

NASKAH PUBLIKASI

**EFEKTIFITAS ANTARA SENAM HAMIL DAN KOMPRES
HANGAT TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL
TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS MUJUR**



IIN SUPRIYENI
NIM.113421080

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) HAMZAR
LOMBOK TIMUR
2023**

PERSETUJUAN NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi atas nama Iin Supriyeni, NIM. 113421080 dengan judul :
Efektifitas Antara Senam Hamil dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung
Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Mujur.

Telah memenuhi syarat dan disetujui

Pembimbing I

Tanggal, 2023



Dwi Wirasti, S.Tr.Keb., M.Kes
NIDN. 0820119101

Pembimbing II

Tanggal, 2023



Ns Nandang DD Khairiri, MAN
NIDN. 0828108803

Mengetahui
Kepala Program Studi
SI Pendidikan Bidan dan Profesi Bidan



Eka Faizaturrahmi, S.ST., M.Kes.
NIDN. 0808108904

PENGESAHAN PENGUJI

Naskah Publikasi atas nama Iin Supriyeni, NIM. 113421080 dengan judul :
Efektifitas Antara Senam Hamil Dengan Kompres Hangat Terhadap Nyeri
Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Mujur.

Telah dipertahankan dan diujikan pada tanggal Maret 2023

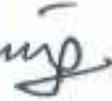
TIM PENGUJI

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	<u>Dwi Wirastri, S.Tr.KEB., M.Kes</u> NIDN. 0820119101	Ketua	
2.	<u>Ns. Nandang DD Khairari, MAN</u> NIDN. 0828108803	Anggota I	

Mengetahui

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar Program Studi SI Pendidikan Bidan
Ketua, Ketua




H. Nagib, M.Kes.
NIDN. 9908002131



Eka Faizaturrahmi, S.S.T., M.Kes.
NIDN. 0808108904

**EFEKTIFITAS ANTARA SENAM HAMIL DENGAN KOMPRES
HANGAT TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA UPTD
PUSKESMAS MUJUR**

Iin Supriyeni¹. Dwi Wirastri². Nandang DD Khairari³

ABSTRAK

ABSTRAK: Nyeri punggung merupakan masalah yang sering muncul pada ibu hamil TM III. Sekitar 70-80% ibu hamil menderita nyeri punggung di negara-negara Eropa (Gutke, 2017). Di Indonesia ibu hamil yang menderita nyeri punggung mencapai 80% (Mafikasari dan Kartikasari, 2015). Salah satu cara untuk mengatasi nyeri punggung adalah dengan teknik nonfarmakologi yaitu senam hamil dan kompres hangat. Untuk mengetahui efektifitas antara senam hamil dengan Kompres hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III wilayah kerja UPTD Puskesmas Mujur. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan rancangan penelitian two group pretest postes desain. Sebanyak 20 responden berpartisipasi dalam penelitian ini yang dipilih menggunakan purposive sampling kemudian dibagi menjadi dua kelompok perlakuan, analisa data yang digunakan adalah independent t test. Nilai rata-rata skala nyeri punggung ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil adalah 6.10, dan sesudah dilakukan senam hamil adalah 3.80. Nilai rata-rata skala nyeri punggung ibu hamil sebelum dilakukan kompres hangat adalah 5.90 dan sesudah dilakukan kompres hangat adalah 3.0. Hasil Uji t test diketahui nilai p value untuk senam hamil sebesar 0,001. Hasil uji t test diketahui nilai p value untuk kompres hangat sebesar 0,000. Hasil uji independent t test nilai p value adalah $0,039 < 0,05$, artinya terdapat perbedaan efektifitas senam hamil dan kompres hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Terdapat perbedaan efektifitas antara senam hamil dan kompres hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Mujur.

Kata kunci : Senam Hamil, Kompres Hangat, Nyeri punggung

Kepustakaan : 23 buku (2013-2022), 39 karya ilmiah (2017-2023)

EFFECTIVENESS OF PREGNANT EXERCISE WITH WARM COMPRESS ON BACK PAIN IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN WORK AREA OF UPTD MUJUR HEALTH CENTER

Iin Supriyeni¹. Dwi Wirastri². Nandang DD Khairari³

ABSTRACT

Back pain is a problem that often arises in TM III pregnant women. Around 70-80% of pregnant women suffer from back pain in European countries (Gutke, 2017). In Indonesia, pregnant women who suffer from back pain reach 80% (Mafikasari and Kartikasari, 2015). One way to deal with back pain is non-pharmacological techniques, namely pregnancy exercise and warm compresses.

Purpose: To find out the effectiveness of pregnancy exercise with warm compresses for back pain in third trimester pregnant women in the work area of UPTD Mujur Health Center. This research is a quasi-experimental research with a two-group pretest posttest research design. A total of 20 respondents participated in this study who were selected using purposive sampling and then divided into two treatment groups, the data analysis used was the independent t test. The average value of the back pain scale for pregnant women before doing pregnancy exercise is 6.10, and after doing pregnancy exercise is 3.80. The average value of the back pain scale for pregnant women before applying warm compresses is 5.90 and after applying warm compresses is 3.0. The results of the t test show that the p value for pregnancy exercise is 0.001. The results of the t test show that the p value for warm compresses is 0.000. The independent t test results for the p-value are $0.039 < 0.05$, its mean there is a difference in effectiveness between pregnancy exercise and warm compresses for back pain in third trimester pregnant women. There is a difference in effectiveness between pregnancy exercise and warm compresses for back pain in third trimester pregnant women at UPTD Mujur Health Care

Key word :Pregnant Exercise, Warm Compress, Back pain
Literature : 23 books (2013-2022), 39 scientific work (2017-2023)

PENDAHULUAN

Nyeri punggung pada ibu hamil adalah suatu respon tidak nyaman yang sering dirasakan oleh ibu hamil. Biasanya nyeri punggung akan muncul pada saat usia kehamilan yang memasuki 7 bulan. Nyeri punggung menjadi hal yang wajar terjadi, namun jika nyeri punggung pada ibu hamil dibiarkan terus menerus akan mengganggu kegiatan ataupun aktivitas sehari-hari, sehingga akan mengalami kesulitan dalam aktivitasnya (Mafikasari & Kartikasari, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil sekitar 70-86% (Gutke, 2017). Hasil penelitian Ramachandra (2017) di India menyatakan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III yaitu 33,7% terjadi pada 261 wanita hamil. Hasil penelitian pada ibu hamil di berbagai wilayah di Indonesia menunjukkan bahwa kejadian nyeri punggung pada ibu hamil mencapai 60-80% (Mafikasari & Kartikasari, 2015). Masalah akan memburuk jika otot ibu hamil tersebut lemah sehingga gagal menopang uterus atau Rahim yang membesar. Tanpa sokongan uterus akan mengendur yang membuat lengkung punggung semakin memanjang. Pada ibu primi gravida memiliki otot yang sangat baik karena belum pernah mengalami peregangan sebelumnya. Dengan demikian keparahan nyeri punggung meningkat seiring paritas (Febriyanti, 2021).

Dampak yang muncul dari nyeri punggung pada ibu hamil, yaitu terjadinya perubahan hormon,

sehingga akan muncul proses terjadinya kelonggaran sendi di bagian belakang dari panggul, terjadi perubahan postur tubuh yang menjadi buruk, perut akan mengalami kekurangan otot dan terjadi kurangnya aliran darah (Li et al, 2016). Untuk penanganan nyeri punggung dapat dibagi kedalam dua cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis, lalu cara untuk non farmakologis terdiri dari manual terapi seperti melakukan pemijatan dan latihan mobilisasi, akupunktur, relaksasi, terapi air hangat dan air dingin (Heni Setyowati & Kp, 2018). Peran bidan dalam memberikan asuhan kebidanan pada kehamilan normal diatur dalam keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 369/MENKES/SK/III/2007 tentang standar profesi bidan dalam kompetensi ke-3 yang berbunyi bidan memberikan asuhan antenatal yang dapat mengurangi nyeri punggung yaitu dengan mengadakan Program Kelas ibu hamil dimana terdapat kegiatan Penyuluhan Kesehatan dan senam hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen (Yosefa, et all, 2013). Kompres hangat merupakan tindakan kebidanan yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman pada ibu hamil dan meringankan keluhan nyeri punggung (Saudia dan Sari, 2018).

Penelitian mengenai nyeri punggung sudah pernah dilakukan oleh Dewi Nopiska Lilis (2019) tentang Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di

dapatkan hasil, Sebelum diberikan senam hamil kepada 30 responden. Responden yang mengalami nyeri berat 3 orang (10%), responden yang mengalami nyeri sedang 21 Orang (70%), dan responden yang mengalami nyeri ringan 6 orang (20%). Setelah diberikan senam hamil tidak ada yang mengalami nyeri berat, nyeri sedang berkurang menjadi 1 orang (3,3%), nyeri ringan berkurang menjadi 19 orang (63,3%), dan sudah tidak merasa nyeri ada 10 orang (33,3%). Penelitian mengenai kompres hangat sudah pernah dilakukan oleh Ayu restu amalia (2020) tentang efektifitas kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III didapatkan hasil sebelum diberikan kompres hangat dengan jumlah responden 30 orang yang mengalami nyeri dan setelah diberikan kompres hangat 24 orang yang merasakan pengurangan nyeri dan 2 orang yang tidak merasakan nyeri sama sekali.

Berdasarkan studi pendahuluan pada 10 orang yang diwawancarai oleh peneliti di UPTD Puskesmas Mujur pada Bulan Desember 2022, peneliti mendapatkan hasil bahwa 6 orang yang mengalami nyeri punggung pada trimester III dan 4 orang lainnya tidak mengalami nyeri punggung. Untuk mengurangi nyeri punggung, ibu hanya melakukan berbaring atau duduk bersandar dan tidak melakukan apapun. Dan semua ibu hamil tersebut merupakan ibu rumah tangga, sehingga apabila saat nyeri punggung datang ketika melakukan pekerjaan rumah tangga maka ibu akan menghentikan pekerjaannya terlebih dahulu hingga nyeri punggung berkurang. Hal tersebut membuat aktivitas ibu sehari-hari menjadi terganggu.

METODE

Metode penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan rancangan penelitian dalam penelitian ini adalah two group pretest postes desain, Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III pada bulan Februari 2023 di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Mujur yakni sebanyak 125 orang ibu hamil. jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 responden, dengan 10 responden kelompok kontrol dan 10 responden kelompok eksperimen. Instrumen penelitian yang digunakan untuk menilai variabel bebas (Kompres hangat dan senam hamil) dalam penelitian ini SOP, sedangkan instrumen untuk menilai variabel terikat (nyeri punggung) adalah lembar Observasi NRS (**Numerical rating scale**).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Puskesmas Mujur berada dalam wilayah Kabupaten Lombok Tengah yang terletak di desa Mujur Kecamatan Praya Timur, merupakan salah satu Puskesmas Perawatan dengan luas wilayah kerja ±. 6.487 Ha. Wilayah kerja Puskesmas Mujur terdiri dari 5 (lima) desa yaitu Desa Mujur, Desa Sukaraja, Desa Marong, Desa Kidang dan Desa Sengkerang. Secara demografis jumlah penduduk di wilayah kerja Puskesmas Mujur adalah sebanyak 30.861 jiwa yang terdiri dari penduduk laki-laki 14.822 jiwa dan penduduk perempuan 16.039 jiwa

2. Analisis Univariat

a. Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil

Responden senam hamil	Nyeri sebelum	Nyeri sesudah	Selisih
Responden 1	8	5	3
Responden 2	7	4	3
Responden 3	5	4	1
Responden 4	3	3	0
Responden 5	6	5	1
Responden 6	8	4	4
Responden 7	6	2	4
Responden 8	5	4	1
Responden 9	6	3	3
Responden 10	7	4	3

Sumber: data penelitian 2023

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diketahui bahwa sebelum dilakukan senam hamil sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri 3 yaitu sebanyak 4 responden (40%). Sedangkan ada 1 responden (10%) yang tidak mengalami penurunan nyeri, 3 responden (30%) mengalami penurunan skala nyeri 1, dan 2 responden (20%) mengalami penurunan skala nyeri 4.

b. Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat

Responden kompres hangat	Nyeri sebelum	Nyeri sesudah	Selisih
Responden 1	6	2	4
Responden 2	8	4	4
Responden 3	6	3	3
Responden 4	7	2	4
Responden 5	5	4	1
Responden 6	4	3	1
Responden 7	6	3	3
Responden 8	5	3	2
Responden 9	7	3	4
Responden 10	5	3	2

Sumber: data penelitian 2023

Berdasarkan tabel 4.2 diatas diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri sebesar 4 yaitu sebanyak 4 responden (40%), dan sebagian kecil responden mengalami penurunan intensitas nyeri sebesar 1 yaitu 2 responden (20%), 2 responden (20%) mengalami penurunan skala nyeri 3, dan 2 responden (20%) mengalami penurunan skala nyeri 2.

3. Uji Normalitas

Tabel 4.3 Tabel Hasil Uji Normalitas

	Mean	Std. Dev	Absolute	Positive	Negative	Kolmogrov-Smirnov Z	Asymp. sig
Nyeri sebelum	6.00	1.338	.150	.150	-.150	.671	.759
Nyeri sesudah	3.40	.883	.225	.225	-.202	1.005	.264

Sumber: data diolah 2023

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji kolmogrov Smirnov diatas diketahui nilai sig adalah 0,759 dan $0.264 > 0.05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa data terdistribusi normal. Sehingga uji bivariante yang digunakan adalah uji

parametric menggunakan t test.

4. Analisis Bivariat

a. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Tabel 4.4 Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

	Mean	Nilai Min	Nilai max	t	P value
Nyeri sebelum	2.300	3	8	5.129	0.001
Nyeri sesudah		2	5		

Sumber: data diolah 2023

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.4 diatas diketahui bahwa nilai selisih mean sebelum dan setelah dilakukan senam hamil adalah 2.300 hal ini menunjukkan terdapat penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah senam hamil. Selain itu nilai t hitung sebesar $5.129 >$ nilai t tabel (2.2621) dan nilai p value $0.001 < 0.05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

b. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Tabel 4.5: Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

	Mean	Nilai Min	Nilai max	t hitung	P value
Nyeri sebelum	2.900	4	8	6.692	0.000
Nyeri sesudah		2	4		

Sumber: data diolah 2023

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.5 diatas diketahui bahwa nilai selisih mean sebelum dan setelah dilakukan kompres hangat adalah 2.900 hal ini menunjukkan terdapat penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat. Selain itu nilai t hitung sebesar $6.692 >$ nilai t tabel (2.2621) dan nilai p value $0.000 < 0.05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kompres hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

c. Efektifitas Senam Hamil Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 4.6 Tabulasi Silang Nyeri Punggung Sesudah Dilakukan Senam Hamil Dan Kompres Hangat

	Selisih Mean	T test	P value
Nyeri sesudah Equal variance assumed	0.800	2.228	0.039

Sumber: data penelitian 2022

Berdasarkan tabel 4.6 diatas diketahui bahwa selisih mean atau rata-rata nyeri sesudah senam hamil dan kompres hangat adalah 0,800, hal ini menunjukkan bahwa

nilai rata-rata nyeri sesudah dilakukan kompres hangat lebih rendah dibandingkan dengan nilai rata-rata nyeri sesudah dilakukan senam hamil. Dari hasil uji t independent juga diketahui nilai t hitung sebesar $2.228 > t$ tabel (1.734) dan nilai p value adalah 0,039 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan efektivitas senam hamil dan kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Mujur.

B. Pembahasan

1. Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebelum dilakukan senam hamil nilai rata-rata skala nyeri punggung ibu hamil adalah 6.10 dengan median 6. Sedangkan nilai minimum sebelum senam hamil adalah 3 dan nilai maksimum adalah 8. Selain itu, diketahui juga rata-rata skala nyeri sesudah dilakukan senam hamil adalah 3.80 dengan median 4.00. Nilai minimum sesudah dilakukan senam hamil adalah 2, dan nilai maksimum adalah 5. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri sebesar 2.30 sesudah dilakukan senam hamil.

Nyeri punggung diakibatkan karena

pembesaran payudara dan perut yang dapat berakibat pada ketegangan otot, dan kelelahan. Selain itu nyeri punggung berkaitan dengan kadar hormon yang meningkat menyebabkan cartilage pada sendi besar menjadi lembek, di samping itu posisi tulang belakang hiperlordosis. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil sepanjang masa kehamilan hingga periode pasca natal. (Megasari, 2015). Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen (Manuaba, 2015). Semakin sering ibu melakukan senam hamil maka elastisitas otot semakin baik, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada punggung ibu. (Megasari, 2015).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Islamiyati dan Ranny (2021) yang menyatakan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil setelah melakukan senam hamil, dari maksimal skala nyeri sebelum senam hamil adalah 8 menjadi 6. Menurut asumsi peneliti nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil dikarenakan perubahan fisik dari ibu hamil. Selain itu ibu hamil merasa perubahan pada tubuhnya membuatnya tidak

nyaman untuk beraktifitas termasuk berolahraga sehingga elastisitas otot berkurang yang menyebabkan terjadinya nyeri punggung. Senam hamil meningkatkan elastisitas otot dan sendi sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III.

2. Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan kompres hangat nilai mean atau rata-rata skala nyeri punggung responden adalah 5.90, dengan nilai median 6.00. Sedangkan nilai minimum skala nyeri sebelum dilakukan kompres hangat adalah 4, dan nilai maksimum adalah 8. Selain itu diketahui juga bahwa nilai rata-rata skala nyeri sesudah dilakukan kompres hangat adalah 3.00 dengan median 3.00. Nilai minimum sesudah dilakukan kompres hangat adalah 2 dan nilai maksimum adalah 4. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri punggung sebesar 2.90 sesudah dilakukan kompres hangat.

Kompres hangat akan memberikan efek vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga akan memperlancar sirkulasi darah dan oksigenisasi ke bagian tubuh yang diberikan kompres hangat. Peningkatan sirkulasi darah akan meredakan penyebab nyeri

lokal dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi, seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin (Zahroh & Faiza, 2018). Selain itu dalam penelitian lain yang mendukung penelitian ini menunjukkan hasil bahwa sebelum dilakukan intervensi kompres hangat memiliki rata-rata 4.580. Sedangkan setelah dilakukan kompres hangat rata-rata nyeri punggung bawah pada ibu yaitu 2.240. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil sesudah dilakukan kompres hangat (Pratama dkk, 2020).

Menurut asumsi peneliti kompres hangat memberikan rasa nyaman pada bagian tubuh yang nyeri. Dengan rasa nyaman tersebut menimbulkan efek relaksasi pada ibu sehingga bisa mengalihkan perasaan tidak nyaman pada ibu yang akhirnya dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

3. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai selisih mean sebelum dan setelah dilakukan senam hamil adalah 2.300 hal ini menunjukkan terdapat penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah senam hamil. Selain itu nilai t hitung sebesar $5.129 >$ nilai t tabel (2.2621) dan nilai p value $0.001 < 0.05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa

terdapat pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat di atasi dengan melakukan aktivitas dengan hati-hati dan benar agar tidak terjadi kesalahan postur tubuh selain itu nyeri punggung bawah pada ibu hamil juga dapat di atasi dengan olahraga yang sesuai dengan kemampuan ibu hamil salah satunya dengan melakukan senam hamil. Senam hamil yang di lakukan secara teratur dan benar dapat memperbaiki sikap tubuh dan membuat elastis otot dan ligament (penggantung otot) yang ada di panggul sehingga otot punggung menjadi lentur dan nyeri dapat berkurang (Amphalaza, 2019). Ada beberapa tahapan senam hamil yaitu senam aerobik, kalestenik, relaksasi dan kegel. Dari beberapa tahap tersebut yang dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil yaitu tahap kalestenik dimana tahap tersebut merupakan latihan pernapasan dan pemusatan perhatian pada punggung (Angraeni, 2013).

Hasil penelitin oleh Lilis (2019) menunjukkan bahwa adanya penurunan yang signifikan antara mean intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan senam hamil dimana p-value 0.000 lebih kecil dari nilai alpha ($p < \alpha$ (0.05),berarti dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif dalam

menurunkan intensitas nyeri punggung. Menurut asumsi peneliti senam hamil yang menggunakan gerakan-gerakan yang dapat melatih otot sehingga meningkatkan elastisitas otot dan melemaskan persendian. Dengan sendi dan otot yang elastis maka tubuh ibu mampu beradaptasi dengan perubahan fisiologis yang terjadi pada tubuhnya. Termasuk perubahan postur tubuh, sehingga dengan senam hamil dapat mempengaruhi nyeri punggung akibat perubahan postur tubuh selama kehamilan.

4. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Hasil penelitian ini menunjukkan nilai selisih mean sebelum dan setelah dilakukan kompres hangat adalah 2.900 hal ini menunjukkan terdapat penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat. Selain itu nilai t hitung sebesar $6.692 >$ nilai t tabel (2.2621) dan nilai p value $0.000 < 0.05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kompres hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Kompres hangat adalah memberikan rasa aman pada pasien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. kompres dapat

diberikan dalam keadaan kering atau basah dan dingin atau hangat. Kompres menggunakan media panas, uap panas, lumpur panas, handuk panas, electric pads dan lain-lain. Dari beberapa media tersebut, kantong air panas atau botol berisi air panas merupakan cara yang sangat efisien dalam pengobatan nyeri. (Sulaeman & Yanti, 2019). Penggunaan kompres hangat untuk area yang tegang dan nyeri dianggap mampu meredakan nyeri. Rasa hangat mengurangi spasme otot yang disebabkan oleh iksemia yang merangsang neuron yang memblok transmisi lanjut rangsang nyeri menyebabkan vasodilatasi dan peningkatan aliran darah ke area yang dilakukan pengompresan (Walsh, 2013). Melebarnya pembuluh darah, maka akan memperlancar sirkulasi darah dan oksigenisasi ke bagian tubuh yang diberikan kompres hangat dan menghilangkan nyeri lokal.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian lain menunjukkan bahwa setelah dilakukan pada 20 responden dengan menggunakan lembar NRS, hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Ada pengaruh signifikan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III (Maryani, 2018). Menurut asumsi peneliti kompres

hangat memiliki efek lokal rasa nyaman pada daerah yang mengalami nyeri. Dengan rasa nyaman tersebut ibu hamil akan teralihkan dari perasaan nyeri yang dialaminya sehingga dapat mempengaruhi terjadinya nyeri pada punggung ibu hamil trimester III.

5. Efektifitas Senam Hamil Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Mujur

Berdasarkan hasil uji t independent diketahui selisih mean atau rata-rata nyeri sesudah senam hamil dan kompres hangat adalah 0,800, hal ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata nyeri sesudah dilakukan kompres hangat lebih rendah dibandingkan dengan nilai rata-rata nyeri sesudah dilakukan senam hamil. Dari hasil uji t independent juga diketahui nilai t hitung sebesar $2.228 > t$ tabel (1.734) dan nilai p value adalah 0,039 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan efektivitas senam hamil dan kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Mujur. Dimana kompres hangat lebih efektif daripada senam hamil untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil, hal ini diketahui dari penurunan intensitas nyeri pada kelompok kompres hangat lebih besar yaitu

Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan hal

yang fisiologis. sehingga perlu adanya upaya farmakologis dan non farmakologis yang dilakukan. Untuk penanganan nyeri punggung dapat dibagi kedalam dua cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis, lalu cara untuk non farmakologis terdiri dari manual terapi seperti melakukan pemijatan dan latihan mobilisasi, akupuntur, relaksasi, terapi air hangat dan air dingin (Heni Setyowati & Kp, 2018). Penerapan dengan cara non farmakologis menjadi bahan pengobatan pilihan untuk menghilangkan nyeri punggung bagian bawah dikarenakan tidak ada efek sampingnya (Movahedi et al., 2017).

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil dalam *Journal of holistic nursing and health science* menunjukkan bahwa kompres hangat lebih efektif daripada senam hamil untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil, dengan nilai p value $0,001 < \alpha < 0,05$ (Amalia, 2020). Menurut asumsi peneliti senam hamil dilakukan ibu hamil hanya ketika dalam kelompok, sedangkan dirumah jarang ibu yang melakukan senam hamil karena tidak ada instruktur atau bidan. Namun kompres hangat ibu bisa melakukannya dirumah sendiri meskipun tidak ada instruktur atau bidan, sehingga dirasa lebih efektif daripada senam hamil.

SIMPULAN

1. Terdapat penurunan nyeri punggung pada ibu hamil TM III di UPTD Puskesmas Mujur setelah dilakukan senam hamil, Nilai rata-rata skala nyeri punggung ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil adalah 6.10, dan sesudah dilakukan senam hamil adalah 3.80.
2. Terdapat penurunan nyeri punggung pada ibu hamil TM III di UPTD Puskesmas Mujur Nilai rata-rata skala nyeri punggung ibu hamil sebelum dilakukan kompres hangat adalah 5.90 dan sesudah dilakukan kompres hangat adalah 3.0.
3. Terdapat pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil TM III di UPTD Puskesmas Mujur setelah dilakukan senam hamil dengan nilai p value sebesar 0,001.
4. Terdapat pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil TM III di UPTD Puskesmas Mujur setelah dilakukan senam hamil dengan nilai p value sebesar 0,000.
5. Hasil uji independent t test nilai p value adalah $0,039 < 0,05$ sehingga H_a diterima artinya terdapat perbedaan efektifitas antara senam hamil dan kompres hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Mujur.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Inayah. 2021. Efektifitas Kompres Ar Jahe Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III. Skripsi S1 Kebidanan. Fakultas Kedokteran. Universitas Islam Sultan Agun Semarang.
- Adita, Laiatul. 2021. Gambaran Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III di Puskesmas Puspo. Jurnal StiKes Bina Sehat Porwokerto.
- Alloya, Ardiana. 2017. Beda Pengaruh Antara Senam Hamil Dengan Kompres Hangat Dan Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii (Jurnal Kesehatan)
- Amalia, Ayu Restu. 2020. Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Holistic Nursing And Health Science* Vol 3 No 1.
- Amin, Maliha. 2022. Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurna Keperawatan Merdeka* 2 (1).
- Amphalaza, Alfian Adnan Abidin. 2019. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. Universitas Negeri Semarang.
- Andarmoyo, Sulisty. 2013. Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Anugraheni, V.M.D. & Wahyuningsih, A. 2013. Efektivitas Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Dysmenorrhoea Pada Mahasiswi Stikes Rs Baptis Kediri. Kediri: STIKES RS.Kediri.
- Aprilia. 2016. Hipnostetri: Rileks, Nyaman, Dan Aman Saat Hamil Dan Melahirkan: Penerbit Gagas Media. Jakarta
- Arikunto, Suharsimi. 2015. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Dikes Lombok Tengah. 2020. *Profil Kesehatan Lombok Tengah*.
- Dinkes Ntb. 2020. *Profil Kesehatan Nusa Tenggara Barat*. Ntb
- Fauziah, I. Z. 2013. Efektivitas Teknik Effleurage Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Disminore Pada Siswi Sma N 1 Gresik. GRESIK: Universitas Gresik.
- Febrianti, V. E., Veronica, S. Y., Kameliawati, F., & Sulistiawati, Y. 2021. Hubungan Ketuban Pecah Dini, Umur Kehamilan Dan Partus Lama Dengan Kejadian Asfiksia Neonatorum. *Wellness And Healthy Magazine*, 3(1), 91-101. <https://doi.org/10.30604/well.156312021>.
- Geta, Martinus Gonsianus. 2020. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Wawasan Kesehatan* Vol 5 ISSN 2548-4702.
- Gito, Reni Dwi Setyaningsih, Refa Teja Muti. 2016. Pengaruh Pemberian Terapi Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Viva Medika* Volumen 09/ Nomor 16 Februari

2016. Program Studi Keperawatan S1, STIKes Harapan Bangsa Purwokerto
- Gutke, A., Boissonnault, J., Brook, G., Stuge, B. 2017. The Severity and Impact of Pelvic Girdle Pain and Low-Back Pain in Pregnancy: A Multinational Study. *Journal Of Women's Health*. Vol 27(4): 1-8 <https://scholar.google.co.id>
- Harsono. 2013. Permasalahan Kehamilan Yang Sering Terjadi. Jakarta: Platinum.
- Harsono.2013.Perynasalah Kehamilan Yang Sering Te'yadi. Jakarta: Platinum.
- Heni Setyowati, E. R., & Kp, S. 2018. Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Unimma press.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2014. Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data: Contoh Aplikasi Studi Kasus Edisi 2. Jakarta Selatan:Salemba Medika
- Islamiyati, Ranny. 2021. Efektifitas Sena Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Media Husada* 10 (2).
- Kartikasari, Ratih. 2016. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil.
- Kurniasih, Uun. 2019. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan* Vol 10 (1) ISSN 2088-0278.
- Lebang, Erikar. 2015. Yoga Sehari-Hari. Jakarta: Pustaka Bunda
- Li, et al. 2013. Efficacy of Birth Ball Exercises on Labour Pain Management. Hong kong : Med J.
- Lilian, Maratina. 2019. Kompres Hangat. www.lilianmaratina.blogspot.com diakses tangg 23 September 2022.
- Mafikasari, A, & Kartikasari, I. 2015. Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Surya* Vol. 07, No. 02.
- Manuaba.2015. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana Untuk Penidikan Bidan.Ed. 2. Jakarta : Egc
- Maryani, Tri. 2018. Pengauh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Jogyakarta.
- Megasari. 2015. Hubungan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rb Fatmawati. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, Vol. 3, No. 1, Nopember 2015
- Muttaqin, A. 2014. Asuhan keperawatan klien dengan Gangguan Kardiovaskular. Jakarta: Salemba Medika.
- Novitasari, R. W., Khoirunnisa, N., & Yudiyanta. (2015). Assessment Nyeri. *Kalbemed.com*, 42 (3), 214-234.

- Poppy Dan Anggaeni. 2010. Serba-Serbi Senam Hamil. Yogyakarta. Intan Media.
- Pratama, Citra Morista, Kuswati. 2020. Perbandingan Antara Kompres Hangat Dan Akupressure untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional* 5 (2).
- Prawirohardjo, Sarwono. 2014. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Pt Bina Pustaka
- Price , A.S. & Wilson, M.L. 2013. Patofisiologi : Konsep Klinis, Proses-Proses Penyakit. Edisi 6, Volume II. Jakarta: EGC.
- Purnamasari, K. &Widyawati, M .2019. Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 352-361.
- Puskesmas Mujur. 2020. Profil Puskesmas Mujur. Loteng
- Puskesmas Mujur. 2022. Data Pws Kia. Loteng
- Putri, Dian Agustiani, Astrid Novita. Siti Hodijah. 2023. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Riset Ilmiah*
- Rahayu, A., Noor, M. Sy., Yulidasari, F., Rahman, F., & Putri, A. O. (2017). Kesehatan Reproduksi Remaja & Lansia. In *Journal Of Chemical Information And Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Ramachandra, P., Maiya, A.G., Kumar, P., Kamath., A. 2017. Prevalence of Musculoskeletal Dysfunctions among Indian Pregnant Women. *Hindawi Publishing Corporation Journal of Pregnancy*. <https://www.hindawi.com/journals/jp/2015/437105/abs/>
- Richard, Selvia David. 2017. Tehnik Effleurage Dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil. STIKES RS. Baptis. Kediri.
- Rustikayanti, N.R, et all. 2016. Perubahan psikologis pada Ibu Hamil Trimester III. *The Southeast Asian Journal of Midwifery*. 2(1): 45-46.
- Saudia, B & Sari, O. 2018. Perbedaan Efektivitas Endorpihin Massage Dmatara Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima Vol 12. No. 1 Hal: 23-29. Mataram: Poltekkes Kemenkes Mataram*
- Septiyani, Ranny. 2021. Efektivitas Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TMIII. *Jurnal Ilmiah Media Husada*.
- Sugiyono. 2016. Statistika Untuk Penelitian. Bandung. Bandung: Alfabeta.
- Sulaeman, R., & Yanti, R. 2019. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kompres Hangat Mengurangi Nyeri Dismenore. *Jurnal Keperawatan Terpadu*. 1(2), 25–30.
- Suryani, P., & Handayani, I. 2018. Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Bidan*, 4(1), 234019.

- Suryanti, Y., & Lilis, D. N. 2021. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sekermen Ilir Tahun 2020. 10(1), 22–30. <https://doi.org/10.36565/Jab.V10i1.264>.
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. 2016. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Wahyuni. 2013. Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke-3.
- Walsh LV. 2013. Buku ajar kebidanan komunitas. Jakarta: EGC.
- Widianti, A. 2013. Senam kesehatan. Yogyakarta : Mulia Medika.
- Yosefa, Misrawati & Hasneli, Y. 2015. Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung. Jurnal Kesehatan Komunitas, Vol. 3, No. 1, November 2015.
- Yulaikhah, Lily. 2021. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. In Journal of Chemical Information and Modeling (Vol. 53, Issue 9). Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Yuliani, Diki Retno Et Al. 2021. Asuhan Kehamilan. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Yuliania, E., Sari, S. A., & Dewi, N. R. (2021). Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro Implementation Of Warm Compressed To Reduce Back Pain Intensity For Pregnant Women In Trimester Iii. 1, 46–51.
- Zahroh, C., & Faiza, K. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri pada Penderita Penyakit Arthritis Gout. Jurnal Nres dan Kebidanan. 5(3), 182-187.