

**PENERAPAN PEMBERIAN KOMPRES AIR HANGAT
TERHADAP PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3**

**Inka Febi Armiza Suryaningsih¹, Ellyzabeth Sukmawati², Septi Tri Aksari³,
Norif Didik Nur Imanah⁴**

¹ Mahasiswa Kebidanan STIKes Serulingmas Cilacap

^{2,3,4} Dosen Kebidanan STIKes Serulingmas Cilacap

E-mail: inkafa43@gmail.com

Artikel Diterima : 09 September 2024 , Diterbitkan : 31 Oktober 2024

ABSTRAK

Masalah yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester III adalah kecemasan dan nyeri. Salah satu keluhan yang paling umum adalah nyeri punggung bawah, yang dialami oleh 60%-90% ibu hamil dan dapat menjadi penyebab persalinan sesar. Nyeri punggung ini disebabkan oleh nyeri di area lumbosakral. Intensitas nyeri ini meningkat seiring pertambahan usia kehamilan karena pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh. Jika tidak segera diatasi, nyeri punggung dari sakroiliaka/lumbar dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang. Salah satu terapi komplementer yang dapat membantu mengurangi atau menghilangkan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot, serta memberikan rasa nyaman adalah dengan menggunakan kompres hangat. Studi kasus ini menggambarkan penggunaan terapi komplementer berupa kompres hangat pada seorang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Setelah mendapatkan asuhan kebidanan yang tepat, Ny. S mengalami penurunan nyeri pada punggungnya sehingga masalahnya dapat teratasi.

Kata kunci : Kehamilan, Nyeri Punggugg, Kompres Hangat

ABSTRACT

Various problems that arise in the third trimester of pregnancy are commonly complained about by pregnant women, such as anxiety and pain. Among these complaints, lower back pain is the most commonly reported, occurring in 60%-90% of pregnant women, and is one of the causes of the cesarean section rate. Back pain is caused by pain in the lumbosacral area. The increase in intensity as pregnancy progresses is due to a shift in the center of gravity and changes in body posture. Back pain from the sacroiliac/lumbar can become a long-term back disorder if not immediately restored. One complementary therapy that can reduce or relieve pain, reduce or prevent muscle spasms, and provide comfort is warm compress. This case study describes the management of complementary therapy consisting of warm compress on a pregnant woman in the third trimester with complaints of back pain. After the midwifery care was applied, Mrs. S experienced a decrease in back pain, thus resolving the problem.

Keyword : Pregnancy, Back Pain, Warm Compress

PENDAHULUAN

Nyeri punggung yang terjadi saat hamil umumnya di daerah lumbosakral. Intensitas nyeri ini cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Hal ini disebabkan oleh pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh yang terjadi selama masa kehamilan.(Yuliania et al., 2021)

Fenomena nyeri pada bagian punggung ibu hamil adalah salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan di kalangan ibu hamil, bervariasi dari 50% sampai 80%, berdasarkan pada penelitian di berbagai negara sebelumnya bahkan 8% diantaranya mengakibatkan kecacatan berat (Todd, 2022)

Nyeri pada punggung dapat mengganggu aktivitas seorang ibu hamil. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung akan mengalami kesulitan dalam berjalan ketika rasa nyeri sudah menyebar ke daerah panggul. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menyebabkan nyeri punggung kronis yang akan sulit diobati atau disembuhkan.(Rasyid & Igrisa, 2019)

Penelitian yang dilakukan oleh Fithriyah menggunakan desain penelitian one group pretest post-test design, yang merupakan jenis penelitian eksperimen tanpa kelompok pembandingan (kontrol). Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang, yang berjumlah 32 ibu hamil. Menurut peneliti, nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil disebabkan oleh pembesaran uterus akibat perkembangan janin, yang menyebabkan tubuh ibu mengalami lordosis. Hal ini memberikan tekanan pada tubuh ibu dan menyebabkan nyeri punggung. Penambahan berat badan ibu juga dapat mempengaruhi nyeri punggung karena peningkatan berat badan akan memengaruhi kerja otot yang lebih intens dan menyebabkan stres pada sendi.(Fithriyah et al., 2020)

Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri punggung dapat berdampak pada nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan risiko

nyeri punggung pasca partum, dan menyebabkan nyeri punggung kronis yang sulit diobati. Nyeri punggung bagian bawah juga dapat memberikan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena aktivitas sehari-hari terganggu (Khomariyah & Widyastuti, 2023).

Ibu hamil trimester III sering mengalami ketidaknyamanan yang beragam. Salah satunya adalah peningkatan berat badan yang drastis, yang dapat membuat ibu cepat lelah dan sulit tidur. Selain itu, ibu juga sering mengalami nafas pendek, oedema pada kaki dan tangan, serta rasa nyeri pada punggung. Varises dan kram pada kaki juga sering dirasakan oleh ibu hamil trimester III.(Mediarti et al., 2014) Selama trimester III, terjadi perubahan pada sistem muskuloskeletal karena berkurangnya otot abdomen dan bertambahnya ukuran rahim. Hal ini menyebabkan pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot di daerah panggul dan bagian bawah punggung. (Sari et al., 2020)

Menerapkan pendekatan non farmakologis pada nyeri pada punggung dapat dikurangi melalui penggunaan kompres hangat. Metode ini memiliki efek yang bermanfaat, seperti mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa nyaman, dan memberikan sensasi kehangatan. (Imaniar & Sundari, 2020) Metode kompres hangat adalah suatu cara yang menggunakan panas untuk menekan daerah yang terasa nyeri dengan tujuan menghasilkan efek fisiologis. Kompres hangat dilakukan dengan cara menempelkan handuk yang telah dicelupkan ke dalam air hangat dengan suhu antara 37-40°C ke permukaan tubuh yang mengalami nyeri. Selain itu, kompres hangat juga dapat dilakukan dengan menggunakan botol yang diisi dengan air hangat. Tindakan ini bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri dan mencegah terjadinya spasme otot, sehingga memberikan rasa nyaman bagi ibu hamil pada trimester III(Sari et al., 2020).

Beberapa penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh kompres hangat maupun akupresur dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Yuspina (2018) yang berjudul "Pengaruh Kompres Hangat dan Kompres Dingin terhadap Nyeri Tulang Belakang Ibu Hamil Trimester III". Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan kompres air hangat.

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 et al., 2021)

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 et al., 2023)

Kehamilan merupakan kondisi seorang wanita yang sedang mengandung, di mana terjadi pertemuan sel telur dengan sel sperma yang kemudian diikuti dengan perubahan fisiologis dan psikologis. Durasi kehamilan normal adalah 280 hari atau 40 minggu atau 9 bulan 7 hari, dihitung sejak hari pertama menstruasi terakhir. (Ridawati & Fajarsari, 2020)

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan studi kasus yang dilaksanakan pada Januari-Mei 2024. Subjek dalam penelitian ini yaitu Ny. S umur 39 tahun G3P2A0 umur kehamilan 37 minggu yang

bertempat tinggal di Kecamatan Maos dengan keluhan ibu merasakan nyeri punggung. Sumber data dan jenis data yang digunakan menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dengan cara wawancara, pemeriksaan, serta pengamatan secara langsung dan data sekunder diperoleh dari artikel, jurnal, maupun buku yang dapat dijadikan sebagai acuan. Teknik pelaksanaan yaitu memberikan kompres hangat selama 15 menit setiap ibu merasakan nyeri punggung.

HASIL

Studi kasus ini mencerminkan penerapan asuhan kebidanan pada seorang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Asuhan kebidanan yang diberikan adalah terapi komplementer berupa kompres hangat. Deskripsi umum kondisi ibu dalam studi kasus ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Intensitas Nyeri Punggung Sebelum Diberikan Kompres Hangat

Skala nyeri	Sebelum perlakuan
Tidak nyeri (0)	4
Sedikit nyeri (1-3)	
Cukup nyeri (4-5)	
Lebih nyeri (6-7)	
Sangat nyeri (7-9)	
Amat sangat nyeri (10)	

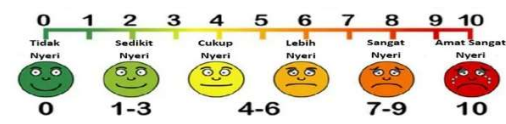
Sumber : data primer

Tabel 2. Intensitas Nyeri Punggung Sesudah Diberikan Kompres Hangat

Skala nyeri	Sesudah perlakuan
Tidak nyeri (0)	0
Sedikit nyeri (1-3)	

Cukup nyeri (4-5)
Lebih nyeri (6-7)
Sangat nyeri (7-9)
Amat sangat nyeri (10)

Gambar 1. Skala nyeri



Sumber : (Myles et al., 2017)

Berdasarkan data yang tertera dalam tabel, terlihat bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri punggung sebelum dan setelah penerapan kompres hangat pada ibu hamil.

Kompres hangat dapat dilakukan dengan menempelkan kantong karet yang diisi air hangat ke bagian tubuh yang nyeri. Sebaliknya diikuti dengan latihan pergerakan atau pemijatan. Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah. Sehingga mempengaruhi oksigenisasi jaringan dapat mencegah kekakuan otot, memvasodilatasikan dan memperlancar aliran darah, sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri. Ketika memberikan kompres hangat pada responden, harus tetap diperhatikan suhu dari kompres itu sendiri. Pemberian kompres hangat selama 20 menit dapat berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, mengurangi kekakuan, dan juga berfungsi menghilangkan sensasi nyeri saat nyeri punggung. Setelah dilakukan pemberian kompres hangat responden mengalami penurunan nyeri punggung skala ringan dan merasa rileks sehingga rasa nyeri yang dirasakan responden dapat teralihkan dengan adanya sensasi hangat

yang diperoleh dari kompres hangat.(Richard, 2017)

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa adanya penurunan skala nyeri terhadap Ny.S dari awalnya cukup nyeri ke tidak nyeri. 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)

Nyeri biasanya memuncak pada usia gestasi 36 minggu dan akan menurun kemudian. Biasanya secara substansial membaik 3 bulan pasca persalinan (Purnamasari, 2019) Nyeri punggung yang terus-menerus dapat terjadi pada wanita dengan nyeri pinggang belakang dan panggul belakang, nyeri punggung pada awal kehamilan, kelemahan otot ekstensor belakang, individu yang lebih tua, dan orang-orang yang memiliki ketidakpuasan kerja. (Padayachee et al., 2018)

Penelitian yang dilakukan Rohmawati (2023) menyatakan terdapat perbedaan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. (Rohmawati et al., 2023) Penelitian yang dilakukan Novelia (2021) menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat nyeri punggung pada kelompok yang diberikan kompres hangat. Selain itu kompres hangat dapat meningkatkan kenyamanan ibu hamil (Novelia & Anisah, 2021)

Pemberian kompres hangat memiliki manfaat fisiologis yang beragam. Salah satunya

adalah kemampuannya dalam melunakkan jaringan fibrosa dan membuat otot-otot tubuh menjadi lebih rileks. Selain itu, kompres hangat juga dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa nyeri yang dirasakan. Hal ini terjadi karena rasa panas yang dihasilkan oleh kompres hangat dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah dan menghasilkan perubahan fisiologis dalam tubuh. Akibatnya, aliran darah menjadi lebih lancar dan rasa nyeri dapat berkurang. Respon panas ini juga digunakan sebagai terapi pengurangan rasa sakit. Selain itu, efek terapeutik dari pemberian kompres hangat juga dapat membantu mengurangi kejang otot dan kekakuan sendi. Dengan demikian, kompres hangat dapat menjadi pilihan yang efektif dalam mengatasi berbagai masalah fisik yang berkaitan dengan nyeri dan ketegangan otot. (Listyowati & Yulianti, 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 menjadilemah 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 & Fitriani, 2019)

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas skala nyeri punggung ibu hamil trimester III.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan beberapa hal dari penelitian ini sebagai berikut :

Didapatkan ibu memiliki skala nyeri ringan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat berpengaruh terhadap perubahan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Saran

Melalui studi kasus ini diharapkan dapat meningkatkan dan mengoptimalkan pelayanan kesehatan dengan memberikan asuhan kebidanan berkelanjutan mulai dari kehamilan, persalinan, bayi baru lahir, nifas, dan keluarga berencana terutama melalui penerapan intervensi komplementer kompres hangat pada ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung.

KEPUSTAKAAN

- Fithriyah, F., Haninggar, R. D., & Dewi, R. S. (2020). Pengaruh Prenatal Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 36–43.
- Imaniar, M. S., & Sundari, S. W. (2020). Effectiveness of Warm Compress in Reducing Low Back Pain During the Third Trimester. *Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 9(2), 103–104.
- Khomariyah, N., & Widyastuti, W. (2023). Penerapan Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Trimester Tiga dalam Menurunkan Nyeri Punggung. *Prosiding University Research Colloquium*, 686–691.
- Listyowati, L., & Yulianti, I. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Ny" R" Pada Masa Hamil Sampai KB Dan Neonatus Di Desa Seduri Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo*. Perpustakaan Universitas Bina Sehat.
- 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.
- Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. (2014). Pengaruh yoga antenatal terhadap pengurangan keluhan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 1(1), 47–53.
- Myles, P. S., Myles, D. B., Galagher, W., Boyd, D., Chew, C., MacDonald, N., & Dennis, A. (2017). Measuring acute postoperative pain using the visual analog scale: the minimal clinically important difference and patient acceptable symptom state. *BJA: British Journal of Anaesthesia*, 118(3), 424–429.
- Novelia, S., & Anisah, S. (2021). *The Effect of Warm Compress on Low Back Pain during Pregnancy*.
- Padayachee, N., Lundie, M., & Schellack, N. (2018). An overview of the management of back pain. *South African Family Practice*, 60(4), 14–21.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9–15.
- 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.
- Rasyid, P. S., & Igrisa, Y. (2019). The Effect of Birthball Training to Back Pain in Third Trimester Pregnant Women in Kabila Community Health Center. *Health Notions*, 3(4), 173–177.
- Rejeki, S. T., & Fitriani, Y. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(2), 72–92.
- Richard, S. D. (2017). Tehnik Effleurage dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Jurnal Stikes Rs Baptis Kediri*, 10(2).
- Ridawati, I. D., & Fajarsari, N. (2020). Penerapan Warm Compress dan Backrub pada Ibu Hamil dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia Vol*, 4(2).
- Rohmawati, H., Purnani, W. T., Lutfiasari, D., & Widhi, A. N. (2023). The Effect Of Pelvic Rocking On Back Pain Intensity In Third Trimester Pregnant Women. *Journal Of Global Research In Public Health*, 8(1), 85–88.
- 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.
- 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 Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22–30.
- Todd, C. (2022). *Managing the Spino-Pelvic-Hip Complex: An Integrated Approach*. Jessica Kingsley Publishers.
- Yuliania, E., Sari, S. A., & Dewi, N. R.

(2021). Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1).