



Efektifitas Herbal Therapy Compress Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil trimester III Di Poli KIA Puskesmas Prigen Pasuruan

Nur Sofi^{1*}, Zeny Fatmawati², Wahyu Anjas Sari³

¹ Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang

^{2,3} Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang

*Email korespondensi: zenyjoe123@gmail.com

Diterima:

7 Agustus 2024

Dipresentasikan:

10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:

08 Oktober 2024

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan umum pada ibu hamil trimester III yang dapat berdampak terhadap kenyamanan selama kehamilan. Tujuan Penelitian: untuk mengevaluasi efektivitas Herbal Therapy Compress Ball dalam mengurangi intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Metode: Desain penelitian kuasi-eksperimental dengan sampel 30 ibu hamil yang berkunjung di Poli KIA Puskesmas Prigen Pasuruan. Responden diberikan intervensi Herbal Therapy Compress Ball selama satu bulan. Intensitas nyeri diukur menggunakan skala nyeri numerik sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan penurunan signifikan intensitas nyeri punggung bawah setelah intervensi Herbal Therapy Compress Ball ($p < 0.001$). Sebelum intervensi, 83.3% responden melaporkan nyeri sedang, sementara setelah intervensi, 86.7% melaporkan nyeri ringan. Analisis Wilcoxon menunjukkan perbedaan signifikan antara skor nyeri pre dan post-intervensi ($Z = -5.477$, $p < 0.001$). Kesimpulan: Herbal Therapy Compress Ball efektif untuk mengurangi pada Nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Herbal Therapy Compress Ball, nyeri punggung bawah, kehamilan trimester III

PENDAHULUAN

Ibu Hamil pada trimester ke tiga sering mengalami nyeri punggung yang disebabkan oleh perubahan hormon, peningkatan berat badan, dan perubahan postur tubuh (Zein & Dwiyani, 2022). Pengaruh hormonal pada bentuk ligamen terjadi seiring dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi pemusatan. Ibu hamil mengalami lordosis, yang meningkatkan risiko nyeri punggung, karena kedua faktor ini mengubah posturnya. Salah satu cara untuk menghindari terjadinya nyeri punggung bawah tersebut dengan compress ball Ibu hamil mengalami sejumlah perubahan fisiologis dan psikologis yang normal. Selama kehamilan, fisiologi, biokimia, dan anatomi tubuh ibu berubah. Bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi pemusatan, hormon mempengaruhi bentuk ligamen.



Kedua faktor ini mengubah postur ibu hamil, menyebabkan lordosis, yang meningkatkan risiko nyeri punggung. Selama kehamilan, relaksasi sendi di bagian sekitar panggul dan punggung bawah ibu hamil kemungkinan terjadi akibat perubahan hormonal.

Pertambahan berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi pemusatan terdapat pengaruh hormonal pada struktur otot yang terjadi selama kehamilan. Kedua faktor ini mengakibatkan adanya perubahan postur tubuh pada ibu hamil. Perubahan sistem muskuloskeletal terjadi pada saat umur kehamilan semakin bertambahnya kehamilan. Adaptasi muskuloskeletal ini mencakup: peningkatan berat badan, bergesernya pusat berat tubuh akibat pembesaran rahim, relaksasi dan mobilitas. Semakin besar kemungkinan instabilitas sendi sakroiliaka dan peningkatan lordosis lumbal, yang menyebabkan rasa sakit (Purnamasari, 2019). Herbal Therapy Compress Ball adalah berasal dari Thailand selama ratusan tahun sebagai terapi tradisional (Baeha, 2018).

Herbal Therapy Compress Ball ini sebagai pengobatan muskuloskeletal, terapeutik dan rehabilitatif. Herbal Therapy Compress Ball biasanya berbahan dasar pala, cengkeh dan jahe dapat digunakan dengan cara dipotongpotong terlebih dahulu kemudian diremas dengan garam dan dikukus selama 10-15 menit sebelum digunakan untuk mengaktifkan konduksi panas serta meningkatkan aliran darah, anti inflamasi efek dari bahan herbal, dan relaksasi efek minyak atsiri aromatik dari bahan herbal. Terapi *zinger officinale compress ball* terhadap intensitas nyeri *Low Back Pain* menyatakan terapi jahe *compress ball* dapat menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, karena minyak atsiri dari jahe bersifat hangat yang mampu meningkatkan aliran. Salah satu dari strategi penatalaksanaan nyeri yaitu stimulasi kutaneus. Penerapan terapi komplementer ini mengkolaborasikan metode kompres hangat dengan bahan- bahan herbal yang diimplementasikan melalui *Herbal Therapy Compress Ball*. Kandungan Herbal Therapy Compress Ball bervariasi tergantung tersedianya ramuan tumbuhan dari setiap daerah (Kamsanam, 2018) Terapi compress ball adalah terapi yang menggunakan bola karet yang dikompreskan untuk membantu mengurangi nyeri punggung. Terapi ini dilakukan dengan cara berbaring telentang di atas bola karet, kemudian menekan bola karet dengan punggung bawah.

METODE

Desain penelitian ini adalah kuantitatif yang bersifat pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest dengan populasi semua ibu hamil trimester tiga yang mengalami nyeri punggung bagian bawah dengan jumlah sampel 30 responden yang menggunakan tehnik total sampling, variable independent pemberian herbal therapy compress ball dan variable dependen adalah nyeri punggung bagian bawah, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi untuk menilai perubahan nyeri sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan, hasil penelitian kemudian dianalisa dengan uji Wilcoxon



HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden pada Pengaruh *Herbal Therapy Compress Ball* terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Poli KIA Puskesmas Prigen Pasuruan

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase(%)
Umur	< 20 Tahun	3	10.0
	20-35 Tahun	23	76.7
	> 35 Tahun	4	13.3
Pendidikan	SD-SMP	2	6.7
	SMA/SMK/MA	19	63.3
	Perguruan Tinggi (PT)	9	30.0
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	20	66.7
	PNS	0	0.0
	Pegawai Swasta	5	16.7
	Wiraswasta	5	16.7
Umur	28-30 Minggu	14	46.7
Kehamilan	31-33 Minggu	12	40.0
	34-36 Minggu	4	13.3
	Total	30	100.0

Responden (76,7%) berusia 20-35 tahun, yang merupakan usia reproduksi optimal. Usia ini memiliki risiko komplikasi kehamilan yang lebih rendah. Tingkat pendidikan responden didominasi oleh SMA/SMK/MA (63,3%), yang dapat mempengaruhi pemahaman dan penerimaan terhadap intervensi kesehatan. Responden (66,7%) adalah ibu rumah tangga, yang mungkin memiliki waktu lebih banyak untuk melakukan perawatan mandiri, termasuk penerapan Herbal Therapy Compress Ball



Tabel 2 Distribusi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III sebelum diberikan “Herbal Therapy Compress Ball” di Poli KIA Puskesmas Prigen Pasuruan.

Nyeri Punggung Bawah		Pre-Test	
	F	%	
Nyeri Ringan	5	16.7	
Sedang	25	83.3	
Berat	0	0	
Total	30	100.0	

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberi intervensi *herbal therapy compress ball* sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri sedang dengan jumlah 25 dengan persentase 83.3% jika dibandingkan dengan frekuensi nyeri ringan sebesar 16.7%.

Tabel 3 Distribusi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III sesudah diberikan “Herbal Therapy Compress Ball” di Poli KIA Puskesmas Prigen Pasuruan.

Nyeri Punggung Bawah		Post-Test	
	F	%	
Tidak Nyeri	4	13.3	
Nyeri Ringan	26	86.7	
Total	30	100.0	

Frekuensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sesudah diberi intervensi *herbal therapy compress ball* mengalami perubahan dengan penurunan nyeri ringan dan menunjukkan jumlah ibu hamil yang mengalami nyeri ringan semakin banyak dengan jumlah 26 ibu hamil dengan persentase 86.7% dan untuk tidak mengalami nyeri hanya 13.3% serta sudah tidak ada lagi ibu hamil yang mengalami nyeri sedang maupun berat.

Tabel 4 Distribusi Rerata sebelum dan sesudah diberikan Herbal Therapy Compress Ball di Poli KIA Puskesmas Prigen

N		Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Umur	30	18	39	25.80	6.583



Skor_Pre_Test	30	2	6	5.00	1.174
Skor_Post_Test	30	0	3	1.63	.809
Valid N (listwise)	30				

Rata-rata nyeri punggung bawah sebelum diberikan *herbal therapy compress ball* sebesar 5 dalam kategori nyeri sedang dan sesudah diberikan *herbal therapy compress ball* mengalami penurunan nyeri sebesar 1.63 dalam kategori nyeri ringan dengan nilai Mean rank atau rata rata peningkatan tersebut sebesar 15.50 dan untuk uji Wilcoxon diperoleh nilai ($p=0.000<0.05$) artinya bahwa terdapat perbedaan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan *herbal therapy compress ball* di Poli KIA Puskesmas Prigen Pasuruan. Kehamilan trimester III terjadi pembesaran uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah kearah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada daerah punggung belakang. Nyeri punggung juga bisa disebabkan karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Saat usia kehamilan memasuki trimester III otot – otot akan meregang dan otot saraf tertekan akan mengakibatkan rasa sakit, nyeri dan kaku pada daerah punggung bawah. Nyeri punggung juga bisa dipengaruhi karena strain yang terjadi pada otot punggung, tendon dan ligament yang dapat terjadi apabila ibu melakukan aktivitas sehari – hari secara berlebihan. Selama proses kehamilan akan terjadi perlunakan pada sendi, jaringan kolagen, jaringan ikat dan peningkatan seks steroid yang dapat menyebabkan sendi relaksasi dan terjadi mobilitas sendi panggul. (Purnamasari, 2019). Nyeri punggung disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot di pinggul. Saat bayi tumbuh, lengkung di spina lumbalis dapat meningkat karena abdomen didorong ke depan, ini juga dapat menyebabkan nyeri punggung (Prananingrum, 2022). Terapi jahe *compress ball* dapat menurunkan intensitas nyeri puggung bawah pada ibu hamil trimester III, karena minyak atsiri dari jahe bersifat hangat yang mampu meningkatkan aliran. Salah satu dari strategi penatalaksanaan nyeri yaitu stimulasi kutaneus. Efek *Herbal Therapy Compress Ballini* berasal dari konduksi panas yang bermanfaat untuk meningkatkan aliran darah regional, anti inflamasi, dan relaksasi. Kandungan dari *Herbal Therapy Compress Ball* sangat bervariasi tergantung ketersediaan bahan herbal dari masing-masing daerah. Bola Kompres Terapi Herbal juga sering digunakan hanya dengan bahan dasar jahe, berdasarkan hasil penelitian kompres herbal dengan jahe dapat memberikan efek panas, merangsang dan membuat rileks pada tubuh. tubuh khususnya bagi seseorang yang mempunyai gangguan nyeri pada sistem musculoskeletal (Dinanti *et al.*, 2022).

**KESIMPULAN**

Herbal Therapy Compress Ball dapat menurunkan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III karena memberikan efek panas, merangsang dan membuat rileks pada tubuh. tubuh khususnya bagi seseorang yang mempunyai gangguan nyeri pada sistem musculoskeletal. Terapy ini dapat dijadikan edukasi pada ibu hamil trimester ke tiga untuk mengurangi keluhan selama kehamilan.

DAFTAR RUJUKAN

- Dinanti, P.A. *et al.* (2022) 'Compress Ball Therapy To Reduce Back Pain In Pregnant Women', *1st International Health Conference STIKes Panca Bhakti(IHCPB)*, 5, pp. 86–95.
- Kamsanam, W., & Aungkurabrut, R. 2018 . The Improvement On Thermal Performance Of Herbal Ball Compress. *MATEC Web of Conferences*, 237, 0–5. <https://doi.org/10.1051/mateconf/201823701013>
- Purnamasari, K. D. 2019. Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Midwifery Journal of Galuh University*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- Prananingrum, R.2022 'Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester II pada Nyeri Punggung di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar', *Jurnal of Health Research*, 5(2), pp. 28–37
- Zein.H.R, Dwiyani. G.2022. Fisioterapi Dengan Metode Senam Hamil Untuk mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*.5(2) ; P14-20