

**KOMPRES HANGAT DAN MASSAGE EFFLEURAGE KEDUANYA EFEKTIF
MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III****Khairunisya^{1*}, Setiawati²**¹⁻²Poltekkes Kemenkes Palembang

Email Korespondensi: khairunnisa@poltekkespalembang.ac.id

Disubmit: 28 Maret 2024

Diterima: 20 Juni 2024

Diterbitkan: 01 Juli 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i7.14744>**ABSTRACT**

During the third trimester of pregnancy, changes in hyperlordosis occur, which causes back pain in pregnant women. Effleurage massage and warm compress interventions have been used but have not seen their effectiveness compared to controls. PMB Muara Enim has carried out both interventions. This study aims to determine the effect of warm compresses and effleurage massage on back pain in third-trimester pregnant women at PMB Muara Enim. The research design uses quasi-experiments, a pretest, and a posttest design with a control group. This study consisted of three groups: an effleurage massage group, a warm compress group and a control group. The sample in this study was 20 people per group, so the total sample was 60. The research period was from May to October 2023. The instrument used the Numeric Rating Scale. Data analysis used the one-way ANOVA test. The research results obtained reduced back pain in the warm compress group by the most significant number compared to the warm compress and control groups (-2.40 ± 1.04 ; -2.15 ± 0.98 ; -0.45 ± 0.6). The statistical test results showed a significant difference in the third group (p -value 0.006). Further analysis of the control group differed from the warm compress and effleurage massage groups (p -value 0.000). Statistical results also showed that the warm compress group was not significantly different from the effleurage massage group (p -value 0.100). Warm compresses and effleurage massage are equally effective in reducing back pain in pregnant women.

Keywords: *Effleurage Massage, Warm Compress, Back Pain, Pregnancy***ABSTRAK**

Selama Kehamilan trimester III terjadi perubahan hiperlordosis yang menyebabkan nyeri punggung ibu hamil. Intervensi massage effleurage dan kompres hangat telah digunakan namun belum melihat efektivitas pada keduanya bila dibandingkan juga dengan control. PMB Muara Enim telah mempraktikkan kedua intervensi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat dan masase effleurage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Muara Enim. Desain penelitian menggunakan quasi experiment dan desain penelitian menggunakan pretest posttest design with control group. Penelitian ini terdiri dari tiga grup dengan kelompok massage effleurage, kelompok kompres hangat dan kelompok kontrol. Sample pada penelitian ini adalah 20 orang setiap kelompok, sehingga totalsample adalah 60. Waktu penelitian bulan Mei sampai Oktober 2023. Intrumen menggunakan *Numeric Rating Scale*. Analisis data menggunakan one way Anova test. Hasil penelitian didapatkan Penurunan nyeri punggung pada kelompok kompres hangat

paling banyak bila dibandingkan kelompok kompres hangat dan control ($-2,40 \pm 1,04$; $-2,15 \pm 0,98$; $-0,45 \pm 0,6$). Hasil uji statistic menunjukkan ada perbedaan bermakna pada ketiga kelompok (p value 0,006). Analisis lebih lanjut kelompok control berbeda bermakna dibandingkan kompres hangat dan Massage effleurage kelompok (p value 0,000). Hasil statistic juga menunjukkan bahwa kelompok kompres hangat tidak berbeda bermakna pada kelompok Massage effleurage (p value 0,100). Kompres hangat dan Massage effleurage sama sama efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata Kunci: Massage Effleurage, Kompres Hangat, Nyeri Punggung, Kehamilan

PENDAHULUAN

Kehamilan itu suatu proses fisiologi, saat seorang ibu dinyatakan hamil, ibu akan mengalami perubahan baik itu perubahan fisik ataupun perubahan psikologis. Selama mengalami perubahan tersebut ibu hamil merasakan ketidaknyamanan (King et al., 2019). Pada kehamilan trimester III salah satu bentuk ketidaknyamanan diantaranya nyeri punggung. Nyeri punggung bisa terjadi pada bagian atas atau bawah, dan ini sering menjadi alasan ibu hamil untuk melahirkan secara sesar (Hartvigsen et al., 2018).

Rasa sakit di bagian punggung seringkali timbul pada masa kehamilan terutama pada trimester akhir, dengan tingkat kejadian yang berbeda-beda. Di Inggris dan Australia, tingkat kejadiannya berkisar antara 50% sampai 70%. Sementara itu, di Indonesia, dari 180 ibu hamil yang telah diteliti, sekitar 60-80% mengalami rasa sakit di bagian tulang belakang. Penelitian yang dilakukan pada ibu hamil dari berbagai daerah di Indonesia juga menemukan bahwa sekitar 60-80% dari mereka mengalami nyeri pada pinggang (Novelia et al., 2021).

Konsekuensi dari sakit punggung pada ibu hamil adalah rasa nyeri yang kuat yang mengganggu aktivitas harian dan menghasilkan efek buruk pada kualitas hidup, bahkan dapat memicu depresi pada orang yang mengalaminya. (Virgara et al., 2018). Sebagian besar wanita, sekitar separuhnya, mengalami rasa

sakit di pinggang atau panggul saat hamil. Sebanyak 25% dari mereka masih mengalami nyeri ini bahkan setelah satu tahun setelah proses kelahiran (Davenport et al., 2019). Beberapa faktor yang cenderung memicu nyeri panggul termasuk perubahan postur karena perkembangan rahim, peningkatan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat sebelumnya mengalami nyeri panggul, jumlah kehamilan, dan aktivitas fisik (Mu'alimah, 2021).

Menurut penelitian, menunjukkan bahwa ibu hamil dengan nyeri punggung bawah yang mendapatkan treatment sebanyak 68%-87% melaporkan dampak positif. Sekitar setengah dari perempuan yang meminta bantuan dalam penelitian ini dirujuk untuk mendapatkan pengobatan, dan sepertiganya melaporkan kebutuhan yang tidak terpenuhi akan pengobatan. Cara yang lazim digunakan dalam mengatasi nyeri punggung adalah dengan terapi farmakologis cara ini memang lebih cepat dibandingkan dengan cara non farmakologis, tetapi cara farmakologis lebih mahal serta berpotensi mempunyai efek samping baik bagi ibu maupun pada janin serta bagi kemajuan persalinan. Sedangkan terapi non farmakologis bisa dilakukan dengan kegiatan tanpa pemberian obat yaitu dengan teknik distraksi, relaksasi, masase / pijatan, kompres panas (Gutke et al., 2018).

Pandemi covid - 19 belum berakhir, tetapi masyarakat khususnya ibu hamil sudah bisa melakukan masase dengan tetap memperhatikan protocol kesehatan (Fatmasari et al., 2023). Selain itu Teknik kompres hangat juga dapat dilakukan dan ada bukti bermanfaat untuk menurunkan nyeri punggung (Suryanti & Lilis, 2021). Namun keduanya belum pernah dibandingkan. Hasil wawancara awal dengan beberapa ibu hamil trimester tiga yang memeriksakan diri di Praktik Mandiri Bidan, mereka merasakan adanya keluhan nyeri punggung dan bersedia mengatasi nyeri punggung nya dengan tidak memakai obat - obat farmakologis.

Berdasarkan uraian tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang 'Pengaruh Kompres Hangat dan Masase Effleurage Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Muara Enim Tahun 2023''.

KAJIAN PUSTAKA

Pada masa kehamilan, perubahan hormon yang disertai dengan penyesuaian otot panggul akibat pertumbuhan rahim menjadi faktor yang bisa memicu munculnya nyeri punggung saat sedang hamil. Biasanya, keluhan ini mulai terasa saat masuk ke trimester kedua. Sekitar enam dari sepuluh wanita hamil diperkirakan akan mengalami nyeri punggung. Rasa sakit ini umumnya dirasakan di sendi dan otot di sekitar tulang panggul dan bagian bawah punggung. Nyeri bisa timbul saat melakukan gerakan membungkuk, mengangkat beban, bangun dari tempat tidur, atau berdiri dari posisi duduk. Meskipun dapat terjadi kapan saja, keluhan ini lebih sering muncul ketika usia kehamilan mencapai delapan bulan (King et al., 2019).

Selama kehamilan, pusat gravitasi tubuh dapat bergeser, mengubah postur tubuh, cara berjalan, duduk, dan tidur. Selain itu, postur tubuh yang tidak tepat, berdiri dalam waktu yang lama, dan membungkuk untuk mengambil sesuatu juga dapat memperburuk nyeri punggung (Cholifah & Rinata, 2022).

Mengenai pengobatan, pijatan lembut pada bagian bawah punggung dan seluruh punggung dapat membantu meredakan kelelahan dan nyeri otot. Pasangan bisa diminta untuk memberikan pijatan atau mencari tempat relaksasi untuk membantu. Selain itu, kompres dingin dengan handuk berisi es batu selama 20 menit beberapa kali sehari dapat dilakukan, kemudian setelah 2-3 hari, kompres hangat dengan botol air hangat juga dapat membantu meredakan rasa sakit (Manullang, 2021).

Berdasarkan informasi tersebut, tampaknya kompres hangat dan pijatan lembut dapat membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil di trimester III.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan quasi experiment dan desain penelitian menggunakan pretest posttest design with control group. Penelitian ini terdiri dari tiga grup dengan kelompok massage effleurage, kelompok kompres hangat dan kelompok kontrol.

Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung yang melakukan ANC di PMB wilayah Kecamatan Muara Enim. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 20 orang setiap kelompok, sehingga total sampel adalah 60. Tehnik sampling yang digunakan adalah tehnik *purposive sampling*. Kriteria

inklusi adalah Ibu hamil dengan nyeri punggung usia kehamilan 28-40 minggu, Ibu hamil dengan kehamilan normal yang melakukan pemeriksaan di PMB wilayah Kecamatan Muara Enim, Bersedia menjadi responden, Dapat berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi penelitian adalah Responden yang tidak bisa baca tulis. Kriteria dropout adalah Tiba-tiba tidak diizinkan oleh suami / membatalkan menjadi responden dan Ibu dengan pengaruh obat-obat analgesic.

Waktu penelitian bulan Mei sampai Oktober 2023. Instrumen menggunakan *Numeric Rating Scale*.

Analisis data menggunakan karakteristik menggunakan uji chi Square. Pada data numerik menggunakan uji normalitas Shapiro Wilk dan didapatkan sebaran data normal (p value $> 0,05$). Analisis uji hipotesis menggunakan one way Anova test yang kemudian dilakukan uji post hoc menggunakan Bonferroni test dengan $\alpha 0,05$ dan CI 95%.

Penelitian ini telah lulus uji etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang
No:0746/KEPK/Adm2/VII/2023

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kontrol	Kompres hangat	Massage	P value
Umur				
Mean \pm SD	29,80 \pm 7,24	30,90 \pm 5,1	30,15 \pm 6,11	0,851*
Median	31,0	29,50	30,0	
Min-maks	15-40	23-45	18-42	
Pendidikan				
Dasar	1 (5,0%)	0 (0%)	1 (5,0%)	0,661**
Menengah	8 (40,0%)	10 (50,0%)	6 (30,0%)	
Tinggi	11 (55,0%)	10 (50,0%)	13 (65,0%)	
Gravida				
1	7 (35,0%)	4 (20,0%)	6 (30,0%)	0,767**
2	5 (25,0%)	9 (45,0%)	5 (25,0%)	
3	7 (35,0%)	5 (25,0%)	7 (35,0%)	
4	1 (5,0%)	2 (10,0%)	2 (10,0%)	
Pekerjaan				
IRT	14 (70,0%)	11 (55,0%)	10 (50,0%)	0,410**
Bekerja	6 (30,0%)	9 (45,0%)	10 (50,0%)	

Keterangan uji: *) *One way anova*, **) *Chi Square*

Berdasarkan tabel 1 didapatkan rata-rata umur ibu hamil pada kelompok kontrol adalah 29,80 \pm 7,24, kelompok kompres

hangat 30,90 \pm 5,1, dan kelompok massage effleurage 30,15 \pm 6,11. Hasil uji statistik menunjukkan umur tidak ada perbedaan bermakna pada

ketiga kelompok (p value 0,851). Pendidikan kelompok control sebagian besar adalah Pendidikan tinggi (55%), kelompok kompres hangat Pendidikan menengah dan tinggi sama (50,0%), dan kelompok massage effleurage sebagian besar adalah Pendidikan tinggi (65%). Hasil uji statistic menunjukkan pendidikan tidak ada perbedaan bermakna pada ketiga kelompok (p value 0,661). Menurut gravida, pada kelompok control paling banyak apda gravida satu dan tiga (35,%), pada kelompok kompres hangat paling banyak adalah gravida dua (45%), pada kelompok massage effleurage paling banyak adalah gravida tiga (35,0%). Hasil uji statistic menunjukkan gravida tidak ada perbedaan

bermakna pada ketiga kelompok (p value 0,767). Menurut pekerjaan menunjukkan pada kelompok control sebagian besar adalah IRT (70,0%), pada kelompok kompres hangat sebagian besar adalah IRT (55,05), pada kelompok massage effleurage IRT dan bekerja memiliki proporsi yang sama (50,0%). Hasil uji statistic menunjukkan pekerjaan tidak ada perbedaan bermakna pada ketiga kelompok (p value 0,410). Berdasarkan karakteristik diatas menunjukkan bahwa ketiga kelompok homogen sehingga ketiga kelompok layak untuk dibandingkan.

2. Nyeri Punggung ibu hamil sebelum Penelitian

Tabel 2 .Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III sebelum intervensi Kompres Hangat, Masase Effleurage dengan Tehnik Wolken di di PMB wilayah Muara Enim

Pretest	Kontrol	Kompres hangat	Massage	P value
Mean±SD	4,4±1,56	5,50±1,79	4,65±1,22	0,070
Median	4,0	6,0	4,0	
Min-maks	2-7	3-8	3-8	

Keterangan uji: *) *One way anova*,

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa rata-rata nyeri punggung menggunakan skor Numeric Rating Scale pada ketiga kelompok sebelum penelitian. Nyeri punggung pada kelompok control lebih rendah bila dibandingkan kelompok kompres hangat dan massage (4,4±1,56; 5,50±1,79;

4,65±1,22). Namun demikian hasil uji statistic menunjukkan tidak ada perbedaan bermakna pad ketiga kelompok (p value 0,070). Hal ini berarti ketiga kelompok homogen dan dapat dibandingkan.

3. Nyeri Punggung ibu hamil setelah Penelitian

Tabel 3. Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III sebelum intervensi Kompres Hangat, Masase Effleurage dengan Tehnik Wolken di di PMB wilayah Muara Enim

Post Test	Kontrol	Kompres hangat	Massage	P value
Mean±SD	3,95±1,70	3,10±1,11	2,50±1,23	0,006
Median	3,50	3,0	3,0	
Min-maks	2-7	1-5	1-5	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan rata-rata nyeri punggung menggunakan skor Numeric Rating Scale pada ketiga kelompok setelah penelitian. Nyeri punggung pada massage effleurage paling rendah bila dibandingkan kelompok kompres

hangat dan control ($2,50 \pm 1,23$; $3,10 \pm 1,11$; $3,95 \pm 1,70$). Hasil uji statistic menunjukkan ada perbedaan bermakna pada ketiga kelompok (p value 0,006). Hasil dilanjutkan analisis post hoc bonferoni pada tabel 4 berikut:

Tabel 4. Post Hoc Test perbandingan Kompres Hangat, Massage Effleurage dan control setelah penelitian

Kelompok	Kelompok	Mean Difference	P value	(95% CI)	
				Lower	Upper
Kontrol	Kompres Hangat	0,850	0,166	-0,22	1,92
	Massage effleurage	1,450	0,005	0,38	2,52
Kompres Hangat	Kontrol	-0,850	0,166	-1,92	0,22
	Massage effleurage	0,600	0,519	-0,47	1,67
Massage effleurage	Kontrol	-1,450	0,005	-2,52	-0,38
	Kompres Hangat	-0,600	0,519	-1,67	0,47

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa kelompok control berbeda bermakna dibandingkan massage effleurage (p value 0,005) dan namun tidak berbeda bermakna pada kelompok kompres hangat (p value 0,166). Hasil statistic juga menunjukkan bahwa kelompok

kompres hangat tidak berbeda bermakna pada kelompok Massage effleurage (p value 0,519).

4. Pengaruh Pengaruh Kompres Hangat dan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 5. Pengaruh Kompres Hangat dan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB wilayah Muara Enim

Delta	Kontrol	Kompres hangat	Massage	P value
Mean±SD	-0,45±0,6	-2,40±1,04	-2,15±0,98	0,000
Median	0,0	-2,0	-2,0	
Min-maks	-2,0 - 0	-5,0 - -1,0	-4,0 - 0	

Berdasarkan tabel 5 didapatkan rata-rata penurunan nyeri punggung menggunakan skor Numeric Rating Scale pada ketiga kelompok sebelum dan setelah penelitian. Penurunan nyeri punggung pada kelompok kompres hangat paling banyak bila

dibandingkan kelompok kompres hangat dan control ($-2,40 \pm 1,04$; $-2,15 \pm 0,98$; $-0,45 \pm 0,6$). Hasil uji statistic menunjukkan ada perbedaan bermakna pada ketiga kelompok (p value 0,006). Hasil dilanjutkan analisis post hoc bonferoni pada tabel 4.4 berikut:

Tabel 6. Post Hoc Test pengaruh Kompres Hangat, Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB wilayah Muara Enim

Kelompok	Kelompok	Mean Difference	P value	(95% CI)	
				Lower	Upper
Kontrol	Kompres Hangat	1,95	0,000	1,247	2,653
	Massage effleurage	1,70	0,000	0,997	2,403
Kompres Hangat	Kontrol	-1,95	0,000	-2,653	-1,247
	Massage effleurage	-0,25	1,000	-0,953	0,453
Massage effleurage	Kontrol	-1,70	0,000	-2,403	-0,997
	Kompres Hangat	1,95	0,000	1,247	2,653

Berdasarkan tabel 6 didapatkan bahwa kelompok control berbeda bermakna dibandingkan kompres hangat dan Massage effleurage kelompok (p value 0,000). Hasil statistic juga menunjukkan bahwa kelompok

kompres hangat tidak berbeda bermakna pada kelompok Massage effleurage (p value 0,100) yang berarti kompres hangat dan Massage effleurage sama sama efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

PEMBAHASAN

1. Nyeri Punggung ibu hamil sebelum Penelitian

Pada penelitian ini nyeri punggung menggunakan skor NRS sebelum penelitian pada kelompok control lebih rendah bila dibandingkan kelompok kompres hangat dan massage (4,4±1,56; 5,50±1,79; 4,65±1,22). tidak ada perbedaan bermakna pad ketiga kelompok (p value 0,070). Pada penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata responden mengalami nyeri sedang bagian punggung.

Menurut teori, pada trimester III ibu hamil mengalami perubahan gravitasi tubuh yang disebabkan oleh berat janin bertambah. Hal ini berdampak pada punggung ibu hamil mengalami hiperlordosis. Hiperlordosis yang terllau lama akan menyebabkan terjadinya spasme otot pada punggung sehingga menimbulkan nyeri yang

tidak menyenangkan. Hal ini terjadi secar fisiologis namun demikian akan menyebabkan ketidaknyamanan bila terus berlanjut (King et al., 2019).

Sejalan dengan penelitian (Suparmi & Yuliasati, 2023), menunjukkan bahwa sebelum intervensi massage effleurage dan kompres hangat menunjukkan bahwa Mayoritas ibu hamil mengalami nyeri punggung, dimana sebagian besar dari mereka, yaitu 30 orang (93.8%), merasakan tingkat nyeri sedang, sementara hanya 2 orang (6.3%) yang mengalami tingkat nyeri berat.

Dalam systematic review, ibu hamil dengan nyeri punggung pada trimester III yang yang mendapatkan perawatan 68%-87% melaporkan dampak positif pada kesehatan ibu. Intervensi farmakologi efektif namun berdampak signifikan pada ibu

dan janin, Intervensi non farmakologi menjadi alternative pilihan untuk mengurangi masalah nyeri punggung bawah, Oleh sebab itu perlu alternative non farmakologi untuk mengatasi nyeri punggung ibu hamil yang efektif dan minim efek samping. (Gutke et al., 2018).

Menurut asumsi peneliti, perkembangan rahim selama kehamilan menyebabkan ligamen penyangga meregang, yang bisa dirasakan oleh ibu hamil sebagai tusukan yang amat sangat menyakitkan, juga dikenal sebagai nyeri ligamen. Hal ini menjadi penyebab utama dari nyeri pada bagian bawah punggung atau panggul. Perubahan bertahap dalam berat badan selama kehamilan juga mengubah postur tubuh, menggeser pusat gravitasi ke bagian depan. Ini mengakibatkan penyingkatan otot punggung saat otot perut meregang, menciptakan ketidakseimbangan otot di sekitar panggul dan menimbulkan ketegangan tambahan pada ligamen.

2. Nyeri Punggung ibu hamil setelah Penelitian

Pada penelitian ini setelah intervensi didapatkan nyeri punggung pada massage effleurage paling rendah bila dibandingkan kelompok kompres hangat dan control ($2,50 \pm 1,23$; $3,10 \pm 1,11$; $3,95 \pm 1,70$). Ada perbedaan bermakna pada ketiga kelompok (p value 0,006). kelompok control berbeda bermakna dibandingkan Massage effleurage (p value 0,005) dan namun tidak berbeda bermakna pada kelompok kompres hangat (p value 0,166). Hasil statistik juga menunjukkan bahwa kelompok kompres hangat tidak berbeda bermakna pada kelompok

Massage effleurage (p value 0,519).

Penelitian ini membandingkan tiga intervensi yaitu intervensi Massage effleurage, kompres hangat dan edukasi fisiologi nyeri punggung bawah. Salah satu tujuan dari manajemen nyeri adalah untuk mengurangi sensasi tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu, memperbaiki fungsi bagian tubuh yang mengalami rasa sakit, dan membantu meningkatkan kualitas hidup baik ibu maupun janin. Ada berbagai cara dalam mengelola nyeri, baik melalui obat-obatan maupun teknik non-obat (Kemenkes RI., 2022).

Massage effleurage adalah jenis pijatan ringan yang disarankan untuk ibu hamil menjelang persalinan atau saat proses kelahiran. Pijatan ringan ini penting karena dapat merangsang tubuh untuk melepaskan endorphen, zat kimia yang dapat meredakan rasa sakit dan menyebabkan perasaan nyaman. Bukti dari penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang menerima terapi endorphen massage umumnya mengalami penurunan tingkat nyeri (Fatmasari et al., 2023).

Dalam penelitian sebelumnya, penggunaan kompres hangat memiliki tujuan untuk memberikan sensasi hangat yang dapat memberikan rasa nyaman, mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa sakit, mengendalikan atau mencegah kejang otot, dan memberikan perasaan hangat di bagian tubuh tertentu. Penggunaan kompres hangat pada daerah yang tegang dan nyeri diyakini dapat meredakan rasa sakit dengan mengurangi kejang otot akibat kurangnya aliran darah, yang menyebabkan sensasi nyeri, serta

memicu pelebaran pembuluh darah dan peningkatan sirkulasi darah di area tersebut. Studi ini menunjukkan adanya perbedaan atau perbandingan rata-rata tingkat nyeri antara kelompok kontrol dan kelompok yang menerima intervensi pada pengukuran kedua (posttest) sebesar (Novelia et al., 2021).

3. Pengaruh Pengaruh Kompres Hangat dan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Pada penelitian ini, penurunan nyeri punggung pada kelompok kompres hangat paling banyak bila dibandingkan kelompok kompres hangat dan control ($-2,40 \pm 1,04$; $-2,15 \pm 0,98$; $-0,45 \pm 0,6$). Ada perbedaan bermakna pada ketiga kelompok (p value 0,006). Analisis selanjutnya menunjukkan kelompok control berbeda bermakna dibandingkan kompres hangat dan Massage effleurage kelompok (p value 0,000). Hasil statistic juga menunjukkan bahwa kelompok kompres hangat tidak berbeda bermakna pada kelompok Massage effleurage (p value 0,100) yang berarti kompres hangat dan Massage effleurage sama sama efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

Penerapan kompres hangat memiliki manfaat dalam memberikan kenyamanan, mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri, mengendalikan atau mencegah kejang otot, serta memberikan sensasi hangat. Kompres hangat bisa menciptakan suhu yang meningkatkan aliran darah, memperbaiki sirkulasi, dan mengurangi sensasi sakit atau ketidaknyamanan. Sedangkan massage memberikan tekanan lembut Gerakan Effleurage yang

lembut dan teratur membantu merangsang pembuluh darah di daerah tersebut dipijat. Hal ini menyebabkan peningkatan aliran darah ke daerah. Peningkatan aliran darah membawa lebih banyak oksigen dan nutrisi ke sel-sel tubuh di area yang dipijat. Ini sangat penting untuk menjaga kesehatan sel dan jaringan tubuh. Peningkatan aliran darah juga membantu mengangkut produk limbah metabolisme seperti laktat asam dan racun keluar dari jaringan. Ini dapat membantu mengurangi kelelahan otot dan meningkatkan pemulihan setelah intens aktivitas fisik (Fatmasari et al., 2023).

Seperti yang dikemukakan oleh Irawati, penggunaan kompres hangat telah umum dilakukan untuk mengurangi rasa sakit di bagian bawah punggung pada ibu hamil di trimester III. Terdapat perubahan yang signifikan dalam tingkat nyeri sebelum dan sesudah penerapan kompres hangat. Hasil intervensi kompres hangat menunjukkan perubahan yang bermakna dalam intensitas nyeri, dengan rata-rata nilai awal sebesar 4,5 yang kemudian turun menjadi 2,2 setelah intervensi dilakukan. Sementara itu, pada teknik pijat, rata-rata nilai sebelum intervensi adalah 3,5 yang kemudian menurun menjadi 2,3 setelahnya, dengan selisih rata-rata sebesar 1,2. (Irawati et al., 2020).

Penggunaan metode non-farmakologis seperti kompres hangat telah terbukti mengurangi rasa sakit pada bagian punggung. Efeknya termasuk pencegahan kejang otot, memberikan perasaan nyaman, dan menciptakan sensasi hangat sesuai dengan yang tercantum dalam jurnal. Kompres hangat dianggap sebagai metode yang

efektif untuk mengurangi nyeri (Suryanti & Lilis, 2021).

Menerapkan kompres dengan air hangat dapat meningkatkan peredaran darah, membantu meredakan rasa sakit dengan menghilangkan zat-zat peradangan seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin yang bertanggung jawab atas rasa sakit lokal. Suhu panas juga dapat merangsang serat saraf yang bertugas menutup pintu gerbang, menghambat transmisi impuls rasa sakit ke sumsum tulang belakang dan otak (Ernamari et al., 2022).

Menurut penelitian (Manullang, 2021), menunjukkan penggunaan teknik effleurage massage dan kompres hangat telah terbukti cukup efektif dalam mengurangi nyeri pada bagian bawah punggung ibu hamil pada trimester III. Kedua metode tersebut efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan tanpa menggunakan obat-obatan yang berpotensi menyebabkan efek samping, sehingga dapat dijadikan alternatif non-farmakologi yang aman dan efektif. Selain itu massage juga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Aswitami et al., 2021).

Gerakan Effleurage yang lembut dan teratur membantu merangsang pembuluh darah di area yang dipijat. Hal ini menyebabkan peningkatan aliran darah ke area tersebut. Peningkatan aliran darah membawa lebih banyak oksigen dan nutrisi ke sel-sel tubuh di area yang dipijat. Hal ini sangat penting untuk menjaga kesehatan sel dan jaringan tubuh. Peningkatan aliran darah juga membantu mengangkut produk sisa metabolisme seperti asam laktat dan racun keluar dari

jaringan. Ini dapat membantu mengurangi kelelahan otot dan meningkatkan pemulihan setelah aktivitas fisik yang intens (Dewi & Hekmawati, 2023).

Dalam penelitian sejenis menunjukkan bahwa baik pemberian effleurage maupun kompres hangat secara sama efektif dalam mengurangi rasa nyeri pada responden yang mengalami nyeri punggung (Richard, 2016). Pemberian massage effleurage teruji berkontribusi dalam menurunkan nyeri dan kecemasan pada ibu hamil (Gusti & Pramita, 2022).

Menurut asumsi peneliti, Gerakan Effleurage yang lembut dan berirama membantu mengendurkan otot-otot yang tegang. Sedangkan kompres hangat membuka pembuluh darah pada otot menjadikan vasodilatasi sehingga otot menjadi lebih relaks. Hal ini bisa terjadi karena sentuhan dari massage dan kompres hangat lembut memicu refleksi relaksasi otot dan mengurangi kejang. Baik kompres maupun Effleurage dapat membantu mengurangi ketegangan ini dan mendukung pemulihan otot.

Peningkatan aliran darah ke otot selama kompres atau effleurage juga membantu meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi pada otot yang tegang. Ini membantu otot pulih lebih cepat. Effleurage dan kompres hangat dapat meredakan nyeri sementara bagi mereka yang mengalami otot tegang atau nyeri otot. Hal ini dapat membantu mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan.

KESIMPULAN

Dari informasi yang ada, dapat disimpulkan bahwa baik kompres hangat maupun massage effleurage sama-sama efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Disarankan untuk meningkatkan penggunaan kedua metode ini bersama-sama guna memperoleh manfaat yang lebih besar dalam mengurangi nyeri pada ibu hamil di trimester III. Fasilitas pelayanan kesehatan yang menyediakan perawatan untuk ibu hamil disarankan untuk mengajarkan pendamping ibu hamil cara melakukan massage effleurage dan kompres hangat agar dapat membantu ibu mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Disarankan untuk melakukan penelitian dengan subjek lebih banyak dan mengontrol faktor risiko lain

DAFTAR PUSTAKA

- Aswitami, N. G. A. P., Fitria, F., Sulistianingsih, A., & Udayani, N. P. M. Y. (2021). Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Abiansemal Kabupaten Badung Provinsi Bali Tahun 2020. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(4), 347-356. <https://doi.org/10.22435/mpk.v31i4.4409>
- Cholifah, S., & Rinata, E. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Umsida Press.
- Davenport, M. H., Marchand, A., Mottola, M. F., Poitras, V. J., Gray, C. E., Garcia, A. J., Barrowman, N., Sobierajski, F., James, M., Meah, V. L., Skow, R. J., Riske, L., Nuspl, M., Nagpal, T. S., Courbalay, A., Slater, L. G., Adamo, K. B., Davies, G. A., Barakat, R., & Ruchat, S. (2019). *Exercise For The Prevention And Treatment Of Low Back , Pelvic Girdle And Lumbopelvic Pain During Pregnancy: A Systematic Review And Meta-Analysis*. 90-98. <https://doi.org/10.1136/bjports-2018-099400>
- Dewi, R., & Hekmawati, S. (2023). The Effect Of Effleurage Massage On The Scale Of Back Pain In Pregnant Women In The Third Trimester At Tpm (Midwife Independent Practice) Ratna Dewi, Gunung Putri District, Bogor Regency, Indonesia. *Archives Of The Medicine And Case Reports Vol*, 4(5), 480-483.
- Ernamari, Pinem, S. B., & Pasaribu, U. Y. (2022). The Effect Of Warm Compress On Back Pain In The Third. *Int. J. Midwifery Res*, 2(2), 72-78.
- Fatmasari, N., Hasanah, N., & Listianingsih, M. D. (2023). *Massage Effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil*. 2(1), 225-230.
- Gusti, N., & Pramita, A. (2022). The Effect Of Pregnancy Massage On Pregnant Mother ' S Anxiety Before Labor. *International Journal Of Health Sciences*, 6(March), 845-856.
- Gutke, A., Boissonnault, J., Brook, G., & Stuge, B. (2018). The Severity And Impact Of Pelvic Girdle Pain And Low-Back Pain In Pregnancy: A Multinational Study Downloaded. *Journal Of Women's Health*, 00(00), 1-8. <https://doi.org/10.1089/jwh.2017.6342>
- Hartvigsen, J., H, M. J., Alice, K., & Quinette, L. (2018). What Low Back Pain Is And Why We Need To Pay Attention. *The Lancet*, 391(23), 56-67.

- Irawati, Muliani, & Gusman Arsyad. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Journal Of Nursing And Health*, 5(2), 74-83. <https://doi.org/10.52488/Jnh.V5i2.120>
- Kemenkes Ri. (2022). *Nyeri Punggung Bawah*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1594/nyeri-punggung-bawah
- King, T. L., Brucker, M. C., Osborne, K., & Jevitt, C. (2019). *Varney's Midwifery*. World Headquarters Jones & Bartlett Learning.
- Manullang, E. (2021). Efektifitas Teknik Effleurage Massage Dan Kompres Hangat - Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Stikes Wirna Dharma Husada Tangerang*.
- Mu'alimah, M. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii The Effect Of Prenatal Yoga On Back Pain In Third. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12-16.
- Novelia, S., Rukmaini, & Anisah, S. (2021). The Effect Of Warm Compress On Low Back Pain During Pregnancy. *Nursing And Health Sciences Journal (Nhsj)*, 1(3), 254-257. <https://doi.org/10.53713/Nhs.V1i3.55>
- Richard, S. D. (2016). Effleurage Techniques And Warm Compress Effectively Decrease Back Pain Of Pregnant Mother. *Stikes Rs. Baptis Kediri Jl.*, 1-10.
- Suparmi, & Yuliasati, D. S. (2023). Efektifitas Massage Effleurage Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Tmt Iii Di Upt Pkm Buay Pemaca. *Jurnal Imliah Ilmu Kesehatan*, 1(4), 279-288.
- Suryanti, Y., & Lilis, D. N. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. 10(1), 22-30. <https://doi.org/10.36565/Jab.V10i1.264>
- Virgara, R., Maher, C., & Kessel, G. Van. (2018). The Comorbidity Of Low Back Pelvic Pain And Risk Of Depression And Anxiety In Pregnancy In Primiparous Women. *Bmc Pregnancy And Childbirth*, 1-7.