang pada ibu hamil 3 bulan terakhir kehamilan disebabkan karena pertumbuhan dan perkembangan berat badan serta perubahan hormonal sehingga menyebabkan perubahan dan pelunakan jaringan ikat tulang pinggang sehingga menimbulkan kifosis punggung. Sakit tulang belakang atau nyeri tulang belakang

merupakan nyeri yang terjadi pada salah satu bagian tulang belakang. Nyeri ini dapat terjadi pada tulang belakang leher (cervical spine), punggung atas dan tengah (tulang belakang dada), punggung bawah atau pinggang (tulang belakang lumbal), dan/atau tulang ekor (tulang belakang sakral) (Dartiwen & Nurhayati, 2019).

Rata-rata nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III sebelum kompres air hangat adalah 4,93 atau nyeri sedang, oleh karena itu bidan atau petugas kesehatan perlu memberikan penyuluhan tentang ketidakmampuan pada masa kehamilan terutama pada trimester III, disamping melakukan bimbingan dan konseling mengenai upaya mengatasi nyeri agar tidak berlanjut karena dapat mengganggu kelancaran persalinan salah satunya dengan memberikan kompres hangat. Bagi ibu untuk selalu menyiapkan diri baik secara fisik maupun psikisnya, mengikuti anjuran dan nasehat petugas kesehatan, dan juga ibu dapat menggunakan cara alternatif menggunakan kompres hangat untuk mengatasi nyeri.

2. Gambaran Nyeri Tulang Belakang pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Kompres Air Hangat

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III sesudah kompres air hangat adalah 3,59 berkisar antara 2,78-4,28 atau berada pada tingkat nyeri ringan dan sedang. Setelah kompres hangat terjadi penurunan sebesar 1,40, meskipun relatif kecil penurunannya hal ini tentunya sangat membantu ibu hamil trimester III mengatasi ketidaknyamanannya serta untuk memperlancar proses persalinan karena nyeri yang dialami ibu berkurang, semakin berkurang nyerinya maka ibu akan merasa nyaman dan proses persalinan dapat berjalan dengan lancar.

Hasil penelitian ini lebih rendah dibanding dengan hasil penelitian (Suryanti dkk., 2021) di Puskesmas Sekernan Ilir bahwa sesudah diberikan kompres hangat rata-rata derajat nyeri berkurang menjadi 4,513. Juga lebih rendah dibanding dengan hasil penelitian ini sejalan dengan (Setiyarini & Rahmawati, 2023) bahwa penurunan rata-rata antara pretest dan posttest nyeri pada ibu hamil sebesar 1,9. Juga sedikit lebih tinggi dibanding dengan penelitian (Amalia dkk., 2020) mengenai efektivitas kompres hangat

terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri kelompok eksperimen post-test yaitu 3,07.

Mengoleskan air hangat adalah tindakan menggunakan kain atau handuk yang dibasahi air hangat untuk dioleskan pada bagian tubuh tertentu guna memberikan rasa nyaman dan menurunkan suhu tubuh (Rudianto, 2018). Kompres air panas bertujuan untuk menghadirkan rasa hangat pada area tertentu dengan menggunakan kantong berisi air hangat untuk menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang membutuhkannya. Kompres panas dapat dilakukan pada suhu berkisar antara 40 hingga 46°C dengan menempelkan kantong karet berisi air hangat pada area tubuh yang akan dikompres. Waktu kompres panas bisa 15 hingga 30 menit (Asmadi, 2018).

Pada penelitian ini terjadi penurunan nyeri sebesar 1,40 setelah diberi perlakuan kompres air hangat, oleh karena itu bidan atau petugas kesehatan dapat melakukan cara alternatif untuk mengatasi dan mengurangi nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III yaitu dengan kompres air hangat. Bagi ibu agar selalu mengikuti petunjuk dan nasehat petugas kesehatan, dan menjalani pemeriksaan serta pengobatan yang diberikan agar ketidaknyamanan pada masa kehamilan terkait dengan nyeri tulang belakang dapat teratasi.

3. Pengaruh Kompres Air Hangat terhadap Nyeri Tulang Belakang pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh kompres air hangat terhadap nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III. Adanya pengaruh hal ini karena kompres air hangat memberikan rasa hangat pada daerah nyeri yang ibu rasakan sehingga ibu menjadi rasa nyaman dan rasa nyeri berkurang. Penurunannya sebesar 1,40 yaitu rata-rata nyeri sebelum sebelum kompres sebesar 4,93 dan sesudah kompres hangat sebesar 3,53.

Sejalan dengan penelitian (Maryani, 2018) di Klinik Pelita Hati menunjukkan ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Juga yang dilakukan (Putri dkk., 2023) di PMB D Kota Jakarta Selatan bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. Hasil penelitian ini

sejalan dengan (Suryanti dkk., 2021) di Puskesmas Sekernan Ilir bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Mengoleskan air hangat adalah tindakan menggunakan kain atau handuk yang dibasahi air hangat untuk dioleskan pada bagian tubuh tertentu guna memberikan rasa nyaman dan menurunkan suhu tubuh (Aulia dkk., 2018). Kompres air panas bertujuan untuk menghadirkan rasa hangat pada area tertentu dengan menggunakan kantong berisi air hangat untuk menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang membutuhkannya. Kompres panas dapat dilakukan pada suhu berkisar antara 40 hingga 46°C dengan menempelkan kantong karet berisi air hangat pada area tubuh yang akan dikompres. Waktu kompres panas bisa 15 hingga 30 menit (Putri dkk., 2023).

Pada penelitian ini terbukti bahwa pemberian kompres hangat dapat menurunkan nyeri tulang belakang, maka bidan atau petugas kesehatan dapat menggunakan cara alternatif untuk mengatasi dan mengurangi nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III yaitu dengan kompres hangat, dan bagi ibu dapat melakukan kompres air hangat sesuai dengan prosedur untuk mengatasi keluhan atau ketidaknyamanan pada masa kehamilan yaitu nyeri tulang belakang.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Rata-rata nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III sebelum kompres air hangat adalah 4,93.
2. Rata-rata nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III sesudah kompres air hangat adalah 3,59.
3. Ada pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III.

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. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.24-31>
- Asmadi. (2018). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG.
- Aulia, Mulyani, N., & Silalahi, U. (2018). Pengaruh Kompres Air Hangat dan Air Dingin terhadap Nyeri Tulang Belakang Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rajapolah tahun 2018. *Energies*, 6(1), 1–8. Diambil dari <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>
- Dartiwen, & Nurhayati, Y. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Enny, F. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. BMC Public Health.
- Hatini, H. E. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Malang: Wineka Media.
- Maryani, T. (2018). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pelita Hati. *Studi, Program Program, Kebidanan Terapan, Sarjana Kesehatan, Fakultas Ilmu*.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Buku Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- 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. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i2.504>
- Richard, S. D. (2017). Tehnik Effleurage dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil. *STIKES RS. Baptis Kediri*, 1–10.
- Rudianto, S. (2018). *Cara Tepat Atasi Demam pada Anak*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Saudia, B. E. P., & Sari, O. N. K. (2018). Perbedaan Efektivitas Endorfin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 12(October 2017), 23–29. Diambil dari <http://jpk.poltekkes-mataram.ac.id>
- Setiyarini, A. D., & Rahmawati, E. (2023). Pengaruh Terapi Kompres Hangat

- Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 97–99.
<https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.3161>
- Sodikin. (2018). *Prinsip Perawatan Demam Pada Anak*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati, H. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademi Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22.
<https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>
- Yuliani, D. R., Saragih, Astuti, & Nardina. (2021). *Asuhan Kehamilan*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Yuspina, A., Mulyani, N., & Silalahi, U. A. (2018). Pengaruh Kompres Air Hangat dan Air Dingin Terhadap Nyeri Tulang Belakang Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rajapolah Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati*, 2(9), 18–27.
<https://doi.org/10.48186/bidkes.v2i9.88>