

Warm Compress Application for Alleviating Back Pain in Third Trimester Pregnant Women

Penerapan Kompres Hangat untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Kartika Amalya Siregar¹, Melly Melly², Sari Anggela³

^{1,2,3}Prodi D III Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Riau
Email: kartikaamalya241@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History:	Pregnancy is a biological phase that involves various physiological and hormonal changes in the mother's body, often leading to discomfort, including back pain, especially in the third trimester. The most common complaint experienced is back pain. One management approach to alleviate back pain is through the use of warm compresses. The purpose of this study is to describe the application of warm compresses to reduce back pain in pregnant women during the third trimester at Praktik Mandiri Bidan Rosita Pekanbaru. This research employs a descriptive method with a case study approach conducted in the working area of Praktik Mandiri Bidan Rosita Pekanbaru from March 15 to 17, 2025. The subjects of this study are two pregnant women in their third trimester who experience back pain. The results indicate that the pain scale before the application of warm compresses for Subject I was 6, and for Subject II, it was 5, both categorized as moderate pain. After the application of warm compresses, the pain scale for Subject I decreased to 2, and for Subject II, it decreased to 1, both categorized as mild pain. It is hoped that respondents can enhance their knowledge regarding warm compresses and can independently apply warm compresses to pregnant women in their third trimester. Keywords: Third Trimester Pregnant Women, Back Pain, Warm Compress
	Abstrak

Kehamilan adalah fase biologis yang melibatkan berbagai perubahan fisiologis dan hormonal pada tubuh ibu, yang sering kali menyebabkan ketidaknyamanan, termasuk nyeri punggung, terutama pada trimester ketiga. Keluhan yang paling umum dirasakan yaitu nyeri punggung. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung yaitu dengan kompres hangat. Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan penerapan kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Rosita Pekanbaru. Metode penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilakukan di Wilayah Kerja Praktik Mandiri Bidan Rosita Pekanbaru pada

tanggal 15- 17 Maret 2025. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri sebelum penerapan kompres hangat pada Subjek I adalah 6 dan skala nyeri pada Subjek II adalah 5, yaitu pada kategori nyeri sedang. Skala nyeri setelah dilakukannya kompres hangat pada Subjek I adalah 2 dan Subjek II adalah 1, yaitu pada kategori nyeri ringan. Diharapkan responden dapat meningkatkan pengetahuan mengenai kompres hangat dan dapat melakukan kompres hangat pada ibu hamil trimester III secara mandiri.

Kata Kunci: Ibu Hamil Trimester III, Nyeri Punggung, Kompres Hangat

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah kondisi biologis yang melibatkan berbagai perubahan fisiologis dan hormonal pada tubuh wanita untuk mendukung perkembangan janin. Namun, perubahan ini seringkali menimbulkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester ketiga, dengan nyeri punggung bawah menjadi keluhan yang paling umum dan semakin intensif seiring bertambahnya usia kehamilan. Nyeri punggung pada ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga, disebabkan oleh berbagai faktor seperti perubahan postur tubuh akibat membesarnya perut, pergeseran pusat gravitasi, serta relaksasi pada sendi sakroiliaka. Kelelahan akibat peningkatan berat uterus dan aktivitas berlebihan juga dapat memperburuk kondisi ini. Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri punggung dapat berdampak buruk pada kualitas hidup ibu hamil.

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2020, nyeri punggung adalah masalah kesehatan umum yang dialami ibu hamil di berbagai negara, dengan prevalensi yang bervariasi. Sebagian besar ibu hamil, terutama pada trimester ketiga, mengalami keluhan ini akibat perubahan fisik selama masa kehamilan. Peran tenaga kesehatan sangat penting dalam menangani masalah ini, tidak hanya dalam memberikan edukasi tentang posisi tubuh yang benar, latihan peregangan ringan, dan deteksi dini komplikasi, tetapi juga dalam merekomendasikan terapi non-obat seperti kompres hangat.

Pendekatan nonfarmakologis, seperti kompres hangat, terbukti efektif mengurangi nyeri punggung dan memberikan kenyamanan tambahan bagi ibu hamil. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi kompres hangat dapat mengurangi intensitas nyeri punggung dengan mencegah spasme otot, memberikan rasa nyaman, dan meningkatkan rasa kehangatan. Penelitian Hidayati (2023) mengonfirmasi efektivitas kompres hangat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan meningkatkan kenyamanan secara keseluruhan, serta mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur. Temuan ini sejalan dengan penelitian Amperaningsih et al. (2022) yang menekankan pentingnya teknik nonfarmakologis seperti kompres hangat dalam meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Sulastridkk. (2022) juga menyoroti bahwa penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan dengan metode nonfarmakologis seperti kompres hangat, yang terbukti efektif dalam mengatasi nyeri punggung yang disebabkan oleh perubahan hormonal dan postur tubuh.

Meskipun banyak penelitian mendukung efektivitas terapi kompres hangat, penerapannya di lapangan, terutama di daerah tertentu, masih terbatas. Sebagian besar penelitian bersifat umum dan belum banyak yang berfokus pada penerapan terapi ini pada ibu hamil di lingkungan lokal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menyelidiki penggunaan kompres hangat pada ibu hamil trimester III di wilayah Praktik Mandiri Bidan Rosita Pekanbaru dan memberikan pertimbangan yang lebih komprehensif mengenai efektivitasnya dalam konteks lokal.

1. Tujuan penelitian

Tujuan Umum

untuk mendeskripsikan penerapan kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Rosita Pekanbaru,

Tujuan Khusus

mendeskripsikan skala nyeri punggung sebelum dan sesudah penerapan kompres hang

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif untuk mengeksplorasi penerapan kompres hangat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Dengan menggunakan metode deskriptif, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas tentang bagaimana kompres hangat dapat menjadi solusi efektif untuk mengurangi nyeri punggung. Penelitian ini berfokus pada penerapan kompres hangat dan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Variabel yang diteliti meliputi: Penerapan kompres hangat, Skala nyeri punggung. Subjek penelitian ini adalah dua orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Penelitian ini dilakukan di tempat tinggal masing-masing subjek. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: Standar Operasional Prosedur (SOP) kompres hangat, Lembar observasi penelitian, Lembar skala Numeric Rating Scale (NRS). Alat-alat yang digunakan dalam kompres hangat meliputi: Termometer air, Buli-buli, Panci, Kompor, Termos. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Kaji Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Riau dengan nomor LB.02.03/EA/KEPK-PKR/57/2025.

HASIL

Pelaksanaan penerapan kompres hangat dilakukan selama 3 hari, yaitu pada tanggal 15-17 Maret 2025 pada pagi hari dengan frekuensi 1 kali sehari selama 15-20 menit pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Pengukuran skala nyeri dilakukan sebelum dan sesudah diberikan penerapan kompres hangat. Hasil pengukuran skala nyeri selama 3 hari penerapan kompres hangat dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Gambaran Skala Nyeri Punggung sebelum dan setelah dilakukan Kompres Hangat

Hari Ke-	Penilaian Nyeri Kompres Hangat	Skala Nyeri	
		Subjek I	Subjek II
1	Pre	6	5
	Post	5	4
2	Pre	5	4
	Post	4	3
3	Pre	3	3
	Post	2	1

Berdasarkan tabel di atas didapatkan adanya penurunan skala nyeri pada Subjek I dan II saat dilakukannya kompres hangat. Setelah dilakukannya kompres hangat secara rutin, didapatkan penurunan skala nyeri punggung pada kedua Subjek. Secara keseluruhan, kedua Subjek menunjukkan penurunan skala nyeri setelah 3 hari penerapan kompres hangat. Subjek I mengalami penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 2, sedangkan Subjek II mengalami penurunan dari 5 menjadi 1. Hasil ini menunjukkan bahwa kompres hangat efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa penerapan kompres hangat secara rutin selama tiga hari berturut-turut pada pagi hari efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Pada Subjek I, skala nyeri menurun dari 6 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan), dan pada Subjek II, skala nyeri menurun dari 5 (nyeri sedang) menjadi 1 (nyeri ringan). Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada kedua Subjek setelah diberikan intervensi berupa kompres hangat. Penurunan ini terjadi secara bertahap setiap harinya, yang menunjukkan efektivitas intervensi nonfarmakologis ini. Meskipun teknik kompres hangat yang digunakan sama pada kedua Subjek, hasilnya menunjukkan perbedaan. Subjek II mengalami penurunan skala nyeri yang lebih cepat dibandingkan Subjek I. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti usia dan status paritas. Subjek II yang berusia lebih muda dan merupakan primigravida kemungkinan memiliki kondisi otot dan ligamen yang lebih baik, sehingga memberikan respon yang lebih optimal terhadap terapi. Selain itu, Subjek II menunjukkan tingkat kepatuhan yang lebih tinggi dalam mengikuti anjuran untuk beristirahat dan menghindari aktivitas berat selama intervensi diberikan.

SIMPULAN

Berdasarkan dan pembahasan mengenai teori penerapan kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Rosita Pekanbaru dengan 2 Subjek ibu hamil disimpulkan :

1. Skala nyeri sebelum penerapan kompres hangat pada Subjek I adalah 6 dan skala nyeri pada Subjek II adalah 5, yaitu pada kategori nyeri sedang.
2. Skala nyeri setelah dilakukannya penerapan kompres hangat pada Subjek I adalah 2 dan skala nyeri pada Subjek II adalah 1, yaitu pada kategori nyeri ringan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih peneliti ucapkan kepada pimpinan Poltekkes Kemenkes Riau dan pimpinan Praktik Mandiri Bidan Rosita Pekanbaru yang telah memfasilitasi pelaksanaan penelitian ini dari awal sampai akhir. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan dana dalam penelitian ini sehingga dapat selesai tepat waktu.

REFERENSI

- Alimuddin, M., & Sari, S. (2023). *Perubahan Anatomi dan Fisiologis pada Kehamilan Trimester III*. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 45(1), 123-134.
- Amalia, F., Sari, M., & Ahmad, Z. (2020). *Pendekatan farmakologis dan non-farmakologis dalam manajemen nyeri*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 19(4), 29-38.
- Amperaningsih, N. L. A., Purnama, W. D., & Astuti, A. (2022). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Kualitas Tidur dan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(4), 212-218.
- Andreinie, D. (2018). *Manajemen nyeri dengan kompres hangat*. *Jurnal Medis*, 8(2), 10-15.
- Ardiansyah, B. (2023). *Instrumentasi dalam penelitian: Alat untuk mengumpulkan data*. *Jurnal*

Metodologi Penelitian, 7(2), 35-41.

- Arummega, R. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Ginekologi Indonesia*, 19(3), 55-60.
- de Boer, F. (2018). *Klasifikasi nyeri akut dan kronis*. *Jurnal Klinis*, 10(4), 50-58.
- Diana, M. (2019). Terapi nonfarmakologis dalam penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 102-107.
- Fithriyah, N., & Haninggar, R. D. (2020). *Hubungan paritas dengan kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Plumbon*. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12-18. <https://doi.org/10.31227/osf.io/abcd1>
- Hannan, S., Sudirman, A., & Shofi, H. (2019). *Penggunaan kompres hangat untuk terapi nyeri otot*. *Jurnal Terapi Fisioterapi*, 15(1), 22-29.
- Hanifah, R. M., Sari, R. M., & Putri, W. P. (2022). Penerapan kompres hangat pada ibu hamil trimester tiga dalam menurunkan nyeri punggung. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(1), 45-51. <https://doi.org/10.31227/osf.io/efgh2>
- Haryanti, S., & Juniarti, M. (2018). Kompres hangat dalam perawatan ibu hamil untuk mengurangi nyeri. *Jurnal Ginekologi & Obstetri*, 23(1), 50-55.
- Hidayati, N. (2023). Penggunaan Kompres Hangat dalam Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Maternitas*, 14(2), 89-95.
- Hrvatin, M., & Rugelj, S. (2022). Perubahan Postur Tubuh dan Dampaknya terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 19(1), 101-107.
- Imaniar, H., Yuliana, N., & Sari, R. (2020). Pengaruh Terapi Kompres Hangat terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Medika*, 11(4), 56-61.
- Kemenkes. (2022). Pedoman pengukuran skala nyeri untuk ibu hamil. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusmiyati, T. (2009). *Prosedur pemberian kompres hangat*. *Jurnal Keperawatan*, 5(4), 41-45.
- lham, F. (2021). Faktor Penyebab Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Trimester III. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 18(2), 85-92.
- Maryunani, E. (2023). *Skala Penilaian Numerik dalam penilaian nyeri*. *Jurnal Kesehatan*, 14(1), 45-50.
- Melati, N. A., Utami, R., & Pratiwi, D. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 67-73. <https://doi.org/10.31227/osf.io/mnop>
- Nanda, S., Widyawati, T., & Kumorowulan, E. (2022). Kehamilan dan Perubahan Fisiologis

yang Terjadi pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Wanita*, 14(1), 43-50.

Nursalam, M. (2020). *Prinsip etika dalam penelitian. Jurnal Etika Penelitian*, 8(1), 24-31

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan* (6th ed.). Jakarta: Rineka Cipta.

Purnamasari, L., & Widyawati, D. (2019). Nyeri punggung pada kehamilan trimester III: Patofisiologi dan penatalaksanaannya. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 12(3), 78-85.

Putri, D., & Iskandar, S. (2023). *Dukungan Keluarga dan Peranannya dalam Proses Kehamilan. Jurnal Psikologi Kesehatan*, 11(4), 95-102.

Rahmawati, M., Soepardi, S., & Putri, T. (2023). *Metode pengukuran nyeri dalam perawatan medis. Jurnal Keperawatan*, 12(2), 67-72.

Riyati, N., Leni, Y., & Maharani, S. (2021). *Klasifikasi Kehamilan dan Perubahan Fisiologis dalam Setiap Trimester. Jurnal Ilmu Kesehatan*, 21(2), 34-41.

Said, A., Rachmawati, I. N., & Prasetyo, B. (2022). Faktor penyebab nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester ketiga. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 8(1), 15-20. <https://doi.org/10.31227/osf.io/qrst5>

Salim, S., & Rahmawati, D. (2023). *Status Kesehatan Ibu Hamil dalam Menyongsong Kehamilan Sehat. Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 18(3), 60-65.

Sari, R., & Nugraheni, D. (2023). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kehamilan. Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 88-95.

Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2023). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing* (15th ed.). Wolters Kluwer Health.

Sulastri, E., Fitri, S., & Hidayati, R. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil dengan Pendekatan Non-Farmakologis: Kompres Hangat. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 58-64.

Susanto, R., & Fitriana, R. (2021). *Tanda dan Gejala Kehamilan: Perspektif Klinis dan Medis. Jurnal Obgyn Indonesia*, 8(1), 70-77.

Suwondo, S., Fatimah, H., & Kusuma, R. (2017). *Pengertian dan klasifikasi nyeri dalam praktik keperawatan*. Yogyakarta: Alfabeta.

Vionalita, D. (2019). *Definisi operasional dalam penelitian. Jurnal Penelitian Ilmiah*, 6(3), 12-18.

Widyaningsih, S., & Hariani, P. (2023). *Faktor Sosial Budaya dan Ekonomi dalam Kehamilan: Pengaruhnya terhadap Kesehatan Ibu dan Janin. Jurnal Sosiologi Kesehatan*, 22(4), 210-217.

World Health Organization (WHO). (2020). *Maternal Health*: Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-health>.