



**ANALISIS KUANTITATIF PEMBERIAN KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III**

**Retno Dewi Prisusanti, Untung Selamat Suhariyono**

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Rs. dr. Soepraoen Malang

Email: [retnodewi@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:retnodewi@itsk-soepraoen.ac.id),  
[untungselamet@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:untungselamet@itsk-soepraoen.ac.id)

**ABSTRAK**

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari haid pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3 triwulan pertama dimulai dari hasil konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dimulai dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain Pre-Experimental dengan desain atau rancangan penelitiannya adalah pre-test-post-test group. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh kompres air hangat terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil TM III. Diperoleh kesimpulan bahwa Setelah diberikan kompres air hangat pada punggung yang nyeri, didapatkan bahwa sebagian besar berada pada rentang kategori nyeri ringan yaitu 54,5 % dan sebagian kecil lainnya berada pada rentang kategori tidak nyeri yaitu 45,5 %. Menurut penulis sebagaimana yang telah di kemukakan oleh para ahli, bahwa pemberian penanganan nonfarmakologis ini dapat menurunkan atau menghilangkan nyeri setelah pemberian kompres.

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

**ABSTRACT**

*The gestation period starts from conception until the birth of the fetus. The duration of a normal pregnancy is 280 days (40 weeks or 9 months 7 days) calculated from the first menstruation of the last menstruation. Pregnancy is divided into the first 3 quarters starting from conception results up to 3 months, the second quarter starting from the fourth month to 6 months, the third quarter from the seventh month to 9 months. The design used in this study uses a Pre-Experimental design with the design or research design is a pre-test-post-test group. The purpose of this study was to determine whether there is an effect of warm water compresses on the intensity of back pain in TM III pregnant women. It was concluded that after being given a warm water compress on the back that was painful, it was found that most of them were in the category of mild pain which was 54.5% and the other small part was in the range of the category of painlessness, namely 45.5%. According to the author as stated by experts, that the administration of this nonpharmacological treatment can reduce or eliminate pain after applying compresses.*

**Keywords: Compresses, Back Pain, Pregnant Women**

**PENDAHULUAN**

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari haid pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3 triwulan pertama dimulai dari hasil konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dimulai dari bulan

keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan (Saifuddin, 2006; 89).

Dalam masa bulan-bulan akhir kehamilan, terdapat banyak keluhan dan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu. Ketidaknyamanan merupakan suatu perasaan yang kurang ataupun yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik ataupun

mental pada ibu hamil. ( Hidayat, 2008: 120 ).

Ketidaknyamanan kehamilan trimester III adalah keadaan tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III yaitu dari mulai umur kehamilan 28 minggu sampai 40 minggu. Ketidaknyamanan kehamilan trimester III meliputi: Peningkatan frekuensi berkemih/nokturia, Konstipasi/ sembelit, Edema, Insomnia, Nyeri pinggang , Keringat berlebihan, dan sebagainya. Tidak semua wanita mengalami semua ketidaknyamanan yang umum muncul selama kehamilan, tetapi banyak wanita mengalaminya dalam tingkat ringan hingga berat. Bebasnya seorang wanita dari ketidaknyamanan tersebut dapat membuat perbedaan signifikan terhadap cara wanita memandang pengalaman kehamilannya. Aspek fisiologis, anatomis dan psikologis yang mendasari setiap ketidaknyamanan (jika diketahui) dijelaskan untuk merangsang pikiran ibu hamil mencari upaya lebih lanjut untuk mengatasinya.

Nyeri punggung bawah (Nyeri pinggang) merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Jika wanita tersebut tidak memberi perhatian penuh terhadap postur tubuhnya maka ia akan berjalan dengan ayunan tubuh kebelakang akibat peningkatan lordosis. Lengkung ini

Kemudian akan meregangkan otot punggung dan menimbulkan rasa sakit atau nyeri. Masalah memburuk apabila wanita hamil memiliki struktur otot abdomen yang lemah sehingga gagal menopang berat rahim yang membesar. Tanpa sokongan, uterus akan mengendur. Kondisi yang membuat lengkung punggung semakin memanjang. Kelemahan otot abdomen lebih sering terjadi pada wanita grande multipara yang tidak pernah melakukan latihan untuk memperoleh kembali struktur otot abdomen normal.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, dari 50 ibu hamil. Ada 25

ibu hamil pada trimester III. Pada TM III sering terjadi ketidaknyamanan ibu hamil. dari beberapa ketidaknyamanan ibu hamil tersebut yang berada di Desa Talangsuko, di ambil 10 sampel ibu hamil TM III. Yang mengalami sakit kepala 3 orang (30%), sesak nafas 2 orang (20% ), nochturia 3 orang (30%), odema 2 orang (20%), kram kaki 3 orang (30), konstipasi 3 orang (30%), heart burn (panas dalam perut) 1 orang (10%), dan nyeri punggung 5 orang (50%).

Berdasarkan hal diatas, peneliti tertarik untuk meneliti suatu tindakan non-farmakologis yaitu pemberian kompres air hangat dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil TM III di Desa Talang suko, Kecamatan Turen, Kabupaten Malang. Pemilihan kompres hangat disebabkan karena tindakan pengurangan rasa nyeri dengan pemberian kompres mudah dilakukan sehingga memungkinkan diaplikasikan di masyarakat.

## **METODE PENELITIAN**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain Pre-Experimental dengan desain atau rancangan penelitiannya adalah pre-test-post-test group. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh kompres air hangat terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil TM III. Di dalam desain ini observasi dilakukan dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer dengan menggunakan lembar observasi. Secara umum lembar observasi berisi tentang biodata responden dan gambaran intensitas nyeri punggung yang dialami responden.

Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti sendiri, dimana pengukuran skala nyeri dilakukan saat responden mengeluh nyeri punggung sebelum dilakukan kompres air hangat dan sesudah diberikan kompres air hangat kemudian dimasukkan kedalam lembar observasi.

Instrumen (alat ukur) yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala pengukuran Verbal Descriptor Scale (VDS) yang digunakan sebagai pedoman observasi

yang mengukur skala nyeri punggung. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah : kantong air panas yang terbuat dari karet, thermometer air, termos air, kain pembungkus kantong (kain flanel) dan jam tangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini responden yang mengalami nyeri punggung sebelum dilakukan intervensi, dapat diketahui sebagian besar pada rentang kategori nyeri ringan yaitu 54,5 % dan sebagian kecil lainnya berada pada rentang kategori nyeri sedang yaitu 45,5 %. Begitu pula menurut Bobak (2004), usia kehamilan yang semakin lama semakin bertambah menyebabkan perubahan tubuh secara bertahap (postur tubuh) dan cara berjalan berubah secara mencolok. Peningkatan distensi abdomen yang membuat panggul miring kedepan, penurunan tonus otot perut dan peningkatan berat badan pada akhir kehamilan membutuhkan penyesuaian ulang kurvatura spinalis. Kurva lumbosakrum normal harus semakin melengkung dan didaerah servikodorsal harus terbentuk kurvatura (fleksi anterior kepala berlebihan) untuk mempertahankan keseimbangan. Perubahan ini yang sering menimbulkan rasa tidak nyaman pada musculoskeletal (otot). Pertumbuhan janin dalam rahim juga menambah rasa nyeri yang dialami ibu hamil di bulan-bulan terakhir kehamilan. Pertumbuhan janin biasanya dapat menekan organ internal, tulang dan saraf. Hal ini terutama terjadi pada trimester III. Kepala bayi khususnya, dapat memberikan tekanan pada saraf tulang belakang dan tulang belakang. Disamping itu yang membuat sakit punggung semakin meningkat adalah ketika janin bergerak di dalam rahim. Jadi, semakin lama atau semakin bertambahnya usia kehamilan, semakin bertambah pula berat janin maka akan semakin sering pula nyeri punggung terjadi. Hal ini dapat diatasi dengan strategi penatalaksanaan nyeri meliputi pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Strategi penatalaksanaan farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan sedangkan strategi

penatalaksanaan non farmakologis ada berbagai macam salah satu pendekatan nonfarmakologis yaitu dengan kompres hangat. Kompres air hangat merupakan salah satu stimulasi kutaneus yang dilakukan untuk meredakan nyeri dengan prinsip kerja yang sesuai dengan teori gate-control yaitu bahwa impuls nyeri dapat diatur atau dihambat oleh mekanisme pertahanan disepanjang sistem saraf pusat. Teori ini memaparkan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar teori menghilangkan nyeri.

Begitu pula faktor-faktor lain yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil, salah satunya adalah faktor aktivitas yang dilakukan ibu hamil. Sesuai dengan data diatas, 63,64 % ibu yang mengalami nyeri punggung adalah ibu yang tidak bekerja. Begitu pula menurut Varney (2006) bahwa wanita yang memiliki gaya hidup kurang aktif cenderung lebih banyak mengalami nyeri punggung selama hamil daripada wanita yang aktif. Hal ini dikarenakan otot lumbal yang kuat akan lebih baik dan lebih tahan terhadap tekanan yang meningkat selama kehamilan. Ternyata wanita yang bekerja dan tidak bekerja akan mengalami nyeri yang berbeda. Wanita yang tidak bekerja akan lebih banyak yang mengalami nyeri punggung daripada ibu yang bekerja.

Setelah diberikan kompres air hangat pada punggung yang nyeri, didapatkan bahwa sebagian besar berada pada rentang kategori nyeri ringan yaitu 54,5 % dan sebagian kecil lainnya berada pada rentang kategori tidak nyeri yaitu 45,5 %. Menurut penulis sebagaimana yang telah di kemukakan oleh para ahli, bahwa pemberian penanganan nonfarmakologis ini dapat menurunkan atau menghilangkan nyeri setelah pemberian kompres. Begitu pula menurut Potter & Perry (2006) proses menghilangkan nyeri dipengaruhi oleh adanya stimulasi kutaneus yang dapat mengakibatkan transisi serabut saraf sensorik A-beta yang lebih besar dan lebih cepat. Proses ini menurunkan transisi nyeri melalui serabut C dan A-delta yang

berdiameter kecil menutup gerbang sinaps sehingga dapat memblokir pesan nyeri.

Varney (2006) yang mengungkapkan bahwa nyeri punggung pada kehamilan dapat diatasi dengan menggunakan kompres air hangat pada punggung ( contoh bantalan pemanas, mandi air hangat, atau duduk dibawah siraman air hangat ). Hal ini disebabkan karena panas memiliki efek vasodilatasi yang dapat meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan otot.

Data umum yang diperoleh dari responden juga berpengaruh terhadap intensitas nyeri punggung. Pada ibu dengan rentang kehamilan yang semakin mendekati persalinan maka nyeri yang dirasakan juga semakin meningkat intensitasnya apabila dibandingkan dengan ibu yang usia kehamilannya baru memasuki awal trimester III. Peningkatan berat badan serta adanya penekanan kepala janin pada tulang belakang serta saraf tulang belakang yang semakin bertambah mungkin menjadi alasannya. Disamping itu aktivitas juga ikut mempengaruhi nyeri punggung yang sesuai menurut teori Mayo Clinic staff (2009) yaitu kegiatan tertentu juga dapat meningkatkan rasa sakit pada punggung. Membukuk kedepan, misalnya, akan meningkatkan tekanan pada punggung bawah.

Dalam penelitian ini variabel - variabel pengganggu seperti relaksasi, masase dan tindakan farmakologis dikendalikan dengan cara menghindari seminimal mungkin sampel yang mengandung variabel pengganggu.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisa yang dilakukan bahwa secara umum kompres air hangat yang diberikan kepada ibu hamil Trimester III di Desa Talangsuko, Kecamatan Turen, Kabupaten Malang dapat mengurangi intensitas nyeri atau rentang nyeri punggung yang di alami.

Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III secara khusus dari hasil observasi bahwa Responden yang mengalami nyeri punggung sebelum

dilakukannya intervensi, dapat diketahui sebagian besar pada rentang kategori nyeri ringan yaitu 54,5 % dan sebagian kecil berada pada rentang kategori nyeri sedang yaitu 45,5 %.

Responden yang mengalami nyeri punggung setelah dilakukannya intervensi, dapat diketahui sebagian besar pada rentang kategori nyeri ringan yaitu 54,5 % dan sebagian kecil berada pada rentang kategori tidak nyeri yaitu 45,5 %.

Dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa ternyata ada pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap intensitas nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III..

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andarmoyo, Sulisty. 2013. Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Ar-ruzz Media, Jogjakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- Bobak, 2004. Keperawatan Maternitas. Jakarta, EGC
- Hidayat. 2008. Pengantar Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo.2011. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Citra.
- Nursalam, 2003. Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian. Jakarta, Salemba Medika
- Potter P. A., Perry A. G. 2006. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Praktik. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Prawiroharjo, Sarwono. 2009. Ilmu Kebidanan. Jakarta : PT. Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo
- Saifuddin, Abdul. 2006. Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Smeltzer S. C., Bare G. B. 2002.Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, Edisi 8 Volume 3. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Tamsuri A. 2007. Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.

Varney, et. al., 2006. Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Edisi 4. Jakarta: EGC

Yuliva, Djauhar Ismail, Diah Rumekti (2009). Relationship between mother's work status and birth weight at RSUP Dr. M. Djamil. Community Medical News. Volume 25 No. 2 pp. 96-108

<http://lyrawati.files.wordpress.com/2008/07/pemeriksaan-dan-penilaian-nyeri.pdf>  
diakses tanggal 4 Maret 2021 jam 13.00 WIB.

<http://blogkputih.wordpress.com/2011/11/16/fisiologi-nyeri/>. diakses tanggal 4 Maret 2021 jam 16.00 WIB