

EFEKTIVITAS *WARM COMPRESS* TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DARUL IMARAH KABUPATEN ACEH BESAR

Cut Mainy Handiana¹, Eva Zulisa², Nurul Husna³

¹ Kebidanan, STIKES Muhammadiyah Aceh, Indonesia

² Kebidanan, STIKES Muhammadiyah Aceh, Indonesia

³ Kebidanan, STIKES Muhammadiyah Aceh, Indonesia

Email: cut.mainy@gmail.com

Abstrak

Back pain in pregnant women happens not only because of hormonal changes but also because the uterus gets bigger. This growth causes the shoulders to be pulled back due to the larger belly, making it harder to keep balance. As a result, the spine curves too much, causing back pain. Almost half of the pregnant women who seek medical help around 117 women (31.9%) experience back pain. Many of these women do not know about simple, drug-free ways to relieve this pain, like using warm compresses. This study aimed to find out how effective warm compresses are in reducing back pain in pregnant women in the Darul Imarah Health Center area in Aceh Besar Regency. The study used a one-group pretest-posttest design with a sample of 20 pregnant women in their third trimester who had back pain. They used warm compresses for 7 days. The data was analyzed using SPSS software and a paired sample T-test. The results showed that using warm compresses can reduce back pain in pregnant women, with an average pain reduction of 13.20 and a *P-value* of 0.000*. Therefore, it can be concluded that warm compresses are effective in reducing back pain in pregnant women, and this method should be shared and used more widely.

Keywords: back pain, warm compress, pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan serangkaian proses yang diawali dari konsepsi atau pertemuan antara ovum dengan sperma sehat dilanjutkan dengan fertilisasi, nidasi dan implantasi. Kehamilan merupakan proses yang alamiah, perubahan-perubahan yang akan terjadi pada ibu hamil selama kehamilan normal adalah bersifat fisiologis bukan patologis, selama hamil ibu akan mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis yang membuat ibu mengalami ketidaknyamanan (Dartiwen, 2019).

Rasa tidak nyaman pada ibu hamil disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon, sehingga terjadi beberapa perubahan yang mengakibatkan mudah lelah, keputihan, ngidam, sering buang air kencing, mual dan muntah, chloasma, hemorrhoid, konstipasi, sesak napas, nyeri ligamentum rotundum, pusing, varises pada kaki dan nyeri punggung (Febriyeni, 2021; Wlyani, 2021).

Nyeri punggung terjadi bukan hanya karena perubahan hormonal tetapi juga disebabkan karena membesarnya uterus dan juga disebabkan oleh bahu tertarik ke belakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh sehingga kelengkungan tulang belakang ke arah dalam menjadi berlebihan dan menyebabkan nyeri punggung (Gultom, 2020; Khairoh. 2019). Nyeri punggung lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi, di Inggris kira-kira 50% dan Skandinavia insiden nyeri punggung terjadi sebesar 50%, Australia sebesar 70%. Mantle melaporkan bahwa 16% wanita yang diteliti mengeluh nyeri punggung hebat (Khairunnisa, 2022).

Efek samping yang ditimbulkan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung adalah menurunkan produktivitas ibu hamil sebesar 10,1% dan dapat menyebabkan meningkatnya angka kesakitan ibu sebesar 3,4% dan dapat menyebabkan kelahiran prematur sebesar 13,9%. Nyeri punggung pada saat kehamilan dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Pengendalian nyeri punggung secara farmakologis adalah dengan menggunakan obat-obatan seperti asamefenamat, sedangkan pengendalian nyeri punggung secara nonfarmakologis adalah dengan akupresur, senam hamil, *backcrub* dan *warm compres* (Ridawati, 2020).

Warm compres merupakan metode non farmakologis yang modern yang dapat meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot sehingga proses inflamasi berkurang. Pengompresan yang dilakukan dengan menggunakan buli-buli panas yang di bungkus dengan kain secara konduksi terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Saudia, 2018).

Data yang diperoleh dari Puskesmas Darul Imarah Kabupaten tahun 2022 jumlah ibu hamil sebanyak 1.114 orang. jumlah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebanyak 253 orang (22,7%). Jumlah ibu hamil trimester III periode Januari sampai Mei 2023 sebanyak 369 orang dan yang mengalami nyeri punggung sebesar 117 orang (31,9%). Berdasarkan kondisi tersebut peneliti berkeinginan untuk mengkaji efektifitas *warm compres* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat *eksperimen semu* dengan desain *one group pretest-posttest*, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami nyeri punggung yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Darul

Imarah Kabupaten Aceh Besar periode Januari sampai Mei 2023 sebanyak 117 orang. Sampel dalam penelitian ini ibu hamil yang mengalami nyeri punggung yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar tahun 2023 sebanyak 20 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi (Sugiono, 2018). Kriteria inklusi meliputi; a) Ibu hamil usia kehamilan trimester III (32-40 minggu); b) Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung yang bertempat tinggal di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah; c) Ibu hamil yang bersedia menjadi responden dan yang kooperatif, sedangkan kriteria eksklusi meliputi; a) Ibu hamil yang mengkonsumsi obat anti nyeri seperti asamefenamat; b) Ibu hamil yang mengalami komplikasi kehamilan seperti plasenta previa, ketuban pecah dini, preeklampsia dan perdarahan; c) Ibu hamil dengan nyeri punggung akibat panggul sempit dan nyeri yang terus-menerus; d) Ibu hamil dengan kelainan postur tubuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 23 s/d 31 Agustus 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar. Pengumpulan data yang dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner dan dilakukan *warm kompres* pada 20 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung Adapun hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Diberikan *Warm Kompres*

Nyeri Punggung	Sebelum		Sesudah	
Ringan	0	0	14	70
Sedang	8	40	6	30
Berat	12	60	0	0
Jumlah	20	100	20	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui dari 20 responden sebelum diberikan *warm kompres* sebagian besar responden mengalami nyeri punggung pada kategori berat sebanyak 12 responden (60%), sedangkan sesudah diberikan *warm kompres* sebagian besar mengalami nyeri punggung pada kategori ringan sebanyak 14 responden (70%).

Tabel 2 Efektivitas Intervensi *Warm Kompres* terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil

Test	n	Statistik deskriptif	Paired T-Test		
			t	df	Sig. (2-tailed)
Pre-test	20	M (Std. D) 54,00 (9,40)	-12.365	19	0,000*
Post-test	20	28,00 (10,0)			

Tabel 2 menunjukkan hasil uji paired sampel T-Test menunjukkan angka yang signifikan antara nilai pre-tes dan post-tes dengan nilai signifikan (2-tailed) $p = 0,000 < 0,05$ artinya (H_a) diterima dan (H_0) ditolak terdapat perbedaan yang signifikan antara pre dan post-tes.

PEMBAHASAN

Efektivitas Pemberian *warm compres* Terhadap Nyeri Punggung menunjukkan hasil, dari 20 responden sebelum diberikan *warm kompres* sebagian besar responden mengalami nyeri punggung pada kategori berat sebanyak 12 responden (60%), sedangkan sesudah diberikan *warm kompres* sebagian besar mengalami nyeri punggung pada kategori ringan sebanyak 14 responden (70%), dengan adanya pengaruh yang signifikan antara sebelum diberikan intervensi *warm compres* dengan rata-rata nilai 54% rasa nyeri punggung yang dirasakan para ibu, dibandingkan dengan setelah pemberian intervensi *warm compres* nilai rata-rata 28% nyeri punggung yang dirasa para ibu. $P = 0,000 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh intervensi *warm compres* terhadap nyeri punggung, hal ini disebabkan karena ibu hamil yang dilakukan *warm compres* terjadi pelebaran pembuluh darah sehingga dapat mengurangi rasa sakit pada punggung. Terdapat beberapa ibu hamil yang tidak mengalami penurunan nyeri punggung padahal sudah diberikan *warm compres*, hal ini disebabkan karena ada faktor lain yang mempengaruhi nyeri pada ibu hamil seperti faktor stress.

Warm compres merupakan metode non farmakologis yang modern yang dapat meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot sehingga proses inflamasi berkurang. Pengompresan yang dilakukan dengan menggunakan buli-buli panas yang di bungkus dengan kain secara konduksi terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang atau hilang.

Manfaat dari *warm comres* adalah dapat menghilangkan kram, nyeri punggung dan sakit pada otot-otot, sedangkan efek samping dari *warm compres* jika tidak dilakukan dengan benar dapat menyebabkan cedera pada ibu (kulit melepuh kepanasan) serta nyeri punggung tidak berkurang (Saudia, 2018).

Pemberian intervensi *warm compres* oleh peneliti untuk para ibu, diberikan selama 7 kali berturut-turut selama 20 menit, tampak ibu merasa nyaman dan rileks saat pemberian intervensi. Sesuai dengan penelitian Saudia (2018) menyampaikan *warm compres* pada punggung ibu hamil yang nyeri dilakukan selama 5 kali berturut-turut selama 20 menit. Efektifitas kompres hangat meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek *analgesic* dan relaksasi otot sehingga proses inflamasi berkurang, pengompresan yang dilakukan dengan menggunakan buli-buli panas yang dibungkus dengan kain secara konduksi terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang atau hilang.

Kompres hangat merupakan salah satu pengobatan non farmakologis yang dapat membantu meredakan rasa nyeri, kaku dan spasme otot. Efek biologis terapi panas terhadap hemodinamik mampu meningkatkan aliran darah, dan mengurangi nyeri karena mengurangi spasme otot. Kompres hangat dapat digunakan sebagai alat terapi nyeri sendi untuk menghilangkan rasa sakit yang dialami oleh ibu hamil, dimana rasa hangat bisa merelaksasikan dan melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh sehingga dapat mengurangi ketegangan dan menimbulkan rasa nyaman (Ridwati, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuspina (2018), tentang *warm compres* menunjukkan hasil bahwa *warm compres* efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil dengan p value 0,004. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ridwati (2020), tentang penerapan *warm compres* pada ibu hamil dengan nyeri punggung, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *warm compres*, sehingga ada pengaruh *warm compres* pada ibu hamil dengan nyeri punggung.

SIMPULAN

Setelah pemberian intervensi *warm compres* oleh peneliti untuk para ibu, diberikan selama 7 kali berturut-turut selama 20 menit, terdapat penurunan rasa nyeri punggung sebesar 26% dengan $P = 0,000 < 0,05$ terhadap pre dan post-test intervensi *warm compres*, yang artinya *warm compres* efektif dalam menurunkan rasa nyeri punggung pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia. (2020). *Pengaruh Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Pada Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung*. Jurnal Sehat Masada. Volume 12 (2):103-112.
- Ayuningtyas. (2019). *Kebidanan Komplementer*. Yogyakarta. Yayasan Kita Menulis.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Besar. (2022). *Jumlah Ibu Hamil Kabupaten Aceh Besar*.
- Dartiwen. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: ANDI.
- Febriyeni. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Komprehensif*. Yogyakarta. Yayasan Kita Menulis.
- Gultom. (2020). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta. Zifatama.
- Khairunnisa. (2022). *Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Poskesdes Dusun Kenanga Desa Pal Kabupaten Kubu Raya*. Jurnal Midwifery Journal. Jurnal Volume 1 (2);13-17.
- Khairoh. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Surabaya. Jakad Pubishing.
- Kemenkes RI. (2018). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 15 Tahun 2018 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer*.
- Puskesmas Darul Imarah. (2023). *Jumlah Ibu Hamil Kabupaten Aceh Besar*.
- Ridawati. (2020). *Penerapan Warm Kompres Dan Backrub Pada Ibu Hamil dengan Nyeri Punggung*. Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia. Volume 4 (2):90-95.
- Saudia. (2018). *Perbedaan Aktivitas Endorphin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimetsr III Di Puskesmas Sekota Mataram*. Jurnal Kesehatan Prima. Volume 12 (1):23-29.
- Sugiono. (2018). *Metode Penelitian*. Jakarta. Renika Cipta.
- Walyani. (2021). *Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Yuspina. (2018). *Pengaruh Kompres Air Hangat dan Air Dingin Pada Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung*. Jurnal kebidanan, Volume 2 (1):1-9.