
PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT DAN PELVIC ROCKING EXERCISE TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Riri Segita¹, Indriani Rusfah²

¹Prodi DIII Fisioterapi, Universitas Fort De Kock

*Email Korespondensi : ririsegita@fdk.ac.id

²Sarjana Kebidanan, Universitas Fort De Kock

Email : indrianirusfah@fdk.ac.id

Submitted: 22-06-2023, Reviewed: 25-10-2023, Accepted: 21-11-2023

DOI: <http://doi.org/10.22216/jen.v8i3.2339>

ABSTRACT

Low back pain is one of the discomforts experienced by third trimester pregnant women that can interfere with their activities. Based on the initial survey conducted in April-May 2023 at BPM Rita, out of 87 third trimester pregnant women, it was found that 30 of them complained of low back pain. The objective of this research is to determine the effect of warm compresses and pelvic rocking exercise on low back pain in third trimester pregnant women. This study is a Quasi Experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population in this study includes third trimester pregnant women who undergo prenatal care at BPM Rita. The sample in this study consisted of 30 third trimester pregnant women with complaints of lower back pain, selected through purposive sampling. Data collection was done through observation using the Visual Analogue Scale (VAS) as the data collection tool. Based on statistical tests, there is an influence of warm compresses and pelvic rocking exercises on lower back pain in third trimester pregnant women ($p = 0.001$). This indicates the influence of providing warm compresses and pelvic rocking exercise on lower back pain in third trimester pregnant women. In conclusion, the administration of warm compresses and pelvic rocking exercises is effective in reducing low back pain in third trimester pregnant women.

Keyword: *Low back pain, Warm Compress, Pelvic Rocking Exercise, Third Trimester Pregnant Women*

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu ketidaknyamanan bagi ibu hamil trimester III yang dapat mengganggu aktivitas. Populasi dalam penelitian ini adalah 87 orang ibu hamil trimester III, ditemukan bahwa 30 orang di antaranya mengeluhkan nyeri punggung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres hangat dan pelvic rocking exercise terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Jenis penelitian ini adalah Quasi Eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya di BPM Rita. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung bawah, yang diambil secara Purposive Sampling. Metode pengumpulan data

adalah metode observasi dengan menggunakan alat pengumpulan data berupa Visual Analogue Scale (VAS). Berdasarkan uji statistik, terdapat pengaruh kompres hangat dan pelvic rocking exercise terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III ($p = 0,001$). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian kompres hangat dan pelvic rocking exercise terhadap nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III. Kesimpulannya, pemberian kompres hangat dan pelvic rocking exercise efektif dalam mengurangi nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Nyeri punggung bawah, Kompres Hangat, Pelvic Rocking Exercise, Ibu Hamil Trimester III

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah kondisi dimana seorang wanita memiliki janin yang sedang tumbuh di dalam tubuhnya (yang pada umumnya di dalam rahim). Usia kehamilan berkisar 40 minggu atau 9 bulan, dihitung dari awal periode menstruasi terakhir sampai melahirkan. Kehamilan merupakan suatu proses reproduksi yang perlu perawatan khusus, agar dapat berlangsung dengan baik kehamilan mengandung kehidupan ibu maupun janin. Resiko kehamilan ini bersifat dinamis, karena ibu hamil yang pada mulanya normal, secara tiba-tiba dapat berisiko tinggi (Katmini, 2020).

Ibu hamil akan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis yang disebut sebagai periode penantian. Perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu hamil seringkali disertai timbulnya rasa ketidaknyamanan pada ibu hamil (Manuaba, 2015). Ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester III yaitu konstipasi atau sembelit, edema atau pembengkakan, insomnia, nyeri punggung bawah (nyeri pinggang), kegerahan, sering buang air kecil, hemoroid, heart burn (panas dalam perut), perut kembung, sakit kepala, susah bernafas, varices (Mochtar, 2019).

Masalah yang muncul selama trimester III kehamilan sering melibatkan aspek psikologis yang banyak dikeluhkan oleh ibu hamil, seperti nyeri punggung. Nyeri punggung juga dapat mengganggu kualitas tidur. Nyeri punggung yang dialami selama kehamilan terutama terjadi di daerah lumbosakral. Intensitas nyeri ini cenderung

meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan karena pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh yang terjadi (Yuliana, Sari and Nia Risa Dewi, 2021). Jika nyeri punggung selama kehamilan tidak diobati, dapat menyebabkan nyeri punggung jangka panjang di kemudian hari. Kondisi ini dapat mengakibatkan kelonggaran sendi di bagian belakang panggul dan mengubah postur tubuh menjadi buruk (Suryanti, Lilis and Harpikriati, 2021).

Keluhan nyeri punggung bawah adalah masalah umum yang dialami oleh banyak ibu hamil, terutama yang berisiko. Sayangnya, banyak dari mereka tidak mencari pengobatan atau perawatan saat mengalami nyeri punggung bawah selama kehamilan. Hanya sekitar 10-20% dari ibu hamil yang benar-benar menghubungi tenaga kesehatan untuk pemeriksaan dan perawatan. Penting untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya konsultasi dengan profesional kesehatan saat mengalami masalah kesehatan selama kehamilan, termasuk nyeri punggung bawah (Kreshnanda, 2016).

Prevalensi terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Ice land, Turki, dan Korea. Sementara yang terjadi di negara non-Skandinavia seperti Amerika bagian utara, Afrika, Timur tengah, Norwegia, Hongkong dan Nigeria lebih tinggi prevalensinya yang berkisar antara 21%-89,9% (Putri, O. R., Andarmoyo, S., Sari,, 2019). Prevalensi ibu hamil yang mengalami

nyeri punggung bawah di berbagai daerah Indonesia mencapai 60- 80% (Ratnasari, N. N., Pertiwi, S., Khairiyah, 2019). Data menunjukkan kejadian LBP pada ibu hamil ditemukan mencapai 68% (Carvalho *et al.*, 2019).

Berdasarkan penelitian, (Carvalho *et al.*, 2017) Selama kehamilan, pembesaran uterus terjadi karena peregangan dan hipertrofi sel otot yang sudah ada dari trimester pertama kehamilan dan seterusnya. sesuai dengan usia kehamilan merupakan salah satu faktor yang berkontribusi pada timbulnya nyeri punggung. Semakin tinggi usia kehamilan seseorang, semakin besar risiko terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil tersebut. Studi sebelumnya juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan.

Kejadian nyeri punggung bawah yang tidak segera diatasi dapat berdampak pada nyeri punggung jangka waktu yang panjang. Hal ini dapat meningkatkan risiko nyeri punggung postpartum dan nyeri punggung bawah kronis, yang memerlukan waktu yang lama untuk proses penyembuhan. Pada tahap yang lebih parah, nyeri dapat menjalar ke daerah pelvis, menyebabkan kesulitan berjalan, dan memerlukan penggunaan alat bantu. Dampak negatif dari nyeri punggung bagian bawah terhadap kualitas hidup ibu hamil meliputi gangguan dalam aktivitas fisik sehari-hari, seperti kesulitan berdiri terlalu lama, berpindah dari tempat tidur, berdiri setelah duduk, serta melakukan aktivitas memindahkan dan mengangkat benda-benda di sekitarnya (Aini, 2019).

Nyeri punggung bawah yang tidak ditangani dengan baik pada ibu hamil dapat menyebabkan buruknya kualitas hidup ibu tersebut (Sneag and Bendo, 2007).

Nyeri punggung merupakan keluhan umum yang sering terjadi dikalangan ibu

hamil, diperkirakan sekitar 70% ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung pada kehamilan, persalinan hingga post partum.

Penelitian ini dilakukan kepada ibu hamil trimester III dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden sejak Mei-Juni 2018, meski merupakan suatu masalah, dari 82% kasus nyeri punggung hanya 12 %dari ibu hamil Trimester yang datang kepada tenaga kesehatan untuk mendapatkan penanganan dan pengobatan lebih lanjut (Kasmandra, 2020).

Fisioterapi memiliki peran yang sangat penting bagi ibu hamil yang mengalami masalah kesehatan, termasuk nyeri punggung bawah. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung adalah dengan memberikan kompres hangat dan melakukan latihan ringan seperti Pelvic Rocking Exercise.

Penggunaan kompres air hangat dapat meningkatkan sirkulasi darah, vaskularisasi, dan menyebabkan vasodilatasi, yang pada gilirannya dapat menghasilkan relaksasi otot karena otot menerima nutrisi lebih banyak melalui aliran darah. Hal ini dapat mengurangi kontraksi otot. Pemberian latihan Pelvic Rocking Exercise sangat dianjurkan untuk ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah, terutama menjelang hari persalinan. Latihan ini dapat membantu mengencangkan otot dan ligamen yang mendukung organ dalam tubuh.

Pemberian Pelvic Rocking Exercise dapat membantu mengurangi ketegangan pada otot, memperbaiki postur tubuh, serta meningkatkan sirkulasi darah di tubuh. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil (Hutaosoit *et al.*, 2022).

Kombinasi penggunaan kompres hangat dan pelvic rocking exercise belum banyak dieksplorasi dalam konteks pengelolaan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini dapat

menjadi salah satu yang pertama untuk mengevaluasi efek positif dari kedua intervensi ini secara bersamaan.

Mengingat banyaknya kasus terjadinya nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil, yang dapat mengganggu aktivitas fisik sehari-hari, penting untuk melakukan pengkajian atau analisis terkait pengaruh pemberian Kompres Hangat dan Pelvic Rocking Exercise terhadap kejadian nyeri punggung pada ibu hamil.

Berdasarkan hal tersebut perlu dilakukan penelitian yang menilai pengaruh pemberian Kompres Hangat dan Pelvic Rocking Exercise terhadap kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*, yaitu penelitian diberikan tes awal terlebih dahulu lalu diberikan intervensi kemudian dilakukan tes kembali. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen yang menerima intervensi berupa kompres hangat dan latihan pelvic rocking. Sampel penelitian terdiri dari ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah.

Populasi penelitian ini terdiri dari seluruh subjek penelitian yang berada di BPM Rita, yaitu sebanyak 87 orang ibu hamil trimester III, ditemukan bahwa 30 orang di

antaranya mengeluhkan nyeri punggung. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi berupa: (1) bersedia menjadi responden; (2) ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah dengan tingkat nyeri sedang.

Penjelasan mengenai penelitian ini telah disampaikan secara tertulis kepada responden sebelum mendapatkan persetujuan *inform consent*. Intervensi pada kelompok eksperimen dilakukan sebanyak 9 kali selama periode 3 minggu. Lembar observasi hanya mencantumkan inisial dan nomor responden.

Metode pengumpulan data adalah metode observasi dengan menggunakan alat pengumpulan pemeriksaan nyeri dengan menggunakan alat ukur *Visual Analogue Scale (VAS)*.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan komputerisasi mulai dari proses editing, coding, entri data, hingga cleaning. Selanjutnya, dilakukan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan metode *independent T-Test*, dengan memastikan bahwa data terdistribusi secara normal.

Penelitian ini telah menjalani proses kaji etik oleh Komite Etik Penelitian Universitas Fort De Kock dengan nomor persetujuan 175/KEPK/IV/2023.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Rata-rata Nyeri Sebelum Intervensi

Tabel 1. Rata-Rata Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Kompres Hangat dan Pelvic Rocking Exercise

Variabel	N	Mean	Std.Dev	Min	Mak
Pre Test	30	5,1	0,759	4	6

Berdasarkan Tabel 1, terlihat rata-rata nyeri pada ibu hamil trimester III terhadap 30 orang sampel sebelum diberikan Kompres

Hangat dan Pelvic Rocking Exercise adalah 5,1 dengan standar deviasi sebesar 0,759.



Rentang nilai nyeri terendah adalah 4 dan yang tertinggi adalah 6.

Rata-rata Nyeri Setelah Intervensi

Tabel 2. Rata-rata Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan Kompres Hangat dan Pelvic Rocking Exercise

Variabel	N	Mean	Std.Dev	Min	Mak
Post Test	30	4,13	0,776	3	5

Berdasarkan Tabel 2, terlihat rata-rata nyeri pada ibu hamil trimester III terhadap 30 orang sampel setelah diberikan Kompres Hangat dan Pelvic Rocking Exercise adalah

4,13 dengan standar deviasi sebesar 0,776. Rentang nilai nyeri terendah adalah 3 dan yang tertinggi adalah 5.

Analisis Bivariat

Pengaruh Rata-rata Nyeri Setelah Intervensi

Tabel 3. Rata-Rata Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan Kompres Hangat Dan Pelvic Rocking Exercise

Variabel	Mean	Std.Dev	P-Value
Pre Test	5,1	0,759	0,000
Post Test	4,13	0,776	

Berdasarkan tabel 3 dan hasil analisis, ditemukan bahwa rata-rata nyeri pada ibu hamil trimester III sebelum pemberian Kompres Hangat Dan Pelvic Rocking Exercise adalah 5,1 dengan standar deviasi 0,759. Setelah pemberian Kompres Hangat Dan Pelvic Rocking Exercise, rata-rata nyeri menurun menjadi 4,13 dengan standar deviasi 0,776. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa p value adalah 0,000, yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dari pemberian Kompres Hangat Dan Pelvic Rocking Exercise terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Rata-Rata Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Kompres Hangat Dan Melakukan Pelvic Rocking Exercise.

Penelitian ini melibatkan 30 responden ibu hamil pada trimester III yang mengalami sakit nyeri. Hasil dari Tabel 1 menunjukkan

bahwa rata-rata nilai nyeri punggung bawah sebelum menerapkan Kompres Hangat dan Pelvic Rocking Exercise adalah 5,1. Nilai terendah yang diperoleh adalah 4, sedangkan nilai tertingginya adalah 6. Tingkat prevalensi nyeri punggung bawah cukup tinggi, mencapai 49%. Artinya, hampir setengah dari responden mengalami keluhan nyeri punggung bawah selama trimester III kehamilan. Dalam populasi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, sekitar 80-90% dari mereka tidak melakukan pengobatan khusus saat mengalami nyeri punggung tersebut. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap manajemen nyeri punggung bawah pada ibu hamil, terutama di trimester III, untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan selama kehamilan (Kreshnanda, 2016)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata responden mengalami peningkatan berat badan sekitar 6-10 kg. Teori Nurmianto dalam Pratiwi dkk (2009) menegaskan bahwa



peningkatan berat badan dapat mengganggu tulang belakang, yang pada akhirnya dapat menyebabkan nyeri punggung bawah.

Nyeri pinggang yang terjadi pada ibu hamil umumnya disebabkan oleh perubahan postur tubuh pada kehamilan lanjut karena pusat gravitasi tubuh bergerak maju karena perut membesar. Perubahan ini juga diimbangi dengan lordose yang berlebihan dan sikap ini dapat menyebabkan otot pinggang spasmus. Rasa sakit di bagian atas punggung bias timbul karena postur tubuh yang salah dan otot yang lemah. Berat janin membuat tubuh ibu hamil terdorong ke depan, dan untuk mengimbanginya bahu dan otot-otot punggung atas harus tegak. Rasa sakit yang muncul pada trimester terakhir hilang karena berat janin yang menekan tulang dasar panggul. Latihan yang diberikan pada panggul dapat membantu janin bergerak menuju posisi yang lebih menyenangkan (Salah, A., Mohamed, A., Fikry, N. Khedr, H., Elsherbiny, 2020).

Faktor lain yang dapat memperburuk nyeri punggung bawah selama kehamilan meliputi berjalan lama, membungkuk berlebihan, mengangkat beban, terutama jika dilakukan saat wanita sedang lelah. Semua ini dapat meningkatkan stres pada otot-otot punggung dan menyebabkan nyeri. Pelvic rocking exercise adalah salah satu latihan yang dapat membantu meredakan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, khususnya pada trimester III. Latihan ini membantu meningkatkan fungsi dan aktivitas tubuh, terutama bagi ibu hamil yang mobilitas aktivitasnya terbatas karena ketidaknyamanan akibat nyeri punggung bawah. Dengan melakukan latihan ini secara teratur, dapat membantu mengurangi dan bahkan menghilangkan nyeri punggung bawah pada akhir kehamilan (Wahyuni, 2018).

Jika nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil tidak diobati dengan cepat

atau tidak mendapatkan perawatan yang memadai, dapat menyebabkan nyeri yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Nyeri punggung postpartum yang menjadi kronis akan lebih sulit untuk diatasi atau diobati. Ketika nyeri telah menyebar ke bagian pelvis, dapat mengakibatkan kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Dampak dari nyeri punggung bagian bawah ini bisa sangat mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil. Gangguan pada aktivitas fisik sehari-hari seperti berdiri setelah duduk, berpindah dari tempat tidur, berdiri terlalu lama, dan mengangkat atau memindahkan benda-benda di sekitar dapat terjadi. Semua ini dapat membatasi mobilitas dan kenyamanan ibu hamil, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan selama kehamilan dan pasca melahirkan. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk mendapatkan perhatian medis yang tepat dan melakukan latihan atau terapi yang direkomendasikan untuk mengatasi nyeri punggung bawah.

Dengan pemberian kompres hangat dan latihan pelvic rocking exercise dapat mengurangi keluhan nyeri di daerah pinggang, dan daerah sekitarnya, ibu merasa lebih nyaman. Hal ini disebabkan peningkatan sirkulasi peredaran darah pada ibu hamil. Suhu air hangat dapat membantu melebarkan pembuluh darah, peningkatan aliran darah ini dapat membantu mengurangi nyeri, meningkatkan suplai nutrisi ke area yang terkena nyeri, dan mempercepat proses penyembuhan jaringan, dan gerakan-gerakan dalam latihan Pelvic Rocking Exercise dapat melatih otot pinggang, pinggul, sehingga memperkuat otot-otot perut dan punggung bawah, mengurangi keluhan nyeri di daerah pinggang, inguinal, vagina dan daerah sekitarnya. Latihan ini dapat meningkatkan pelepasan beberapa neurotransmitter termasuk endorfin alami (penghilang rasa sakit alami otak) (Zaky, 2016).

Pencegahan dan manajemen yang baik terhadap nyeri punggung selama kehamilan dan pasca melahirkan akan berkontribusi pada kesejahteraan dan kualitas hidup ibu hamil (Luthfiah, 2016:149).

Rata-Rata Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan Kompres Dan Pelvic Rocking Exercise.

Penelitian ini melibatkan 30 responden yang sedang berada dalam trimester III kehamilan dan mengalami keluhan nyeri pada punggung bagian bawah. Dari hasil penelitian yang direpresentasikan dalam Tabel 2, ditemukan bahwa rata-rata nilai nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III setelah diberikan Kompres Hangat dan Pelvic Rocking Exercise adalah sebesar 4,13. Nilai terendah yang tercatat adalah 3, sementara nilai tertingginya mencapai 5. Bahwa dengan bertambahnya usia kehamilan, tubuh ibu hamil mengalami perubahan postur yang disebabkan oleh peningkatan beban kandungan yang semakin bertambah. Hal ini mengakibatkan peningkatan sudut lengkungan tulang belakang. Perubahan sudut lengkungan ini mempengaruhi fleksibilitas dan mobilitas pada bagian pinggang bawah, yang kemudian dapat mengakibatkan timbulnya nyeri pada punggung bawah yang dapat menjalar hingga ke pangkal paha. Nyeri ini sering kali berkembang seiring dengan peningkatan berat badan yang dialami oleh ibu hamil (Suryanti, Lilis and Harpikriati, 2021)

Nyeri pada bagian bawah punggung adalah gejala yang sering terjadi pada area lumbosakral. Pada wanita hamil, pertumbuhan uterus yang semakin besar dapat menyebabkan punggung mengalami lordosis, yaitu lengkungan punggung yang meningkat, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan peregangan otot-otot punggung dan munculnya rasa nyeri.

Keluhan nyeri ini dapat semakin diperparah jika otot-otot perut lemah, karena hal ini akan menambah beban pada punggung.

Pada ibu yang mengalami kehamilan pertamanya, biasanya otot-otot perut masih dalam kondisi baik karena belum pernah mengalami kehamilan sebelumnya. Namun, keluhan nyeri punggung bawah dapat meningkat seiring dengan meningkatnya jumlah kehamilan (paritas) karena otot perut telah mengalami peregangan sebelumnya.

Selain itu, nyeri pada punggung bawah juga dapat disebabkan oleh postur tubuh yang tidak tepat dan melakukan aktivitas mengangkat beban yang berat, terutama saat seorang wanita sedang merasa lelah. Dengan menjaga postur tubuh yang baik dan menghindari aktivitas berat saat lelah, ibu hamil dapat mengurangi risiko mengalami nyeri punggung bawah selama kehamilan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang mendukung efektivitas terapi air hangat dan kompres hangat dalam mengurangi nyeri pada punggung bagian bawah pada ibu hamil. Demikian pula, penelitian yang dilakukan oleh Alloya (2016) mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa kompres hangat lebih efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, dengan rata-rata nyeri menurun dari 7,2 menjadi 3,6 setelah pemberian kompres hangat.

Penelitian oleh Richad (2015) juga mencatat efektivitas kompres hangat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, dengan hasil skala nyeri sebelum pemberian rata-rata 5,90 dan setelah pemberian kompres menjadi 4,23.

Terakhir, penelitian oleh Saudia & Sari (2018) mendukung penggunaan kompres hangat pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Hasil penelitian

mereka menunjukkan penurunan nyeri setelah pemberian kompres sebesar 0,733.

Pemberian kompres hangat pada area yang mengalami spasme otot, nyeri akut, atau nyeri kronis telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat nyeri yang berkaitan dengan ketegangan otot, cedera otot (strain), dan cedera ligamen (sprain). Tindakan ini dapat menghasilkan peningkatan aliran darah ke daerah tubuh yang mengalami nyeri (Tri 2018:5).

Selama kehamilan, pemberian kompres hangat juga memiliki manfaat signifikan bagi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah. Ini adalah salah satu intervensi yang dapat membantu ibu hamil mengurangi ketidaknyamanan yang mereka rasakan saat mengalami nyeri pada punggung bawah (Richard, 2017: 8).

Pemberian kompres hangat dengan menggunakan air panas memiliki manfaat yang lebih dari sekadar memberikan rasa nyaman. Salah satu manfaat utamanya adalah peningkatan sirkulasi peredaran darah pada ibu hamil. Suhu air hangat dapat membantu melebarkan pembuluh darah, peningkatan aliran darah ini dapat membantu mengurangi nyeri, meningkatkan suplai nutrisi ke area yang terkena nyeri, dan mempercepat proses penyembuhan jaringan. Selain itu, peningkatan sirkulasi darah juga membantu menghilangkan zat-zat limbah dan racun dari daerah yang mengalami nyeri (Sulistyarini, dkk, 2013:9).

Pelvic rocking adalah cara yang efektif untuk merilekskan tubuh bagian bawah, terutama daerah panggul. Teknik ini sering direkomendasikan selama kehamilan, terutama pada trimester III hingga persalinan, untuk meningkatkan relaksasi dan memungkinkan gaya gravitasi membantu perjalanan bayi melalui jalan lahir (Theresa, 2018).

Pelvic rocking dapat membantu meminimalisir atau bahkan menghilangkan

nyeri pada bagian bawah punggung pada akhir masa kehamilan. Selain itu, teknik ini juga dapat meningkatkan fungsi tubuh dan aktivitas ibu hamil pada trimester akhir yang sering terbatas oleh nyeri punggung bawah. Dengan melakukan pelvic rocking, ibu hamil dapat meredakan ketegangan pada otot-otot panggul dan punggung bawah, yang sering kali menjadi penyebab nyeri pada area tersebut. Dengan meredakan ketegangan ini, nyeri dapat berkurang atau bahkan hilang sepenuhnya, sehingga ibu hamil dapat merasa lebih nyaman dan dapat kembali melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih baik (Wulandari and Wahyuni, 2019)

Pemberian pelvic rocking sangat dianjurkan untuk ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah, terutama menjelang persalinan. Metode ini membantu mengencangkan otot-otot dan ligamen yang mendukung organ dalam tubuh. Selain itu, pelvic rocking juga dapat mengurangi ketegangan otot dan spasme, memperbaiki postur tubuh, dan meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh. Hal ini dapat mengurangi rasa nyeri yang dialami oleh ibu hamil (More, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh (Astuti, L. P., & Mujahidah, 2021) dengan judul pada kelompok intervensi Pelvic Rocking (n=15) dan Gym Ball Exercise (n=15). Setelah diberikan latihan Pelvic Rocking Exercise dan Gym Ball Exercise didapatkan hasil dengan pengukuran skala nyeri menggunakan skala pengukuran Visual Analogue Scale (VAS) setelah dilakukan pemberian Pelvic Rocking pada kelompok intervensi menunjukkan nilai sebesar 5,47 dan pada kelompok latihan Gym Ball menunjukkan nilai sebesar 4,53 dengan p-value (0.023).

Latihan pelvic rocking dapat membantu dalam penguluran otot dan sendi panggul, yang pada gilirannya dapat mengurangi ketegangan otot dan mengurangi

intensitas rasa nyeri yang dialami oleh ibu hamil. Ini adalah metode yang bermanfaat untuk mempersiapkan tubuh ibu hamil untuk proses persalinan, serta membantu menjaga kenyamanan dan kesejahteraan selama masa kehamilan (Flekenstein, 2011).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Purnani, 2019) yang berjudul, diberikan latihan pelvic rocking exercise dan didapatkan hasil dengan pengukuran sebelum dilakukan intervensi (pretest) dengan menggunakan skala nyeri Visual Analogue Scale (VAS) pada tingkat nyeri ringan sebanyak 7 orang, dan nyeri sedang sebanyak 9 orang. Kemudian setelah dilakukan intervensi (posttest) ibu yang mengalami nyeri ringan sebanyak 11 orang, dan yang tidak mengalami nyeri sebanyak 5 orang. Didapatkan hasil analisis dengan uji willcoxon di peroleh nilai p value = 0,001 ($p < \alpha$) pada tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$), karena p value $< \alpha$ (0,05) maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada pengaruh latihan pelvic rocking terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Menggabungkan kedua intervensi ini dapat memberikan pendekatan holistik terhadap manajemen nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Kombinasi ini dipilih untuk memastikan bahwa intervensi tidak hanya fokus pada pengurangan nyeri tetapi juga pada kesejahteraan ibu hamil secara keseluruhan, termasuk aspek relaksasi dan keseimbangan postur. Pemilihan intervensi ini juga berkaitan dengan karakteristik khusus dari trimester III kehamilan, di mana perubahan fisik dan hormonal mencapai puncaknya. Kombinasi kedua intervensi ini dianggap lebih efektif atau sesuai dengan kebutuhan ibu hamil pada tahap ini.

Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Dan Pelvic Rocking Exercise Terhadap

Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III

Nyeri pada bagian bawah punggung adalah ketidaknyamanan yang terjadi di area lumbosakral. Pada wanita hamil, penambahan berat uterus dapat menyebabkan lordosis punggung, mengakibatkan lengkungan yang menimbulkan peregangan otot dan rasa nyeri. Keluhan nyeri ini dapat semakin parah pada wanita dengan otot abdomen yang lemah, karena hal ini meningkatkan beban pada punggung. Wanita yang mengalami kehamilan pertama kali (primigravida) umumnya memiliki otot abdomen yang lebih kuat karena belum pernah mengalami kehamilan sebelumnya, namun keluhan nyeri pada bagian bawah punggung cenderung meningkat seiring bertambahnya jumlah kehamilan (paritas). Nyeri punggung juga dapat disebabkan oleh posisi tubuh yang membungkuk berlebihan, aktivitas berjalan terlalu lama, dan mengangkat beban, terutama saat wanita sedang merasa lelah (Saudah, 2019).

Pemberian kompres hangat merupakan salah satu metode nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri punggung. Pemberian kompres hangat sangat direkomendasikan ketika seseorang mengalami nyeri punggung karena metode ini mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya yang banyak. Dengan memberikan kompres hangat, dapat menciptakan perasaan hangat dan nyaman, serta membantu mengurangi rasa nyeri serta merelaksasi otot pada daerah yang terkena (Tri 2018:6).

Rasa panas yang muncul akibat pemberian kompres hangat dapat mengakibatkan vasodilatasi, yaitu pelebaran pembuluh darah, dan perubahan fisiologis lainnya. Ini menyebabkan peningkatan aliran darah ke daerah yang terkena, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi rasa nyeri.

Efek terapeutik dari pemberian kompres hangat melibatkan pengurangan ketegangan otot dan peningkatan aliran darah. Temuan ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Sulistyarini dan rekan-rekan (2013), yang menunjukkan perbedaan signifikan dalam intensitas nyeri sebelum dan setelah pemberian intervensi kompres hangat. Sebelum menerima kompres hangat, intensitas nyeri mencapai 5.811, sementara setelah pemberian kompres hangat, intensitas nyeri menurun menjadi 3.652. Oleh karena itu, pemberian kompres hangat kepada ibu hamil trimester III memiliki dampak positif dalam mengurangi intensitas nyeri punggung bawah yang dirasakan oleh ibu hamil.

Selain memberikan rasa nyaman pada area yang diberikan, efektivitas pemberian kompres hangat juga mencakup peningkatan sirkulasi darah pada ibu hamil. Peningkatan sirkulasi darah yang optimal dapat membantu mengurangi terjadinya kontraksi pada perut dan kram pada kaki. Dengan demikian, pemberian kompres hangat dapat memberikan manfaat lebih lanjut dalam menjaga kesejahteraan ibu hamil selama trimester ketiga kehamilan (Sulistyarini, dkk, 2013:9).

Pemberian pelvic rocking exercise adalah salah satu cara yang efektif untuk merelaksasikan tubuh, terutama daerah panggul. Teknik ini sangat disarankan untuk dilakukan selama kehamilan trimester III hingga saat persalinan, dengan tujuan meningkatkan relaksasi tubuh yang dapat membantu proses persalinan menjadi lebih lancar (Theresa, 2018).

Pemberian kompres hangat selama kehamilan sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena teknik ini membantu mengurangi rasa nyeri yang sering dialami selama kehamilan. Selain itu, pemberian latihan pelvic rocking sangat dianjurkan untuk ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung bagian bawah, terutama menjelang persalinan.

Latihan pelvic rocking ini juga dilengkapi dengan teknik relaksasi yang dapat merangsang produksi hormon endorfin, sehingga menciptakan perasaan nyaman pada ibu hamil (More, 2017).

Selain itu, dengan memperbaiki fungsi tubuh dan meningkatkan aktivitas ibu hamil, pelvic rocking dapat membantu mengatasi pembatasan aktivitas gerak yang sering muncul akibat nyeri punggung bawah. Manfaat ini penting untuk kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil selama kehamilan (Wahyuni, 2018).

Berdasarkan asumsi peneliti dan temuan pada penelitian sebelumnya, terdapat 30 responden dengan keluhan nyeri yang dilakukan pemberian kompres hangat dan pelvic rocking exercise. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri pada beberapa pasien setelah intervensi ini diberikan. Penjelasan mengenai bagaimana pemberian kompres hangat dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil dengan menstimulasi kulit dan menghantarkan pesan melalui serabut A-delta adalah sangat bermanfaat. Dengan menutup gerbang nyeri, sinyal nyeri ke otak dapat berkurang atau berubah, sehingga intensitas nyeri berkurang. Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa kompres hangat adalah metode yang efektif dalam membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Selain itu, latihan ini juga dapat meningkatkan fungsi tubuh dan aktivitas ibu hamil yang sering terbatas akibat nyeri punggung bawah yang sering muncul. Dengan demikian, pelvic rocking merupakan metode yang efektif dalam membantu ibu hamil mengatasi masalah nyeri punggung bawah dan memungkinkan mereka untuk tetap aktif dan nyaman selama trimester akhir kehamilan (Wahyuni S dkk, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi yang menerima kombinasi pemberian kompres hangat dan

pelvic rocking exercise mengalami penurunan nyeri punggung bawah yang signifikan. Penemuan ini mendukung hipotesis bahwa intervensi ini memiliki pengaruh positif terhadap mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

SIMPULAN

Penelitian yang dilakukan dengan memberikan kompres hangat dan pelvic rocking exercise kepada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah memiliki dampak positif dalam menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil. Langkah-langkah ini dilakukan setelah pemeriksaan awal untuk mengontrol kondisi kesehatan ibu hamil, yang memastikan bahwa intervensi ini aman dan sesuai dengan keadaan mereka. Hasil penelitian memberikan efektivitas kompres hangat dan pelvic rocking exercise sebagai cara untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan, semoga penelitian ini memberikan manfaat yang berharga dan bermanfaat bagi semua pihak, kerja keras dan dukungan dari berbagai pihak adalah hal yang sangat penting dalam menjalankan penelitian yang bermanfaat ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengetahuan dan kesejahteraan ibu hamil, serta menjadi panduan yang berguna di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, L. N. (2019) 'Perbedaan Masase Effleurage Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, pp. 148–164. Available at: <https://adoc.pub/perbedaan-masase->

[effleurage-dan-kompres-hangat-terhadap-penu.html](#).

Carvalho, M. E. C. C., Lima, L. C. de Lira Terceiro, C. A., Pinto, D. R. L., Silva, M. N., Cozer, G. A. Couceiro, T. C. de M. (2019) 'Low Back Pain During Pregnancy', *Brazilian Journal of Anesthesiology*, 63. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.bjan.20%0A16.03.002>.

Carvalho, M. E. C. C. *et al.* (2017) 'Low back pain during pregnancy', *Brazilian Journal of Anesthesiology*, 67(3), pp. 266–270. doi: 10.1016/j.bjan.2016.03.002.

Hutaosoit, E. S. *et al.* (2022) 'Pengaruh Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Trimester III', *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1), pp. 209–214.

Kasmandra (2020). Efektivitas Pelvic Tilt Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Husniyati dan PMB Ria Tisnawati Kota Palembang. *Jurnal Kebidanan*. Vol..3 No. 4. diakses pada tanggal 12 April 2021

Katmini, K. (2020) 'Determinan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan dengan Pencapaian Kontak Minimal 4 Kali Selama Masa Kehamilan (K4)', *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5. Available at: <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i%0A1.137>.

Kreshnanda, I. P. . (2016) 'Prevalensi Dan Gambaran Keluhan Low Back Pain (LBP) Pada Wanita Tukang Suun Di Pasar Badung, Januari 2014', *E-Jurnal Medika*, 5(8), pp. 1–6.

Putri, O. R., Andarmoyo, S., Sari, R. M. (2019) 'Efektivitas Terapi Kompes Air Hangat Terhadap', Universitas Muhammadiyah.



- Ratnasari, N. N., Pertiwi, S., Khairiyah, I. I. (2019) 'Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Nyeri', *Jurnal Midwifery*, 4.
- Salah, A., Mohamed, A., Fikry, N. Khedr, H., Elsherbiny, E. A. F. (2020) 'Effect of Practicing Sitting Pelvic Tilt Exercise on the Intensity of Pregnancy_related Lumbopelvic Pain'. Available at: <https://doi.org/10.15640/ijn.v7n2%0Aa14>.
- Suryanti, Y., Lilis, D. N. and Harpikriati, H. (2021) 'Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020', *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), p. 22. doi: 10.36565/jab.v10i1.264.
- Wahyuni, S. (2018) 'Monograf Efektivitas Pelvic Rocking Exercise Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Kemajuan Persalinan Dan Lama', 7(9), pp. 8–9.
- Wulandari (2020), Pengaruh Pelvic Rocking exercise terhadap Penurunan nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang. *Jurnal Kebidanan*. No. 5 Vol. 1. Diakses pada 11 April 2021
- Wulandari, R. C. L. and Wahyuni, S. (2019) 'Efektivitaspelvic Rocking Exercise Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Kemajuan Dan Lama Persalinan', *Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(1), pp. 67–78. doi: 10.52236/ih.v7i1.139.
- Yuliana, E., Sari, S. A. and Nia Risa Dewi (2021) 'Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro', *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), p. 1.

