



# **Penerapan Kompres Hangat Dengan Media *Waterbag* Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri**

**Rima Asri Purwanti<sup>1\*</sup>, Susi Erna Wati<sup>1</sup>, Siti Aizah<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi D-III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

\*Email korespondensi: [rimaasrip@gmail.com](mailto:rimaasrip@gmail.com)

**Diterima:**

7 Agustus 2024

**Dipresentasikan:**

10 Agustus 2024

**Disetujui Terbit:**

08 Oktober 2024

## **ABSTRAK**

Kehamilan merupakan proses alamiah yang dialami oleh wanita. Kehamilan trimester III seiring membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah kearah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya dan menyebabkan nyeri pada punggung bawah ibu hamil. Terapi kompres hangat merupakan salah satu teknik non farmakologis menggunakan media waterbag yang memberi rasa hangat dan nyaman untuk mengatasi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sesudah dan sebelum dilakukan terapi kompres hangat dengan waterbag di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri. Metode penelitian ini yaitu menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subyek dalam penelitian ini yaitu 2 responden yang mengalami nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Pengompresan menggunakan media waterbag dengan air hangat. Tingkat nyeri diukur dengan menggunakan NRS atau *numerical rating scale* untuk mengetahui tingkat nyeri. Dilakukan selama kurang lebih 5-10 menit. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada responden dari nyeri berat ke nyeri ringan setelah dilakukan terapi kompres hangat dengan media waterbag. Kompres hangat berfungsi untuk melancarkan pembuluh darah sehingga dapat meredakan nyeri dengan mengurangi ketegangan, menurunkan kontraksi otot, meningkatkan aliran darah daerah persendian dan meningkatkan aliran darah. Diharapkan terapi ini bisa di implementasikan kepada ibu hamil dengan nyeri punggung sebagai tindakan nonfarmakologis.

**Kata Kunci :** Terapi Kompres Hangat, Ibu Hamil, Nyeri Punggung Bawah.

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan trimester III seiring membesarnya 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. Hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi ligamen, pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah mengakibatkan lekukan pada bahu, ada kecenderungan otot punggung untuk menekan punggung bawah, Peregangan tambahan dan kelelahan biasanya terjadi pada tulang belakang dan punggung ibu. Hal tersebut menyebabkan nyeri punggung pada trisemester III (catur leni dkk

2021) dalam (Sulastri Meti 2022) . Data WHO menunjukkan bahwa 33% ibu hamil trimester III di negara berkembang mengalami nyeri punggung bawah (Anggraika et al,2019). Menurut data WHO (2017) dalam penelitian Andarmoyo (2021) yang dilakukan di Australia menyatakan bahwa 80% dari ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung bawah dengan prevalensi 36,6% mengalami nyeri ringan, 46% mengalami nyeri sedang dan 17,5% mengalami nyeri berat (Andarmoyo,2021). Meninjau data di Indonesia, tercatat ibu hamil di berbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80% yang mengalami nyeri punggung (Ruliati,2019). Prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia sebesar 18% meningkat sesuai dengan bertambahnya usia dan paling sering terjadi pada usia dekade tengah dan awal empat dekade. Dua belas orang ibu hamil mengeluh nyeri punggung bawah dengan rincian intensitas nyeri tiga (nyeri sangat terasa, dapat ditoleransi) yaitu sebanyak empat orang (33,3%). Intensitas nyeri terendah yaitu dua (nyeri ringan dan menimbulkan rasa tidak menyenangkan) sebanyak satu orang (8,3%), dan intensitas tertinggi yaitu enam (intens, kuat, dalam dan nyeri yang menusuk hingga mempengaruhi beberapa indera) sebanyak tiga orang (25%) (Putri et al., 2020).Peningkatan hingga 90% merupakan urgensi yang perlu diberikan fokus lebih dalam penanganannya. Dapat dilihat kenaikan data ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah pada 3 tahun terakhir meningkat sangat signifikan. Menurut data dari rekam medis RS Muhammadiyah Kota Kediri pada tahun 2021 tercatat ada 1111 pasien ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah, 2022 ada 1530 ibu hamil dengan nyeri punggung bawah, 2023 menunjukkan ada 1487 ibu hamil dengan nyeri punggung bawah, sedangkan pada tahun 2024 pada bulan Januari hingga Juni menunjukkan sebesar 668 ibu hamil trimester 3 dengan keluhan nyeri punggung bawah. Dari data diatas menunjukkan masih tingginya tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Kehamilan adalah hal yang fisiologis terjadi pada wanita. Setiap kehamilan akan terjadi perubahan yaitu perubahan fisik maupun psikologis pada ibu khususnya ibu yang memasuki fase trimester III kehamilannya. Tidak jarang perubahan ini akan menimbulkan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu. Nyeri punggung bawah merupakan salah satu ketidaknyamanan itu (Resmi et. Al 2017).

Pengendalian nyeri dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Pengendalian nyeri secara farmakologis memang lebih efektif dibandingkan dengan non farmakologi, Cara non farmakologis terdiri dari manual terapi yaitu pemijatan, latihan mobilisasi, akupunktur dan kompres air hangat atau air dingin . Salah satu metode non farmakologis yang dapat mengurangi atau membebaskan rasa nyeri,mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot,memberikan rasa nyaman yaitu dengan kompres hangat(Imaniar 2020 dalam jurnal Yuliana eka dkk 2021). Manajemen Kompres Hangat Kompres hangat menggunakan air dengan suhu 37-40 derajat celcius, kemudian gunakan waterbag pada air tersebut lalu tempelkan pada punggung bagian bawah ibu hamil selama 5-10 menit. Ada beberapa efek fisiologinya yaitu tubuh menjadi lebih rileks, rasa nyeri jadi lebih hilang bahkan turun dan sirkulasi darah ibu hamil menjadi lancar (Ridawati et al., 2020).

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Penerapan Terapi Kompres Hangat Dengan Media Waterbag Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri”.

#### **METODE**

Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan deskriptif dengan rancangan studi kasus selama dua hari dengan menerapkan terapi kompres hangat dengan media *waterbag* di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan Kota Kediri. Subjek yang digunakan yaitu 2 responden ibu hamil yang mengalami masalah nyeri punggung bawah. Prosedur pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara, pengukuran tingkat nyeri menggunakan *NRS (Numeric Rating Scale)* dan implementasi terapi kompres hangat. Analisis dalam penelitian ini mendeskripsikan tentang nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dan setelah dilakukan terapi kompres hangat.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1 Tingkat nyeri Sebelum Dilakukan Terapi Kompres hangat**

NO.	Subyek	Hari	Numerik	Tingkat nyeri
1.	Ny. N	1	6	Berat
		2	7	Berat
2.	Ny. L	1	7	Berat
		2	8	Berat

Berdasarkan table diatas selama 2 hari sebelum pemberian Teknik kompres hangat hari pertama didapat Ny.N dan Ny.L sama berada dalam skala nyeri 6 . Untuk hari kedua sebelum diberikan penerapan Teknik kompres hangat didapatkan hasil skala nyeri pada Ny. N dengan skala nyeri 7 sedangkan Ny.L berada pada skala 8.

**Tabel 2 tingkat nyeri setelah dilakukan terapi Kompres Hangat**

NO.	Subyek	Hari	Numerik	Tingkat nyeri
1	Ny. N	1	3	Ringan
		2	5	Sedang
2	Ny. L	1	5	Sedang
		2	5	Sedang

Berdasarkan table diatas diketahui hasil dari skala nyeri selama 2 hari pada Ny. N dan Ny. L setelah diberikan penerapan Teknik kompres hangat. Pada hari pertama didapatkan hasil pada Ny. N yaitu skala nyeri 3 sedangkan Ny. L yaitu skala nyeri 5. Hari kedua pemberian terapi didapatkan hasil pada Ny. N adalah skala nyeri 5 sedangkan Ny. L dengan skala nyeri 5. Dari data diatas menunjukkan adanya penurunan skala nyeri karena menerapkan terapi kompres hangat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Efriana, R dan Sanjaya, R dengan menggunakan studi kasus menunjukkan terjadinya pnurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah penerapan terapi kompres hangat. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan antara sesudah dan sebelum dilakukan terapi. (Efriana, R & Sanjaya, R 2023).Berdasarkan penelitian yang dilakukan Amalia, Ayu Restu, Erika dan Ari Pristiana Dewi yang menggunakan metode Quasi-Eksperimen dengan rancangan penelitian Non-Equivalen Control Group. Yaitu Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 30 orang responden juga menunjukkan bahwa penerapan Teknik kompres hangat pada ibu hamil dapat mengurangi nyeri punggung yang dialami ibu hamil. (Amalia, Ayu Restu, Erika dan Ari Pristiana Dewi 2020). Peneliti ini mendukung teori dari peneliti lainnya bahwa penerapan terapi kompres hangat pada ibu hamil dapat menurunkan tingkat skala nyeri pada pasien ibu hamil dengan nyeri punggung. Karna pada penerapan teknik kompres hangat mengajarkan bagaimana efek air hangat dalam waterbag dapat memberikan rasa nyaman dan rasa hangat pada bagian tubuh tertentu serta dapat mengurangi kekejaman otot. Pemberian terapi ini dapat dilakukan selama 5-10 menit, terapi diberikan sehari satu kali oleh peneliti dan dilakukan oleh responden secara mandiri saat nyeri muncul.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan pemaparan penelitian studi kasus yang dilakukan di RS Muhammadiyah Kota Kediri mengenai penurunan tingkat nyeri pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi kompres hangat menunjukkan perubahan menurunnya skala nyeri pada ibu hamil sebagai berikut :

1. Tingkat nyeri sebelum dilakukan terapi kompres hangat dengan media waterbag pada Ny.N dan Ny. L pada tingkat nyeri berat



2. Tingkat nyeri setelah dilakukan terapi kompres hangat dengan media waterbag pada Ny.N dan Ny.L pada tingkat nyeri ringan

**DAFTAR PUSTAKA**

- Amalia, Ayu Restu, Erika Erika, and Ari Pristiana Dewi 2020. "Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III." *Holistic Nursing and Health Science* 3.1 : 24-31. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs/article/view/9354>
- Anggraika, P., Apriany, A., Pujiana, D., & Medika, A. (2019). Hubungan Posisi Duduk Dengan Kejadian Low Back Pain (Lbp) Pada Pegawai Stikes. *Jurnal'Aisyiyah Medika*, 4(1), <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/2271-10>.
- Anggy Setiawan, D., Nurhidayat, S., Icha Sukamto, F., Andarmoyo, S., & Muftiana, E. 2021. *HAK KEKAYAAN INTELEKTUAL (HKI) VIDEO PEMBELAJARAN PROSEDUR PEMBERIAN TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT PADA LANSIA HIPERTENSI* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Efriana, R., & Sanjaya, R. (2023). Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Trimester III Untuk Mengurangi Nyeri Punggung. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 4(3), 232-235. <https://ejournalbidan.poltekkeskaltim.ac.id/ojs/index.php>
- Sulastrri, Meti, et al. 2022"Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan." *Media Informasi* 18.2 <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/bmi/article/view/81/64> 145-161
- Resmi, D. C., Saputro, S. H., & Runjati, R. (2017). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/jik/article/view/561-10>.
- Octavia, A. M., & Ruliati, R. (2019). Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), <https://digilib.itskesicme.ac.id/ojs/index.php/jib/article/view/572122-131>
- Ridawati, I. D., & Fajarsari, N. (2020). Penerapan Warm Compress dan Backrub Pada Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia Vol*, 4(2).