

Artikel Penelitian

The Effectiveness of Warm Compresses for Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester

Linda Putri Wahyuni¹, Tria Eni Rafika Devi¹, Septi Kurniawati¹ Ahmad Abdul Ghofar Abdulloh²

Abstrak

Nyeri punggung salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil trimester III. Hal ini akibat perubahan anatomi dan fisiologi selama kehamilan, seperti penambahan BB, pergeseran pusat gravitasi, serta kelemahan otot perut dan punggung. Penanganan nyeri secara non-farmakologis, pemberian kompres hangat, menjadi alternatif yang aman, efektif, dan mudah diterapkan untuk mengurangi intensitas nyeri tanpa menimbulkan efek samping yang berarti. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Dengan Metode *one group pre-test* dan *post-test*, sampel 39 orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung melalui teknik *purposive sampling*. Tingkat nyeri menggunakan alat ukur *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian terdapat penurunan skor nyeri dari sebelum diberikan kompres hangat yaitu 5 (nyeri sedang), setelah intervensi menjadi 2 (nyeri ringan). Hasil uji statistik *Wilcoxon* nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi kompres hangat. Kompres hangat terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Kompres hangat dapat dijadikan sebagai salah satu upaya penanganan nyeri yang aman, murah, dan mudah dilakukan baik di fasilitas pelayanan kesehatan maupun secara mandiri di rumah.

Kata kunci : Ibu Hamil, Kompres Hangat, Nyeri Punggung, Non-Farmakologis; Trimester III

Abstract

Back pain is one of the most common discomforts experienced by pregnant women in their third trimester. This is due to anatomical and physiological changes during pregnancy, such as weight gain, a shift in the center of gravity, and weakness of the abdominal and back muscles. Non-pharmacological pain management, such as applying warm compresses, is a safe, effective, and easy-to-implement alternative to reduce pain intensity without causing significant side effects. This study aims to analyze the effectiveness of applying warm compresses on reducing back pain intensity in pregnant women in their third trimester. Using a *one-group pre-test* and *post-test* method, a *purposive sampling* technique was used to select 39 pregnant women experiencing back pain in their third trimester. Pain levels were measured using the *Numeric Rating Scale* (NRS) and analyzed using the *Wilcoxon Signed Rank Test*. The study results showed a decrease in pain scores from 5 (moderate pain) before the warm compresses to 2 (mild pain) after the intervention. The *Wilcoxon* statistical test showed a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between pain intensity before and after the warm compresses. Warm compresses have been proven effective in reducing back pain in pregnant women during the third trimester. Warm compresses can be a safe, inexpensive, and easy pain management method, both in healthcare facilities and at home.

Keywords: Pregnant Women, Warm Compress, Back Pain, Non-Pharmacological; Third Trimester

Submitted : 30 October 2025

Accepted : 31 December 2025

Affiliasi penulis : 1 Prodi D III Kebidanan, STIKES RUSTIDA Banyuwangi 3 Prodi D III Kebidanan, STIKES RUSTIDA Banyuwangi Banyuwangi 2 Prodi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman
Korespondensi : enitria944@gmail.com

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa yang penuh dengan perubahan fisik dan emosional. Salah satu keluhan umum yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester III, adalah nyeri punggung. Nyeri ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk peningkatan berat badan, perubahan postur tubuh, dan tekanan tambahan pada otot dan ligamen di sekitar tulang belakang (1)

Nyeri punggung dilaporkan dalam prevalensi yang bervariasi diberbagai wilayah. Berdasarkan hasil penelitian terdapat sekitar

30% sampai dengan 78% ibu hamil mengeluh nyeri punggung di beberapa negara yaitu Amerika Serikat, Eropa dan beberapa bagian Afrika (2) Berdasarkan data dari Arummega, Rahmawati, and Meiranny 2022 jumlah ibu hamil di Indonesia berkisar 5.221.784 orang, dengan ibu hamil mengalami nyeri punggung sejumlah 60% hingga 80%. Di Provinsi Jawa Timur tahun 2020 diperoleh presentasi sejumlah 65-100% ibu hamil mengalami nyeri punggung. Sementara itu, berdasarkan data Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwangi tahun 2021, terdapat 14.901 atau 64,4% ibu hamil yang

mengalami nyeri punggung di seluruh wilayah kerja puskesmas Kabupaten Banyuwangi. Nyeri punggung pada ibu hamil dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas tidur, yang berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental ibu hamil. Oleh karena itu, penting untuk menemukan metode pengelolaan nyeri yang aman dan efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan ini. Tubuh mengalami perubahan-perubahan fisik dan sistem tubuh selama kehamilan. Perubahan tersebut dapat terjadi salah satunya pada kehamilan trimester III. Pada kehamilan trimester III, seiring membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh. Hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi ligamen, pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan otot abdomen yang lemah mengakibatkan lekukan pada bahu, ada kecenderungan otot punggung untuk menekan punggung bawah (4). Penekanan dari kepala bayi dengan tulang punggung bawah menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil. Nyeri punggung jika tidak segera diatasi akan berdampak negatif. Ibu akan mengalami nyeri punggung untuk waktu yang lama atau kronis, meningkatkan komplikasi pasca partum, dan mengalami kesulitan berjalan apabila nyeri sudah menyebar pada daerah pelvis dan lumbal (5). Dalam penelitian (6) menyatakan keluhan nyeri punggung sering muncul pada usia dua puluh tahun dan seiring bertambahnya usia ibu, risiko penurunan elastisitas tulang yang menyebabkan gejala nyeri meningkat. Ibu dengan umur lebih muda banyak mengalami nyeri punggung karena perubahan hormon selama kehamilan dan lebih sensitif terhadap perubahan dirinya dan memiliki perspektif atau sikap yang berbeda dengan ibu hamil yang berusia lebih tua. Oleh karena itu, diperlukan penanganan secara non farmakologis atau terapi komplementer yang memiliki efek samping minimal. Alternatif pertama yaitu pemberian kompres hangat. Kompres hangat adalah pengompresan yang dilakukan dengan menggunakan buli-buli panas atau botol air panas yang dibungkus kain yaitu secara konduksi di mana terjadi pemindahan panas dari

buli-buli ke dalam tubuh sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang atau hilang (7).

Menurut penelitian (8) terdapat pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas kompres hangat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan alternatif pengelolaan nyeri yang aman dan mudah diakses bagi ibu hamil. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung adalah kompres hangat. Kompres hangat bekerja dengan cara meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, mengurangi ketegangan otot, dan meredakan nyeri.

Berdasarkan permasalahan dan Solusi tersebut maka peneliti tertarik untuk mengimplementasikan terapi komplementer kompres hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil TM III di wilayah PKM sepanjang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain pra-eksperimen (*pre-experimental design*) jenis *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Melalui desain ini, peneliti dapat mengamati perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa kompres hangat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sepanjang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti, seperti usia kehamilan, kondisi kesehatan, dan kesiapan menjadi responden. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang berjumlah 44 di wilayah kerja Puskesmas Sepanjang Glenmore Kabupaten Banyuwangi.

Rumus slovin

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{44}{1 + 44(0,05)^2}$$

$$n = \frac{44}{1 + 44x(0,0025)}$$

$$n = \frac{44}{1,11} = 39$$

Variabel independent penelitian ini adalah pemberian kompres hangat dan variabel dependent adalah tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini meliputi kuiseoner, botol atau buli-buli berisi air hangat, kain atau handuk pembungkus, termometer untuk mengukur suhu air, lembar observasi untuk mencatat tingkat nyeri berdasarkan skala NRS. Setelah responden menyatakan persetujuan untuk berpartisipasi melalui informed consent, dilakukan pengukuran tingkat nyeri punggung awal (pretest). Kemudian dilakukan intervensi berupa pemberian kompres hangat selama 15–20 menit dengan suhu 37°C–40°C yang di berikan 2 kali sehari. Setelah intervensi selesai, 3 hari lagi dilakukan pengukuran tingkat nyeri punggung kembali (posttest). Data yang diperoleh dicatat untuk kemudian dianalisis. Data yang diperoleh dari hasil penelitian akan diolah melalui beberapa tahapan, yakni editing, coding, entry data, dan tabulasi. Karena data tidak berdistribusi normal uji analisis datanya menggunakan Wilcoxon signed-rank test.

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1. 1 Karakteristik Responden Menurut Umur

Umur	Frekuensi	Presentase
<20	10	25,64%
20-35	23	58,97%
>35	6	15,38%
Total	39	100%

tabel 1.1 karakteristik responden menurut umur di wilayah kerja Puskesmas Sepanjang menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 20-35 tahun sebanyak 23 responden dengan presentase (58,97%), sementara itu responden sebagian kecil yang berada pada usia >35 tahun sebanyak 6 responden dengan presentase (15,38%). Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 karakteristik usia ibu hamil Trimester III yang mengalami. Nyeri Punggung terlibat bahwa sebagian besar yaitu usia 20-35 Tahun (58,97%).

Hal ini sejalan dengan penelitian Saudia & Sari (2018) menyatakan bahwa ibu hamil yang mengalami nyeri punggung lebih banyak terdapat pada kelompok umur 20-35 tahun yaitu masing-masing sebesar 50%.

Penelitian sebelumnya, ibu hamil di usia muda (20-35 tahun) sering melaporkan nyeri punggung akibat aktivitas fisik yang lebih tinggi dan beban kerja yang lebih berat. Sebaliknya, ibu hamil yang lebih tua (>35 tahun) mungkin memiliki risiko tambahan terkait kondisi kesehatan kronis atau penurunan elastisitas jaringan, yang dapat memperburuk nyeri punggung. Usia merupakan faktor risiko signifikan untuk nyeri punggung selama kehamilan, dengan prevalensi tertinggi pada kelompok usia 25-35 tahun (2)

Perubahan hormonal selama kehamilan, terutama hormon relaksin, menyebabkan pelunakan ligamen dan sendi, yang berkontribusi terhadap nyeri punggung. Faktor usia juga dapat memengaruhi elastisitas jaringan dan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan perubahan fisiologis selama kehamilan. Wanita hamil yang lebih muda cenderung memiliki jaringan yang lebih elastis dan kemampuan pemulihan yang lebih baik, tetapi mereka masih rentan terhadap nyeri punggung karena beban kehamilan yang bertambah (3)

Menurut asumsi para peneliti, usia merupakan faktor penting yang memengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Mayoritas ibu hamil dalam kelompok usia 20-35 tahun menunjukkan prevalensi nyeri punggung yang lebih tinggi, yang menyoroti perlunya pendekatan yang berbeda dalam manajemen nyeri berdasarkan kelompok usia. Pendekatan yang terfokus dan individual dapat membantu mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil selama kehamilan

Tabel 1. 2 Karakteristik Responden Menurut Pendidikan

Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persentase
SMP/SMK Sederajat	29	74,36%
Perguruan Tinggi	10	25,64%
Total	39	100%

Sumber: Data Penelitian, 2025

Berdasarkan tabel 1.2 karakteristik responden menurut pendidikan di wilayah kerja Puskesmas

Sepanjang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA/SMK yaitu 29 responden dengan presentase (74,36%), sebagian kecil responden yang berpendidikan perguruan tinggi hanya 10 responden dengan presentase (25,64%). Berdasarkan tabel 4.2 karakteristik ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung terlibat bahwa bagian besar pendidikan SMA/SMK sederajat yaitu 29 responden dengan presentase (74,36%).

Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas tingkat pendidikan tertinggi yaitu tingkat SMA sebanyak 36,7%. Latar belakang pendidikan akan membentuk cara berpikir seseorang termasuk membentuk kemampuan untuk memahami faktor-faktor yang berkaitan dengan penyakit dan menggunakan pengetahuan untuk menjaga kesehatan

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (5) bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, di mana pendidikan pada diri individu akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, kemudian tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi tingkat penerimaan dan pemahaman terhadap suatu objek atau materi baru yang di manifestasikan dalam bentuk pengetahuan.

Teori yang relevan menyatakan bahwa pendidikan sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran individu tentang kesehatan, termasuk mengelola nyeri punggung. Individu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap informasi kesehatan, teknik pencegahan, dan layanan kesehatan. Pengetahuan yang lebih baik membuat mereka lebih efektif dalam mencegah dan mengelola nyeri punggung selama kehamilan (9)

Asumsi penelitian di dapat, bahwa pendidikan menjadi salah satu kunci penting dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu hamil tentang kesehatan, termasuk pemahaman tentang cara mengatasi nyeri punggung seperti melalui terapi kompres hangat. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin besar pula peluang seseorang untuk mengakses informasi yang benar dan mengambil keputusan yang tepat mengenai kesehatannya.

Tabel 1. 3 Karakteristik Responden Menurut Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
IRT	29	74,36%

Guru + PNS	10	25,64%
Total	39	100%

Sumber: Data Penelitian, 2025

Berdasarkan tabel 1.3 karakteristik responden menurut pekerjaan di wilayah kerja Puskesmas Sepanjang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pekerjaan IRT yaitu 29 responden dengan presentase (74,36%). Dan sebagian kecil 10 responden dengan presentase (25,64%) yang bekerja sebagai PNS. Berdasarkan tabel 4.3 karakteristik pekerjaan ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung terlibat bahwa sebagian besar pekerjaan IRT yaitu 29 responden dengan presentase (74,36%).

Hasil penelitian didapatkan mayoritas pekerjaan tertinggi sebagai Ibu rumah tangga sebanyak 43,3%. Sejalan dengan penelitian Saudia & Sari (2018) terlihat bahwa dari 30 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung rata-rata merupakan kelompok ibu rumah tangga (IRT) yaitu sebesar 57%. Wulandari, Kustriyani & Chasanah (2017) juga menemukan bahwa pekerjaan responden sebagian besar yaitu Ibu rumah tangga (IRT) sebesar 36,7%.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Yuliana Eka, (10) Pekerjaan sehari-hari yang dilakukan oleh ibu rumah tangga yakni menyapu, mencuci, mengepel, mencuci pakaian, setrika, memasak, berkebun, mengurus anak dan lain-lain. Semua kegiatan tersebut mengharuskan tubuh untuk membungkuk, memutar gerakan, duduk dengan posisi yang tidak benar, mengangkat dan menarik benda yang berat, hal tersebut dapat mengakibatkan terjadinya ketegangan pada otot punggung bawah selama aktivitas yang dapat menimbulkan nyeri pada punggung bawah.

Mayoritas pekerjaan ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri yaitu IRT. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (11) terlihat bahwa ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebagian besar dengan pekerjaan IRT. Ibu rumah tangga menghabiskan waktunya di rumah dengan melakukan kegiatan yang biasanya dilakukan dan berulang-ulang sepanjang hari. Karena banyaknya pekerjaan rumah tangga, seperti menyapu, mengepel, mencuci, mengasuh anak dan tugas angkat berat lainnya yang menekan daerah punggung sehingga ibu rumah tangga cenderung mengalami nyeri punggung.

Asumsi penelitian di dapatkan bahwa , dukungan keluarga dan pemberian waktu istirahat yang cukup bagi ibu hamil sangat penting untuk mengurangi risiko nyeri punggung

akibat pekerjaan rumah tangga. Kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan punggung selama kehamilan juga perlu ditingkatkan, terutama di kalangan ibu rumah tangga yang lebih rentan terhadap masalah ini.

Tabel 1. 4 Karakteristik Responden Menurut Paritas

Paritas (Jumlah Anak)	Frekuensi	Persentase
Primigravida (0 anak)	19	48,72%
Multigravida	20	51,28%
Total	39	100%

Sumber: Data Penelitian, 2025

Berdasarkan tabel 1.4 karakteristik responden menurut riwayat paritas mayoritas responden multigravida yaitu sebanyak 20 responden dengan presentase (51,28%), Sebagian kecil responden 19 dengan presentase (48,72%) yang memiliki paritas primigravida. Berdasarkan tabel 4.4 karakteristik paritas ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung terlibat bahwa sebagian besar multigravida yaitu sebanyak 20 responden dengan presentase (51,28%).

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harahap, Utami, & Huda (2018) yang mengatakan bahwa mayoritas paritas ibu hamil multigravida adalah dengan jumlah 21 ibu hamil (61,8%).

Responden yang mengalami nyeri punggung adalah ibu dengan kehamilan anak pertama atau multigravida. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (12) yang menyatakan ibu multigravida lebih banyak mengalami nyeri punggung, karena pada umumnya belum banyak pengalaman tentang perubahan fisiologis yang dapat terjadi pada saat kehamilan sehingga belum memahami alternatif yang dapat digunakan untuk mencegah atau mengurangi rasa nyeri.

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 menjadi lemah 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 (13)

Peneliti menyimpulkan hasil dari data penelitian, ibu hamil dengan paritas multigravida memang lebih rentan mengalami nyeri punggung, terutama karena kurangnya pengalaman menghadapi perubahan fisik selama kehamilan pertama. Banyak dari mereka belum memahami cara mengelola ketidaknyamanan tubuh, termasuk posisi tubuh yang benar, teknik relaksasi, maupun upaya pencegahan nyeri punggung.

Tabel 1. 5 Hasil Pre-Test Efektivitas Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Di Wilayah Kerja Puskesmas Sepanjang Glenmore Banyuwangi.

Kategori Nyeri Punggung	Frekuensi	Persentase
Tidak Nyeri Ringan (1-3)	0	0%
Nyeri Sedang (4-6)	21	53,8%
Nyeri Berat (7-9)	14	35,9%
Sangat Nyeri (10)	4	10,3%
Total	39	100%

Sumber: Data Penelitian, 2025

Berdasarkan tabel 1.5 karakteristik pre-test nyeri di wilayah kerja Puskesmas Sepanjang menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami nyeri punggung ringan 21 responden dengan presentase (53,87%), Dan sebagian kecil responden yaitu 4 yang mengalami nyeri punggung dalam kategori berat dengan presentase (10,3%). Hasil pre-test yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri sedang hingga berat sebelum dilakukan intervensi kompres hangat. Tingkat nyeri ini diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dengan rentang skor 1-3. Temuan ini menunjukkan bahwa keluhan nyeri punggung cukup signifikan memengaruhi kenyamanan dan aktivitas ibu hamil trimester ketiga.

Nyeri punggung pada masa kehamilan dipicu oleh peningkatan relaksasi ligamen akibat perubahan hormon relaktin, penambahan berat badan, serta peningkatan tekanan pada vertebra lumbalis. Selain itu, postur berdiri dan

duduk yang tidak ergonomis juga memperberat rasa nyeri. Temuan ini sejalan dengan studi (5) yang menyebutkan bahwa ibu hamil yang tidak melakukan postur tubuh yang baik selama kehamilan memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami keluhan nyeri muskuloskeletal.

Berdasarkan penelitian (2) yang menyatakan bahwa usia kehamilan merupakan faktor risiko yang menyebabkan nyeri punggung, yaitu semakin tinggi usia kehamilan semakin besar risiko terjadinya nyeri punggung bawah. Penelitian lain telah menunjukkan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah selama kehamilan meningkat seiring dengan usia kehamilan.

Nyeri punggung yang segera tidak diatasi, bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati ataudisembuhkan, yaitu ketika nyeri sampai menyebar kedaerah pelvis yang menyebabkan kesulitan berjalan sehingga memerlukan kruk ataupun alat bantu jalan lainnya. Nyeri punggung bawah dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktifitas fisik sehari-hari misalnya akan kesulitan menjalankan aktivitas seperti berdiri setelah duduk, berpindah dari tempat tidur, duduk terlalu lama, berdiri terlalu lama, membuka baju dan melepaskan baju, maupun mengangkat dan memindahkan benda-benda sekitar (Luthfiah, 2016:149).

Tabel 1.6 Hasil Post-Test Efektivitas Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Di Wilayah Kerja Puskesmas Sepanjang Glenmore Banyuwangi.

Kategori Nyeri Punggung	Frekuensi	Persentase
0 Tidak Nyeri	32	82,1%
Ringan (1-3) Nyeri	7	17,9%
Sedang (4-6) Nyeri	0	0%
Berat (7-9) Nyeri	0	0%
Sangat Nyeri (10)	0	0%

Total	39	100%
-------	----	------

Berdasarkan tabel 1.6 karakteristik post-test nyeri di wilayah kerja Puskesmas Sepanjang menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang telah diberikan kompres hangat sudah tidak nyeri yaitu ada 32 responden dengan presentase (82,1%), Dan sebagian kecil responden yaitu 7 yang mengalami nyeri punggung dalam kategori ringan dengan presentase (17,9%). Setelah dilakukan intervensi kompres hangat, hasil posttest menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri punggung pada hampir seluruh responden. Sebagian besar mengalami perubahan dari nyeri sedang/berat menjadi nyeri ringan bahkan tidak nyeri sama sekali. Penurunan ini mencerminkan adanya efektivitas dari metode kompres hangat dalam meredakan ketegangan otot dan memperbaiki sirkulasi darah di area punggung bawah.

Mekanisme fisiologis dari kompres hangat dijelaskan oleh (8), yaitu adanya proses vasodilatasi dan peningkatan aliran darah ke jaringan otot, yang kemudian meredakan spasme otot dan mengurangi sensasi nyeri. Efek relaksasi ini juga memberikan kenyamanan psikologis bagi ibu hamil, sehingga berkontribusi pada perbaikan persepsi nyeri secara keseluruhan.

Penelitian ini menyatakan ada penurunan rata-rata nyeri punggung sesudah dilakukan kompres hangat yaitu sebesar 1,344. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (9) yang menyatakan bahwa nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat pada 15 responden menunjukkan penurunan nyeri sebanyak 2,3. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai p = 0,000 yang berarti ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Kota Kediri.

Trimester III perubahan postur ibu hamil akan tampak signifikan seiring dengan besarnya janin yang juga mengakibatkan perubahan lengkung lordosis pada lumbal. Distensi abdomen yang meningkat mempengaruhi pelvis untuk cenderung tilting ke depan. Sementara penurunan tonus otot abdominal membutuhkan penyesuaian ulang. Terjadinya pergeseran Center Of Gravity(COG) ke depan mengakibatkan kurva lumbosacral semakin lordosis. Hal ini mempengaruhi servical untuk cenderung flexi ke anterior untuk mempertahankan keseimbangan. Hal ini sering menyebabkan nyeri punggung

PEMBAHASAN

1. Analisis Bivariat

Oleh karena syarat uji *paired sample t-test* yaitu data harus berdistribusi normal, maka pada analisis bivariat ini, peneliti menggunakan uji Wilcoxon, dikarenakan data berdistribusi tidak normal.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a		Shapiro-Wilk		
	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
nyeri sebelum terapi	39	,000	,842	39	,000
nyeri setelah terapi	39	,000	,486	39	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 2.1 Tidak Distribusi Hasil Uji Shapiro-Wilk Efektivitas Terapi Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Di Wilayah Kerja Puskesmas Sepanjang Glenmore Banyuwangi pada bulan Juni-Juli 2025.

Hasil uji Shapiro-Wilk tabel 2.1 Data nyeri sebelum maupun sesudah terapi tidak berdistribusi normal karena nilai signifikan uji Shapiro-Wilk keduanya > 0,05

1.2 Hasil Uji Wilcoxon Efektivitas Terapi Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Di Wilayah Kerja Puskesmas Sepanjang Glenmore Banyuwangi.

Tabel 2. 2 Distribusi Hasil Uji Wilcoxon Efektivitas Terapi Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Di Wilayah Kerja Puskesmas Sepanjang Glenmore Banyuwangi pada bulan Juni-Juli 2025.

Ranks	
Mean Rank	Sum of Ranks

nyeri setelah terapi	Negative Ranks	39 ^a	20,00	780,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	39		

Sumber: Data Penelitian, 2025

Hasil Uji Wilcoxon tabel 2.2, Negative Ranks atau selisih (negatif) antara hasil Nyeri Punggung untuk Pre Test dan Post Test adalah 39 pada nilai N, 20,00 pada nilai Mean Rank, 780,00 pada nilai Sum of Ranks. Nilai 39 menunjukkan adanya penurunan rasa nyeri dari nilai Pre-Test ke nilai Post-Test dengan jumlah 39 orang.

Ties adalah kesamaan nilai Pre-test dan Post-test, disini nilai Ties adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada responden yang mengalami persamaan nilai Pre-Test dan Post-Test.

Tabel 2. 3 Distribusi Hasil Uji Wilcoxon Efektivitas Terapi Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Di Wilayah Kerja Puskesmas Sepanjang Glenmore Banyuwangi pada bulan Juni-Juli 2025.

Test Statistics ^a	
	nyeri setelah terapi nyeri sebelum terapi
Z	-5,496 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Sumber: Data Penelitian, 2025

Hasil Test Statixtic Uji Wilcoxon pada tabel 2.3, berdasarkan output test statistics, diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai ,000. Karena nilai tersebut <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima atau berarti terdapat efektivitas terapi *Kompres Hangat* pada ibu hamil trimester III dengan Nyeri Punggung di wilayah kerja Puskesmas Sepanjang Glenmore Banyuwangi. Analisis bivariat dengan uji statistik menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Hal ini dibuktikan dengan p-value < 0,05, yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi kompres hangat. Hasil ini memperkuat hipotesis alternatif bahwa kompres

hangat efektif digunakan sebagai terapi non farmakologis dalam mengatasi nyeri pada ibu hamil.

Temuan ini sesuai dengan penelitian (4) yang juga menemukan bahwa nilai mean nyeri turun dari 4,5 menjadi 2,2 setelah kompres hangat diberikan. Hasil serupa juga ditemukan oleh (10) yang menyatakan bahwa kompres hangat memberikan efek relaksasi otot dan mempercepat pemulihan ketegangan jaringan lunak. Oleh karena itu, metode ini sangat direkomendasikan sebagai intervensi komplementer di pelayanan kesehatan dasar.

Kompres hangat merupakan salah satu strategi non farmakologi untuk mengatasi nyeri punggung. Penggunaan kompres hangat sangat direkomendasikan untuk masalah nyeri punggung karena mudah dilakukan dan tidak mengeluarkan banyak biaya untuk melaksanakannya. Kompres hangat dapat memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu. Perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat ini terjadi karena kompres hangat mempunyai dampak fisiologis yaitu dapat melunakkan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah.

SIMPULAN

Kesimpulan

Pemberian kompres hangat efektif digunakan sebagai salah satu metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, karena aman, mudah dilakukan, dan tidak menimbulkan efek samping bagi ibu maupun janin.

Saran

1) Bagi Responden

Diharapkan dapat melakukan kompres hangat secara mandiri di rumah sebagai alternatif penanganan nyeri yang aman, serta menjaga postur tubuh saat beraktivitas agar nyeri tidak bertambah parah.

2) Bagi Institusi Stikes Rustida Banyuwangi

Manfaat bagi diharapkan dapat di jadikan sebagai refrensi dan pengetahuan serta informasi tentang efektifitas yang berhubungan dengan kompres hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat dilakukan penelitian dengan jumlah sampel lebih besar dan periode intervensi yang lebih panjang, serta mengontrol variabel lain seperti aktivitas fisik, postur tubuh, dan faktor psikologis untuk memperoleh hasil yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yahya IM, Napu AP, Ners P, Ilmu F, Manado UM, Hangat K, et al. PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PACEDA KOTA BITUNG. 2025;13(1):55–65.
2. Hanifah RM, Nurdianti D, Kurniawati A, Punggung N, Hangat K. Penerapan kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester iii fisiologis. (c):0–6.
3. Arummega MN, Rahmawati A, Meiranny A. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. Oksitosin J Ilm Kebidanan. 2022;9(1):14–30.
4. Suryanti Y, Lilis DN. Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. 2021;10(1):22–30.
5. Nursing P, Text HF. TINJAUAN LITERATUR: ALAT UKUR NYERI UNTUK PASIEN DEWASA LITERATURE REVIEW: PAIN ASSESSMENT TOOL TO ADULTS PATIENTS. 2019;3(1):1–7.
6. Hidayati U. Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Sukoharjo. Universitas Sebelas Maret Surakarta; 2017.
7. Wulandari DR, Yantina Y, Lathifah NS. Pengaruh kompres hangat dengan penurunan keluhan nyeri pinggang ibu hamil tm iii. 2025;5(1):1–7.
8. Amalia AR, Dewi AP. Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. 2020;3(1):24–31.
9. Safrudin J, Pembahasan H. Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. 2023;1:204–9.
10. perbandingan pemberian kompres jahe

- merah dan jane putih terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di TPMB R KABUPATEN GARUT TAHUN 2024. 2025;4(8):5695–704.
11. February N. PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB D KOTA JAKARTA SELATAN TAHUN 2022. 2023;2(2):292–7.
 12. Faradhilla F. Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember. 2019.
 13. Yuliana E, Sari SA, Dewi NR. INTENSITAS NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS METRO IMPLEMENTATION OF WARM COMPRESSES TO REDUCE BACK PAIN INTENSITY FOR PREGNANT WOMEN IN TRIMESTER III Yuliana , Penerapan Kompres ... Yuliana , Penerapan Kompres 2021;1:46–51.