

Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil

Anggraini Dyah Setiyarini¹, Erna Rahmawati^{2,*}

¹ Fakultas Kesehatan, Program Studi S1 Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata, Kediri, Indonesia

² Fakultas Kesehatan, Program Studi S1 Keperawatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata, Kediri, Indonesia

Email: ¹anggraini.dyah@iik.ac.id, ^{2,*}erna.rahmawati@iik.ac.id

Abstrak–Nyeri punggung bagian bawah yang karena adanya perubahan hormonal, akibatnya terjadi perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung. Hal ini berakibat pada menurunnya elastisitas otot dan fleksibilitas otot. Salah satu terapi non farmakologi adalah dengan terapi air hangat. Manfaat dari Terapi kompres hangat antara lain meningkatkan aliran darah ke area tubuh sehingga dapat meningkatkan aliran nutrisi dan membuat otot menjadi relaksasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di bidan Sri Wahyuni Blitar. Desain penelitian yang digunakan menggunakan Pra Eksperimental dan rancangan penelitian yang digunakan adalah one group pre test-post test design. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara non probability sampling. Sampel penelitian terdiri dari 10 responden yang dipilih menggunakan teknik Accidental Sampling. Pengumpulan data dengan lembar observasi, menggunakan skala nyeri NSR (Numeric Rating Scale). Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh Terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung bawah. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai ρ value = 0,004, maka α ($\alpha = 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan beda rata-rata antara pretest dan posttest yaitu $6,40 \pm 4,50$ sehingga terdapat penurunan sebesar 1,9%. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa ada pengaruh Terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri ibu hamil. Penelitian ini menunjukkan terapi air hangat dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Diharapkan Terapi kompres hangat dapat digunakan sebagai terapi komplementer pada ibu hamil untuk mengurangi nyeri dan dapat digabungkan dengan terapi yang lain

Kata Kunci: Terapi Kompres Hangat; Nyeri Punggung Bawah; Ibu Hamil; Terapi Komplementer

Abstract–Lower back pain in pregnant women is caused by hormonal changes. This causes changes in the supporting and connecting soft tissue. Result in decreased elasticity and flexibility muscle. One of the non-pharmacological therapies is warm water therapy. The benefits of a warm compress include increasing blood flow to areas of the body so that it can increase the flow of nutrients and relax muscles. The purpose of this study was to determine the effect of warm compresses on reducing low back pain in pregnant women at midwife Sri Wahyuni Blitar. The research design used was Pre-Experimental. And the research design used is one group pre test-post test design. Sampling was carried out by means of non-probability sampling. The research sample consisted of 10 respondents who were selected using the Accidental Sampling technique. Collecting data with an observation sheet, using the NSR pain scale (Numeric Rating Scale). Data were analyzed using the Wilcoxon test to determine the effect of warm compresses on reducing low back pain. The Wilcoxon test results show a ρ value = 0.004, then α ($\alpha = 0.05$) then H_0 is rejected and H_1 is accepted with an average difference between pretest and posttest which is 6.40 ± 4.50 so there is a decrease of 1.9 %. The conclusion from this study is that there is an effect of warm compresses on reducing pain in pregnant women. This study shows that warm water therapy can reduce lower back pain in pregnant women. It is hoped that warm compresses can be used as complementary therapy in pregnant women to reduce pain and can be combined with other therapies.

Keywords: Warm Compresses; Lower Back Pain; Pregnant Women; Complementary Therapy

1. PENDAHULUAN

Nyeri merupakan suatu penilaian secara subjektif yang bersifatnya tidak menyenangkan. Nyeri punggung bagian bawah pada saat kehamilan menjadi masalah tersendiri bagi ibu hamil. Hal ini merupakan gangguan kenyamanan pada ibu hamil (Stewart 2014). Nyeri punggung bawah atau low back pain (LBP) yang terjadi pada saat kehamilan merupakan suatu keadaan yang dirasakan sangat mengganggu bagi ibu hamil. Hal ini disebabkan dari membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan sehingga menyebabkan otot bekerja lebih berat. Hal tersebut secara langsung dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi (Tyastuti and Wahyuningsih 2016).

Prevalensi LBP pada ibu hamil terjadi >50% di bebrapa negara, diantaranya meliputi AS, Islandia, Kanada, Republik Turki, Korea Selatan, dan Israel. Di Afrika, Timur Tengah, Amerika utara, Norwegia, Hongkong dan Nigeria angka prevalensinya 21% - 89,9% (Ansari, N.N.,Hasson,S.,Naghdi,S.,Keyhani,S.,& Jalaine 2010). Hasil Survey secara online yang diselenggarakan oleh University of Ulster pada tahun 2014, dari 157 orang ibu hamil sebanyak 70% mengalami nyeri tulang punggung (Coe, Sinclair, and Barrios 2014). Dari hasil penelitian oleh Suharto 2001 di Indonesia Prevelensi LBP pada saat kehamilan dari 180 ibu hamil yang diteliti terdapat 47% yang mengalami nyeri tulang belakang (Kartikasari and Nuryanti 2016). Berdasarkan studi lapangan di PMB Sri Wahyuni dari 25 ibu hamil sebanyak 7-10 ibu hamil menyatakan mengalami nyeri punggung.

Faktor resiko terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan oleh riwayat sebelum kehamilan dan kehamilan sebelumnya mengalami nyeri punggung, usia ibu pada saat hamil >35 tahun dan mempunyai anak terlalu banyak. Jika keadaan nyeri punggung pada saat kehamilan tidak segera diatasi maka akan mengakibatkan nyeri punggung kronis (Kusuma 2012).

Adapun berbagai cara untuk mengurangi nyeri punggung bagian bawah diantaranya memperbanyak minum air putih, menghindari posisi badan meruduk-runduk dan menghindari mambawa beban yang terlalu berat, mengistirahatkan badan secukupnya, menggunakan sabuk pengaman, menghindari menggunakan sepatu berhak tinggi, ketika bangun dari tidur lakukan secara perlahan, ketika duduk di kursi menggunakan bantal kecil untuk menopang punggung yang

diletakkan di belakang punggung bawah, rajin berolahraga, serta menggunakan terapi air hangat. Air hangat bermanfaat untuk melancarkan sirkulasi darah membawa oksigen ke area nyeri. Hal itu membuat ligamen maupun otot tendon mengalami pengenduran. Terapi kompres hangat salah satunya dapat menggunakan buli-buli yang disikan dengan iar hangat (Anazine 2017). Penelitian yang dilakukan provinsi Jawa Timur tepatnya di Kabupaten Jombang pada tahun 2012 menjelaskan bahwa terapi air hangat dengan alat bantuan buli-buli dapat meningkatkan kenyamanan dan dapat menurunkan nyeri tulang belakang pada saat inpartu (Yani 2013). Studi pendahuluan yang dilaksanakan di PMB Wahyuni terdapat 7 dari 10 ibu hamil mengalami nyeri punggung, berdasarkan masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk mengetahui “Pengaruh terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil Pmb Sri Wahyuni di Blitar”

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian Pra Experimental. Dengan menggunakan rancangan penelitian one group pre test-post test design. Dalam desain ini sebelum diberikan perlakuan, diberikan dulu pretest pada semua responden yang mengalami nyeri punggung, setelah itu diberikan Terapi kompres hangat, setelah diberikan perlakuan dilakukan pengkajian skala nyeri. Design ini berupaya untuk mengungkapkan adanya pengaruh terapi komplementer yang berupa terapi air hangat dengan menggunakan buli-buli terhadap kejadian penurunan nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil. Teknik pengambilan sampel menggunakan non probability sampling yaitu accidental sampling. Instrumen pengkajian nyeri lembar observasi nyeri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 10 responden, dengan memberikan soal pretest didapatkan hasil distribusi frekuensi yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi nyeri sebelum diberikan Terapi kompres hangat

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	0	0
Sedang	8	80
Berat	2	20
Total	10	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa tingkat nyeri pada ibu hamil sebelum diberikan Terapi kompres hangat, dari 10 responden didapatkan hasil sebagian besar sebanyak 8 responden (80%) masuk dalam kategori nyeri sedang. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bersama dengan 10 responden dengan menggunakan lembar observasi dipaparkan hasil skala nyeri post test dapat dilihat ditabel 2.

Tabel 2. Distribusi frekuensi nyeri setelah diberikan Terapi kompres hangat

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	8	80
Sedang	2	20
Berat	0	0
Total	10	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa tingkat nyeri pada ibu hamil setelah diberikan Terapi kompres hangat, dari 10 responden didapatkan hasil sebagian besar yakni sebanyak 8 responden (80%) masuk dalam kategori nyeri ringan. Berdasarkan penelitian bersama dengan 10 responden skala nyeri responden dan dilakukan intervensi sebagai berikut :

Tabel 3. Analisa skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan Terapi kompres hangat pada ibu hamil

		Post Test		
		Ringan	Sedang	Total
PreTest	Sedang	8	0	8
	Berat	0	2	2
	Total	8	2	10

Berdasarkan tabel 3. dapat diketahui bahwa dari 10 responden, skala nyeri pre intervensi nyeri berat sebanyak 2, nyeri sedang sebanyak 8 dan nyeri ringan sebanyak 0, setelah dilakukan intervensi nyeri berat menjadi 0 , nyeri sedang sebanyak 2 dan nyeri ringan sebanyak 8. Pada penelitian ini menggunakan Uji statistik data yakni uji Wilcoxon. Hasil pre test dan post test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara rata-rata nyeri pre intervensi dengan post intervensi. Pada analisa uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai p value = 0,005 yang berarti $< \alpha$ ($\alpha = 0,05$), maka hipotesa tidak diterima sehingga terdapat pengaruh terapi komplementer berupa terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Hasil analisa data skala nyeri tulang belakang bawah pada kehamilan menunjukkan perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan intervensi Terapi kompres hangat. Hasil analisa statistik Terapi kompres hangat menunjukkan pengaruh Terapi kompres hangat terhadap skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini dilakukan pada 10 responden yang diberikan Terapi kompres hangat 2 hari berturut-turut selama 15 menit dengan menggunakan buli-buli dengan suhu air 37°C-40°C, sebelumnya diberikan dilakukan pengukuran suhu air menggunakan thermometer, dari 10 responden, rata-rata nyeri pre intervensi ialah 6,40 sedangkan rata-rata post intervensi ialah 4,50. Terdapat perbedaan rata-rata tingkat nyeri pre intervensi dan post intervensi sehingga terdapat penurunan sebesar 1,9. Terjadinya nyeri pada tulang punggung bawah pada ibu hamil dikarenakan sekresi hormon relaksin yang terjadi mulai dari awal kehamilan. Hal ini menyebabkan peregangan pada sendi serta ligament tulang punggung bawah di trimester awal kehamilan (Hornik 2008). Pada trimester kedua hingga ketiga kehamilan yang disebabkan oleh semakin membesarnya uterus, perubahan postural, gravitasi dan muskulo skletal, sehingga menyebabkan adanya nyeri punggung belakang bawah (Salmah 2009)(Ai Yeyeh 2019). Berdasarkan tabel terdapat Faktor predisposisi penyebab terjadinya nyeri punggung bawah dalam kehamilan antara lain bertambah besar ukurannya uterus yang mengakibatkan adanya perubahan perawakan tubuh, adanya peningkatan BB ibu hamil, pengaruh hormon relaksin, adanya riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas serta aktivitas yang dilakukan oleh ibu hamil (Cooper 2009). Faktor penyebab nyeri punggung bawah pada wanita hamil yakni adanya perubahan hormonal (Wahyuni 2012).

4. KESIMPULAN

Terdapat pengaruh efek akut terapi kompres hangat dengan kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Dari uji statistik Wilcoxon, menunjukkan nilai p value = 0,005, maka α ($\alpha = 0,05$) dimana H_0 ditolak dan H_1 diterima.

REFERENCES

- Ai Yeyeh, Rukiyah dkk. 2019. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Trans Info Media.
- Anazine. 2017. "Penyebab& Penanganan Pada Masa Kehamilan." <http://www.amazine.co>.
- Ansari, N.N.,Hasson,S.,Naghdi,S.,Keyhani,S.,& Jalaine, S. 2010. Low Back Pain during Preagnancy in Iranian Women: Prevalence and Risk Factors. *Physiother*.
- Coe, Richard, Fergus Sinclair, and Edmundo Barrios. 2014. "Scaling up Agroforestry Requires Research 'in' Rather than 'for' Development." *Current Opinion in Environmental Sustainability* 6(1): 73–77. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cosust.2013.10.013>.
- Cooper, Fraser. 2009. Buku Ajar Bidan Myles. Jakarta: EGC.
- Hornik, Richard D. johnson; Steven. 2008. "An Empirical Examination of Factors Contributing to the Creation of Successful E-Learning Environments." *International Journal of Human-Computer Studies* 66(5):356-369.
- Kartikasari, Ratih Indah, and Aprilliya Nuryanti. 2016. "Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil." *Rekernas Aipkema Temu Ilmiah Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat* (1): 297–304.
- Kusuma. 2012. Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan NANDA (North American Nursing Diagnosis Association). Yogyakarta: media herdy.
- Salmah. 2009. Asuhan Kebidanan Antenatal. Jakarta: EGC.
- Stewart, Craig. 2014. "Stewart, C. & Owens, L. (2011) Behavioral Characteristics of Favorite Coaches: Implications for Coach Education." (January 2011).
- Tyastuti, Siti, and Heni Puji Wahyuningsih. 2016. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Kemenkes RI.
- Wahyuni, Eko Prabowo. 2012. "Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke-3." *JHARMA* 5: 119–29.
- Yani, Dian Puspita dan Uswatun Khasanah. 2013. "Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Rasa Nyaman Dalam Proses Persalinan Kala I Fase Aktif." *Jurnal Jombang: FIK Unipdu* 1(2): 1–5.