

# The Effect of Warm Water Compress on Back Pain Intensity in Pregnant Women in The Thirty Trimester

Fathiyati<sup>1\*</sup>, Dwindi Sari<sup>1</sup>, Eneng Emi Saputri<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila, Serang, Banten, Indonesia;

## Article History

Received : July 17<sup>th</sup>, 2024

Revised : July 30<sup>th</sup>, 2024

Accepted : August 18<sup>th</sup>, 2024

\*Corresponding Author:

**Fathiyati**, Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila, Serang, Banten, Indonesia; Email:

[fathiyatididi22@gmail.com](mailto:fathiyatididi22@gmail.com)

**Abstract:** Pregnancy is a physiological thing that in the process will undergo adaptation changes both physiologically and psychologically. Changes in physiological adaptation will affect psychologic adaptation starting from the first trimester to the third trimester. This study aims to find out the effect of warm water compresses on back pain intensity in pregnant women in the third trimester in the independent practice of Midwife Siti Hapsah, S.Tr.Keb in 2024. The design of this study is by using the Quasy Experimental research method with a design used by one group of pre-test post-test with 53 respondents and data collection using observation sheets and then analyzed using non-parametric tests of the Wilcoxon test. The results of the study found that the most respondents were aged 20-35 years as many as 37 people (69.85), the most respondents' education was elementary school 17 people (32.15), respondents who did not work were 30 people (56.6%) and multipara 40 people (11.3%). The results of the analysis obtained a significance value of 0.000 which was smaller than the significance result of 5% ( $p$ -value = 0.000 < 0.05) so the conclusion is that  $H_a$  is accepted, meaning that there is an effect of warm water compresses on the intensity of reducing back pain in pregnant women in the third trimester.

**Keywords:** Back pain chronic timester III, pregnan women, warm water compress.

## Pendahuluan

Kehamilan adalah kondisi fisiologis yang dalam prosesnya akan mengalami perubahan fisiologis maupun psikologis. Perubahan adaptasi fisiologis akan mempengaruhi adaptasi psikologis mulai dari trimester I hingga trimester III (Febriati & Zakiyah, 2022). Beberapa hal yang terjadi pada trimester I seperti adanya mual muntah akibat hormon kehamilan yang menyebabkan ibu tidak nyaman maka diberikantentang penanganannya baik farmakologis maupun nonfarmakologis. Trimester III ibu hamil meliputi cepat lelah, susah tidur, dan sakit punggung (Suryani & Handayani, 2018). Hal tersebut merupakan kondisi fisiologis karena adanya pembesaran massa yang menekan secara gravitasi sehingga mudah lelah. Kompres air hangat, di antara

perawatan farmakologis lainnya, dapat mengurangi nyeri punggung (Restiyana, 2017).

Trimester III kehamilan ditandai dengan sejumlah masalah psikologis, termasuk nyeri punggung yang kerap dialami ibu hamil. Karena intensitas nyeri akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh (Amalia *et al.*, 2020), nyeri punggung saat hamil terjadi di daerah lumbosakral (Utami & Annisah, 2023). Karena berat janin yang bertambah, postur tubuh ibu hamil pun berubah, dan hal ini menyebabkan nyeri punggung. Hal ini menyebabkan ibu hamil mengalami nyeri punggung (Hanifah *et al.*, 2022).

Upaya dalam mengatasi nyeri punggung, dapat dilakukan secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Metode nonfarmakologi dapat dilakukan tanpa pemberian obat diantaranya kompres panas. Selama kehamilan, sakit

punggung akan membuat Anda sulit tidur, yang akan membuat Anda lelah, mudah tersinggung, dan tidak nyaman melakukan apa pun. Hal ini akan mengakibatkan janin dalam kondisi yang membahayakan dimana kondisi ibu sangat erat kaitannya dengan kondisi anak yang dikandungnya, sehingga berpengaruh (Amalia *et al.*, 2020). Kompres hangat merupakan perawatan yang menggunakan cairan atau alat untuk memberikan rasa hangat pada klien di bagian tubuh tertentu yang membutuhkan (Putri *et al.*, 2023). Kompres hangat digunakan dalam perawatan kompres hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau menghilangkan rasa sakit, mengurangi atau mencegah kejang otot, dan memberikan rasa hangat (Aminah *et al.*, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan di TPMB Siti Hapsah, S.Tr. Keb pada bulan Desember 2023 terdapat 30 ibu hamil trimester III yang berkunjung di TPMB Siti Hapsah, S.Tr. Keb dari hasil wawancara terhadap 10 ibu hamil trimester III diperoleh 8 mengatakan nyeri punggung dengan skor nyeri 7-8, 1 tidak merasakan nyeri punggung dan 1 mengatakan nyeri sedang dengan skor 5. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktek Mandiri Bidan Siti Hapsah, S.Tr. Keb Tahun 2024.

## Bahan dan Metode

Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan *Quasy Eksperiment* melalui desain *one grup pre-test post- test*. Penelitian ini digunakan untuk melihat pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hami trimester III sebelum dan sesudah dilakukan inervensi. Penelitian hanya menggunakan satu kelompok intervensi dan tidak ada kelompok pembanding (control). Analisis data menggunakan uji *non-parametrik uji Wilcoxon test*.

## Hasil dan Pembahasan

### Distribusi frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Responden berumur <20 tahun sebanyak 3 orang (5,7%), sedangkan berumur 20-35 tahun

37 orang (69,8%) dan berumur >35 tahun 13 orang (24,5%) (Tabel 1). Pendidikan responden didapatkan lulusan SD 17 orang (32,1%), SMP 9 orang (17,0%), dan SMA 12 orang (22,6%), dan perguruan tinggi 15 orang (28,3%). Status pekerjaan berstatus tidak bekerja 30 orang (56,6%), dan berstatus bekerja 23 orang (43,4%). Berdasarkan paritas didapatkan ibu primipara 7 orang (13,2%), multipara 40 orang (75,5) dan grndemultipara 6 orang (11,3%).

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Kriteria Responden	Frekuensi	Presentasi (%)
<b>Usia</b>		
< 20 tahun	3	5,7
20-35 tahun	37	69,8
>35 tahun	13	24,5
<b>Pendidikan</b>		
SD	17	32,1
SMP	9	17,0
SMA	12	22,6
Perguruan Tinggi	15	28,3
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak kerja	30	56,6
Kerja	23	43,4
<b>Paritas</b>		
Primipara	7	13,2
Multipara	40	75,5
Grandemultipara	6	11,3
<b>Jumlah</b>	<b>53</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian pada kelompok sebelum intervensi mayoritas nyeri berat sebanyak 30 orang (56,6%) dan minoritas nyeri 23 orang (43,3%). Hasil penelitian pada kelompok sesudah intervensi mayoritas nyeri sedang 13 orang (24,5%) dan minoritas nyeri ringan 40 orang (75,5%). Artinya ada pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

**Tabel 2.** Distribusi nyeri punggung sebelum dan sesudah intervensi kompres air hangat di TPMB Siti Hapsah

Nyeri Persalinan Kala I	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	n	%	n	%
Nyeri ringan	0	0	40	75,5
Nyeri sedang	23	43,4	13	24,5
Nyeri berat	30	56,6	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>

### Analisis Bivariat

Data pada tabel 3 menunjukkan hasil uji *Shapiro-Wilk* sig 0,000 < alpha (0,05), artinya data tidak terdistribusi tidak normal. Maka dilanjutkan uji non parametrik *Wilcoxon Sign Rank*

**Tabel 3.** Distribusi uji normalitas data dengan *Shapiro-Wilk* sebelum dan sesudah intervensi

Variabel	Statistik	Sig	Presentase
Pretest	0,884	0,000	Normal
Posttest	0,866	0,000	Tidak Normal

Data pada tabel 4 didapatkan nilai signifikan 0,000 < 0,005 maka  $H_a$  diterima yaitu ada pengaruh kompres air hangat dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

**Tabel 4.** Pengaruh kompres air hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Pretest	Posttest	Kompres Air Hangat
Z		-6.433b
Asymp.Sig.(2-tailed)		0,000

### Pembahasan

Setelah menerapkan kompres air hangat, 53 orang responden merasakan nyeri ringan pada 40 orang (75,5%), nyeri sedang pada 13 orang (24,5%), dan nyeri parah pada 0 orang (0%). Hasil penelitian ini sejalan dengan Rizky (2023) di PMB Kota Jakarta menunjukkan responden sebagian besar yang mengalami nyeri punggung di trimester III sebanyak 9 orang (47,4%), trimester II 6 orang (32,6%), dan trimester I 2 orang (10,5%) mengalami nyeri ringan sesudah diberikan kompres air hangat. Penelitian (Aulianisa *et al.*, 2023) di Rumah Sakit Pupuk Kaltim menunjukkan intensitas nyeri sesudah dilakukan kompres air hangat nyeri ringan sebesar 94,4% dan nyeri sedang sebesar 5,6%.

Pemberian kompres air hangat pada responden mengakibatkan nyeri sedang, dan sebagian kecil melaporkan nyeri ringan. Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan nilai mediannya sebesar 4,00, skala nyeri punggung yang dialami ibu hamil pada trimester III setelah kompres air hangat termasuk dalam kategori nyeri sedang. Hal ini sesuai dengan Priskusanti dan Suhariyono (2022) bahwa pemberian

kompres air hangat pada ibu hamil dapat mengurangi nyeri punggung.

Peneliti berasumsi bahwa akibat pemberian kompres setelah kompres air hangat pada ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa daya nyeri umumnya berupa nyeri hebat (setara dengan sebelum dilakukan mediasi kompres air hangat). Namun, setelah dilakukan kompres air hangat, sebagian nyeri hebat dan berat mereda, dan intensitas nyeri menurun menjadi sedang atau ringan. Hal ini menunjukkan bahwa kompres air hangat akan membuat ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada trimester ketiga merasa lebih tenang. Alhasil, nyeri punggung pada trimester ketiga pun akan berkurang. Sebagaimana penjelasan Yuliana (2020), kompres air hangat dapat menyebabkan terjadinya tahap pelebaran atau pelebaran pembuluh darah sehingga asupan oksigen meningkat, kekuatan otot berkurang, dan pemulihan jaringan lunak menjadi lebih cepat. Caranya dengan meningkatkan aliran darah ke area yang dirawat dengan terapi air hangat, metode ini dapat mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan selama kehamilan, meningkatkan relaksasi, dan memperbaiki sirkulasi darah.

### Kesimpulan

Saat proses selama kehamilan terutama kehamilan trimester III, terapi kompres air hangat berfungsi sebagai metode nonfarmakologis meredakan nyeri. Sebelum diberikan terapi kompres air hangat tidak ada nyeri ringan, nyeri sedang 23 orang (43.3%) nyeri berat masih cukup tinggi 30 orang (56,6%). Sesudah diberikan intervensi kompres air hangat menggunakan buli-buli panas mayoritas nyeri menjadi menurun dari mayoritas nyeri berat ke mayoritas nyeri ringan 40 orang (75,5%), nyeri sedang 13 orang (24,5%), nyeri berat tidak ada. Analisis statistik menunjukkan hasil yang signifikan, Dimana *p value* sebesar 0,000 (<0,05). Berdasarkan hasil penelitian ini, intervensi terapi kompres air hangat sangat berpengaruh untuk ibu hamil dalam mengurangi nyeri punggung.

## Ucapan Terima Kasih

Peneliti sampaikan terima kasih kepada pihak progam studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila Serang dan Praktek Mandiri Bidan Siti Hapsah, S.Tr. Keb Tahun 2024 yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

## Referensi

- 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>
- Amin, D. R. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Karang Raharja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 15(3), 348–353.
- Aminah, E., Saputri, M. E., & Wowor, T. J. F. (2022). Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulosari Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v10i1.37704>
- Aulianisa, E., Corniawati, I., & Utami, K. D. (2023). Kompres Air Hangat Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *MMJ (Mahakam Midwifery Journal)*, 8(01), 76-84. <https://ejournalbidan.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/midwifery/article/view/194/134>
- Febriati, L. D., & Zakiyah, Z. (2022). Hubungan dukungan keluarga dengan adaptasi perubahan psikologi pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1). <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.561>
- Hanifah, R. M., Nurdianti, D., & Kurniawati, A. (2022). Penerapan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Fisiologis. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 6(2), 79–85. <https://doi.org/10.35568/bimtas.v6i2.2918>
- Prisusanti, R. D., & Suhariyono, U. S. (2022). Analisis kuantitatif pemberian kompres air hangat terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Journal of Nurse Community*, 13(6), 890-894.
- Putri, S. A., Naziyah, N., & Suralaga, C. (2023). Efektivitas Kompres Hangat pada Lansia terhadap Penurunan Nyeri Gout Arthritis di Posbindu Kemuning Baktijaya Depok. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2267-2279. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.9047>
- Restiyana, S. W. (2017). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Mesntruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Siswi Kelas VII SMPN 3 Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*.
- Rizky, R. N., & Mahardika, A. (2023). Implementasi Peraturan Menteri Kesehatan No. 28 Tahun 2014 Tentang Pedoman Pelaksanaan Program Jaminan Kesehatan Nasional Di Rumah Sakit Umum Kota Medan. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1275-1289.
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam hamil dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Bidan*, 4(1), 234019.
- Utami, S., & Annisah, S. (2023). Edukasi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Tindakan Ibu Hamil Tentang Mengurangi Nyeri Pinggang Dengan Kompres Hangat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 5(3), 12-14. <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunara/article/view/1131>
- Yuliana, E., Sari, S. A., & Nia Risa Dewi. (2021). Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), 1.