

PEMBERIAN KOMPRES HANGAT DAN PRENATAL MASSAGE UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Widyenti Putri^{1*}, Erlina Erlina², Arum Dwi Anjani³, Devy Lestari Nurul Aulia⁴

¹⁻⁴Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam

Email Korespondensi: yenyan76@gmail.com

Disubmit: 02 Maret 2025

Diterima: 22 November 2025

Diterbitkan: 01 Desember 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i12.19906>

ABSTRACT

The aim of this research is to find out and examine how providing complementary therapy can reduce back pain experienced by pregnant women in the third trimester by providing warm compresses and prenatal massage as carried out by previous researcher. One of the causes of lower back pain is due to hormonal changes that cause changes in muscle flexibility. One of the complementary therapies that can reduce or relieve pain, reduce or prevent muscle spasms, provide a sense of comfort, namely with warm compresses and prenatal massage. The research method used by the author is the literature review method, namely collecting literature sources in the form of articles and research journals with related themes, namely that providing complementary therapy can reduce back pain experienced by pregnant women in the third trimester by providing warm compresses and prenatal massage through an electronic database, namely Google. Scholar, using the keywords "Pregnancy, Back Pain, Complementary Therapies. Based on the results of a literature review of 10 journals/articles from several previous researchers, it shows that complementary therapy in the form of giving warm compresses and prenatal massage can reduce pain in third-trimester pregnant women. Providing complementary therapy in the form of warm compresses and prenatal massage can be applied by health workers, especially midwives, because it is one of the non-pharmacological treatments that can reduce back pain in pregnant women

Keywords: *Pregnancy, Back Pain, Complementary Therapies.*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengkaji bagaimana pemberian terapi komplementer dapat mengurangi nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III dengan memberikan kompres hangat dan prenatal massage seperti yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu. Salah satu penyebab nyeri punggung bawah adalah karena adanya perubahan hormonal yang menyebabkan terjadinya perubahan pada kelenturan otot. Salah satu terapi komplementer yang dapat mengurangi atau menghilangkan nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa nyaman yaitu dengan kompres hangat dan prenatal massage. Metode penelitian yang digunakan oleh penulis adalah metode kajian pustaka yaitu mengumpulkan sumber pustaka berupa artikel dan jurnal penelitian dengan tema yang berhubungan yaitu bahwa

pemberian terapi komplementer dapat mengurangi nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III dengan memberikan kompres hangat dan prenatal massage melalui basis data elektronik yaitu Google Scholar, dengan menggunakan kata kunci "Kehamilan, Nyeri Punggung, Terapi Komplementer. Berdasarkan hasil telaah pustaka terhadap 10 jurnal/artikel dari beberapa peneliti terdahulu menunjukkan bahwa terapi komplementer berupa pemberian kompres hangat dan pijat prenatal dapat menurunkan nyeri pada ibu hamil trimester III. Pemberian terapi komplementer berupa kompres hangat dan pijat prenatal dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan khususnya bidan karena merupakan salah satu penanganan nonfarmakologi yang dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata Kunci: Kehamilan, Sakit Punggung, Terapi Komplementer.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses perkembangan pada janin yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan akan dialami ibu dan mengakibatkan aktivitas sehari-harinya terganggu (Lailiyana, 2019). Proses kehamilan dimulai dengan terjadinya konsepsi. Konsepsi adalah bersatunya sel telur (ovum) dan sperma. Proses kehamilan atau (gestasi) berlangsung selama 40 minggu atau 280 hari dihitung dari hari pertama menstruasi terakhir. Usia kehamilan sendiri adalah 38 minggu, karena dihitung mulai dari tanggal konsepsi (tanggal bersatunya sperma dengan telur) yang terjadi dua minggu setelahnya (Saragih, 2021)

Proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh. Kehamilan berakibat pada terjadinya perubahan sistem tubuh baik perubahan anatomi maupun fisiologi, dan perubahan ini sering memunculkan keluhan pada masa kehamilan. Adaptasi fisiologis ibu dikaitkan dengan hormon kehamilan dan tekanan mekanis yang timbul dari rahim yang membesar dan jaringan lain. Dampak perubahan pada sistem muskuloskeletal seperti besarnya perut karena adanya janin sering menyebabkan ibu hamil merasakan nyeri pada daerah

punggung bawah. Membesarnya rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membentangi keluar dan melemahkan otot-otot abdomen, mengubah postur tubuh serta memberikan tekanan pada punggung. Hal ini yang menyebabkan nyeri punggung, selain itu kelebihan berat badan tentunya akan mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga mengakibatkan stress pada sendi. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil merupakan masalah yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan (Walsh, 2016).

Proses adaptasi tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan meskipun hal itu adalah fisiologis akan tetapi perlu diberikan pencegahan dan perawatan, ketidaknyamanan trimester III Ibu hamil yaitu sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak kaki 20%, kram kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70%, (Rejeki & Fitriani, 2019).

Nyeri punggung bawah (Low Back Pain) adalah suatu sindroma nyeri yang terjadi pada punggung bagian bawah sebagai akibat dari pengaruh gravitasi tubuh yang berpindah kedepan. Gangguan

ini ditemukan pada ibu hamil, (Lilis, 2019). Angka prevalensi nyeri punggung yang tinggi selama kehamilan telah dilaporkan di Eropa, Amerika, Australia, Cina, termasuk daerah pegunungan di Taiwan dan daerah pedesaan Afrika serta di antara wanita kelas atas di Nigeria. Diantara wanita yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan, sekitar 16% telah melaporkan lokasi nyeri punggung selama 12 minggu kehamilan pertama, 67% pada minggu ke-24, dan 93% pada minggu ke-36 (Kristiansson, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia menunjukan prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil sekitar 70- 86% (Gutke, 2017). Hasil penelitian Ramachandra (2017) di India menyatakan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III yaitu 33,7% terjadi pada 261 wanita hamil.

Ibu hamil trimester III kemungkinan besar mengalami keluhan keluhan seperti sering kencing, konstipasi, sulit tidur, nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbal sacral (tulang belakang). Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat penggeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya (Diana & Mafticha, 2017). Idealnya keluhan nyeri punggung selama periode kehamilan terjadi akibat perubahan anatomis tubuh. Nyeri dikatakan fisiologis atau dalam batasan normal apabila nyeri segera hilang setelah dilakukan istirahat (Purnamasari & Widyawati, 2019).

Nyeri menjadi suatu masalah sering ditemui selama kehamilan terutama saat memasuki trimester II serta III. Fenomena nyeri menjadi

masalah yang kompleks. Definisi menurut International Society for The Study of Pain bahwa “pengalaman sensorik serta emosi tidak menyenangkan yang mengakibatkan kerusakan pada jaringan, baik aktual maupun secara potensial”. Nyeri menyebabkan seseorang mengalami ketakutan serta kecemasan sehingga meningkatkan stres dan mengalami perubahan fisiologis secara drastis selama kehamilannya. Nyeri serta kecemasan saling sinergis dan memperburuk antara satu sama lainnya (Purnamasari, 2019).

Namun, masih kebanyakan wanita ada yang merasakan sakit bahkan lebih parah dari biasanya karena terdapat pengaruh dari rasa panik dan stress yang disebut dengan fear-tension-pain concept (takut-tegang-sakit) dapat diartikan bahwa rasa takut mengakibatkan ketegangan atau kepanikan serta menimbulkan otot menjadi lebih kaku dan mengalami rasa sakit (Mardiana, 2021). Nyeri punggung sering dirasakan di area lumbosakral. Terkadang bisa mengalami peningkatan intensitas bersamaan dengan pertambahan usia kehamilan akibat dari pergeseran pusat gravitasi serta perubahan postur tubuh selama kehamilannya (Sukeksi et al., 2018). Dengan bertambahnya berat badan pada ibu hamil dapat mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Otot punggung akan cenderung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligamen tersebut. Oleh sebab itu perlunya latihan otot abdomen (Fraser, 2015).

Hasil penelitian di China, dalam fase laten, tingkat gawat janin dan operasi caesar adalah

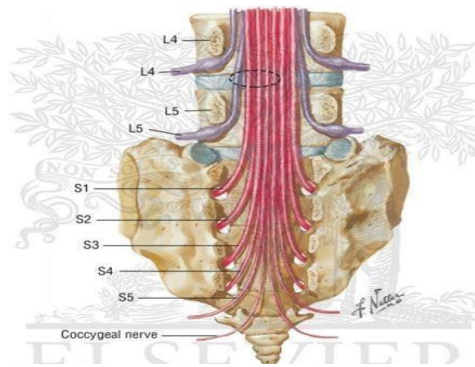
36,6% (30/82) dan 39,0% (32/82) dalam kelompok nyeri sedang, yang secara signifikan lebih tinggi dari 13,8% (4/29) dan 17,2% (5/29) dalam kelompok sakit ringan. Pada fase aktif, tingkat gawat janin, operasi caesar dan perdarahan postpartum adalah 36,5% (19/52), 40,4% (21/52) dan 13,5% (7/52) dalam kelompok sakit parah (Brayshaw, 2007). Solusi terhadap permasalahan dengan adanya ketidaknyamanan nyeri punggung ibu hamil trimester III disarankan untuk melakukan senam hamil, endorfin massage, kompres hangat, senam yoga, teknik akupresure, dan posisi tidur yang benar. Penanganan atau meringankan nyeri punggung pada masa kehamilan bisa dilakukan beberapa cara seperti Kinesiotaping, posisi tidur, Bodi mekanik, Senam Hamil (Ida Sofiyanti, 2016; Maryunani dan Sukarti, 2014).

Salah satu terapi komplementer yang dapat mengurangi atau membebaskan rasa nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa nyaman yaitu dengan kompres hangat. Selain itu, salah satu terapi komplementer untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil TM III adalah dengan prenatal massage. Prenatal massage adalah gerakan pemijatan pada ibu hamil berupa pengusapan dan penekanan sedemikian rupa yang tidak merangsang terjadinya kontraksi guna menurunkan nyeri, prenatal massage with love ini berbeda dengan pijatan biasa yaitu terletak pada gerakan berbentuk love, butterfly, birth dan lainnya serta titik khusus pada tubuh, sehingga akan menghasilkan relaksasi dan meningkatkan sirkulasi.

Pengobatan komplementer dan alternatif /Complementary And Alternatif Medicine (CAM) adalah

istilah yang digunakan untuk menggambarkan bentuk perawatan kesehatan yang terpisah dan berbeda dari konvensional pengobatan barat. Kolaborasi Cochrane Bidang Kedokteran Komplementer mencatat bahwa praktik-praktik ini didefinisikan oleh pengguna mereka sebagai mencegah atau mengobati penyakit, mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan dan pelengkap obat-obatan umum dengan berkontribusi terhadap hal yang umum secara keseluruhan, memenuhi permintaan yang tidak dipenuhi oleh praktik konvensional dan diversifikasi kerangka kerja konseptual kedokteran (Foureur & Harding, 2009).

Terapi komplementer merupakan terapi yang digunakan sebagai terapi pilihan lain selain terapi konvensional yang dapat digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan masalah kesehatan kebidanan yakni pada masa kehamilan, persalinan, nifas, bayi dan balita. Terapi komplementer dapat menjadi pilihan alternative untuk pengobatan masyarakat (Sari, 2022). Terapi alternatif komplementer atau complementary alternative medicine merupakan sebuah kelompok praktek medis dan produk kesehatan yang dianggap sebagai terapi tambahan dari pengobatan konvensional (Husna & Tarigana, 2019). Terapi komplementer dikenal dengan terapi tradisional yang digabungkan dalam pengobatan modern. Terapi komplementer dapat di gunakan sebagai Penanggulangan Penyakit yang dilakukan sebagai pendukung kepada Pengobatan Medis (Rufaida et al., 2018). Namun, terapi komplementer tidak boleh digunakan sebagai pengganti pengobatan medis (NIH, 2019).



Gambar 1. Posisi L4 dan L5 pada Nyeri Punggung Bawah (Sumber: Elsevier, 2011).

Selain dukungan suami, motivasi dan pengetahuan ibu hamil juga merupakan hal yang sangat penting untuk mendukung kehamilan ibu. Ibu hamil perlu memiliki pengetahuan yang baik terutama dalam mengatasi ketidaknyamanan yang dialami selama kehamilan. Terapi komplementer merupakan terapi yang digunakan sebagai terapi pilihan lain selain terapi konvensional yang dapat digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan masalah kesehatan kebidanan yakni pada masa kehamilan, persalinan, nifas, bayi dan balita Berdasarkan pengamatan peneliti di Klinik TB, terdapat beberapa Ibu hamil yang memiliki permasalahan yang sama yaitu ketidaknyamanan akibat nyeri pinggang. Nyeri punggung selama kehamilan menjadi hal umum yang dialami oleh wanita hamil terutama trimester III. Hal ini disebabkan karena selama masa kehamilan, tubuh akan mengalami perubahan untuk mempersiapkan persalinan. Akibatnya, kondisi tersebut bias memicu ketegangan pada sendi punggung bawah dan panggul.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk mereview beberapa jurnal dan artikel yang menerapkan asuhan kebidanan pada Ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung yang menggunakan terapi komplementer agar permasalahan tersebut dapat

teratasi dan mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil tersebut.

TINJAUAN PUSTAKA

Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual atau potensial. Keluhan sensori yang dinyatakan dapat berupa pernyataan seperti pegal dan linu sebagai salah satu keluhan dari nyeri (Muttaqin, 2013). Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, ini dapat mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Eileen, 2015). Kondisi nyeri yang tidak terkelola dengan baik akan menimbulkan berbagai efek bagi ibu maupun janin.

Terapi komplementer didasarkan pada holistik filosofi dan interaksi antara tubuh, pikiran dan semangat, dipercaya bahwa dari semua komponen tersebut berpengaruh pada proses reproduksi. Komplementer terapi adalah penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung pengobatan medis atau sebagai pengobatan pilihan lain di luar pengobatan medis. Paradigma pelayanan kebidanan saat ini telah mengalami pergeseran. Selama satu

dekade ini, asuhan kebidanan dilaksanakan dengan mengkombinasikan pelayanan kebidanan konvensional dan komplementer. Pelayanan kebidanan merupakan bagian integral dari sistem pelayanan kesehatan yang diberikan oleh bidan yang telah terdaftar, dapat dilakukan secara mandiri, kolaborasi dan rujukan kepada ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas, bayi baru lahir, bayi dan anak, serta wanita usia reproduksi dan usia lanjut (Kepmenkes, 2007).

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan oleh penulis adalah metode literature review yaitu mengumpulkan sumber literatur berupa artikel dan jurnal penelitian dengan tema yang terkait yaitu pemberian terapi komplementer dapat mengurangi nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III dengan cara pemberian kompres hangat dan prenatal massage melalui database elektronik yaitu Google Scholar, dengan menggunakan kata kunci "Pregnancy, Back Pain, Complementary therapies". Dari database melalui Google Scholar didapatkan 10 Jurnal. Metode pencarian kemudian membatasi sesuai dengan kriteria inklusi yaitu penelitian dengan publikasi dengan rentang tahun 2020-2024, jurnal full text. Dari hasil pencarian didapatkan sekitar 10 Jurnal/artikel dan selanjutnya akan di review.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian didapat dari 10 Jurnal yang telah tentang asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung dengan pemberian terapi komplementer yang terdiri dari

kompres hangat dan prenatal massage. Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan oleh Suhaida, Rina Efriana, dan Riona Sanjaya, (2022), dari ketiga kasus Nyeri Punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III yang diikuti bahwa semua pasien telah diberikan intervensi dengan melakukan kompres hangat selama 15-20 menit. intervensi tersebut memperlihatkan bahwa rasa sakit yang diakibatkan oleh nyeri punggung berkurang.

Prenatal Massage merupakan cara lembut dan halus membantu ibu hamil merasa lebih segar, rileks dan nyaman saat hamil. Menurut hasil penelitian Lestaluhu (2022), Prenatal Massage dapat meredakan nyeri pada punggung, dalam hal ini peredaran darah ibu akan mengalir lancar yang dapat meredakan rasa sakit secara alami dalam kehamilan. Prenatal Massage juga membuat ibu merasa senang dan rileks, sentuhan orang yang peduli menolong merupakan sumber kekuatan. Setelah diberikan terapi komplementer berupa kompres hangat dan prenatal massage yang dihadapi Ny. F dapat teratasi. Sedangkan penelitian yang dilakukan Indah Puspita Wandha dan Lisa Dwi Astuti (2023) bahwa Asuhan Kebidanan pada Ny. N telah dilakukan selama 5 kali kunjungan ibu hamil. Asuhan kehamilan yang diberikan sesuai standar pelayanan kebidanan pada masa antenatal dan tidak ditemukan adanya penyulit.

Ketidaknyamanan nyeri punggung pada Ny. N diatasi dengan memberikan terapi pijat ibu hamil dan dengan memberitahu ibu untuk menjaga posisi tubuhnya (body mekanik). Dari hasil penelitian Fitra Amelia¹ dan Marcel (2024), menunjukkan asuhan yang diberikan dari mulai kehamilan, persalinan, nifas dan bayi baru lahir khususnya melakukan prenatal massage pada

ibu hamil berjalan lancar serta kondisi ibu dan bayi baik dan sehat. Simpulan, setelah diberikan asuhan continuity of care mulai dari kehamilan, persalinan, nifas dan bayi baru lahir semua berjalan lancar serta kondisi ibu dan bayi normal. Hasil penelitian Kenik Sri Wahyuni (2024), bahwa salah satu faktor eksternal yang membentuk persepsi berasal dari pengetahuan individu. Sebagian besar ibu hamil memiliki pendidikan menengah, hal ini memberikan kontribusi terhadap persepsi positif ibu tentang terapi komplementer. Sejalan dengan hasil pengabdian yang menunjukkan adanya perubahan yang signifikan terhadap perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikannya assessment pemberian edukasi dan pelatihan komplementer.

Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan Sandria Margreth Charlotta Lulu, Lisa Dwi Astuti, dan Sintikhewati Yenly S, (2024), menunjukkan Hasil yang diperoleh dari asuhan kebidanan esensial dengan terapi komplementer pregnancy massage pada Ny. A berjalan dengan lancar, ibu dan bayi dalam keadaan fisiologi tanpa penyulit dan terapi komplementer efektif dalam menangani ketidaknyamanan gangguan tidur yang dialami Ny. A.

Hasil penelitian dari Susanti Susanti, Prasida Yunita dan Miftahul Jannah mengatakan bahwa Hasil setelah 3 kali kunjungan pelayanan komplementer kebidanan pada pasien nyeri pinggang (pinggang) pada ibu hamil trimester III masalah teratasi dan intervensi dihentikan. Permasalahan yang terjadi pada

pasien dapat teratasi dan intervensi dihentikan. Hasil penelitian lainnya yaitu Linda Timor Yanti, Septika Yani Veronica, dan Yuni Sulistiawati (2024), menunjukkan hasil laporan dari asuhan COC komplementer kompres hangat pada ibu hamil TM III hari pertama pemberian terapi diberikan lembar observasi hasil skala nyeri 6 (nyeri sedang) evaluasi hari ke 3 hasil skala nyeri 3 (nyeri ringan), persalinan diberikan komplementer relaksasi genggam jari, sebelum implementasi kategori cemas sedang setelah implementasi kategori cemas ringan, masa nifas sebelum implementasi pengukuran penyembuhan luka perineum menggunakan REEDA nilai 4 (kurang baik) setelah diberikan asuhan komplementer 2 kali sehari pada hari ke 6 nifas nilai REEDA menjadi 0 (Baik).

Menurut hasil penelitian dari Almira Gitta Novika¹, Dewi Setyaningsih, Heny Noor Wijayanti³, dan Maria Viany Nona Dian (2024), mengatakan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan pada kehamilan dan penatalaksanaan ketidaknyamanan selama kehamilan dengan pendekatan komplementer yaitu mayoritas masuk pada kategori baik sebanyak 11 ibu hamil (84,62%), sedangkan kategori pengetahuan cukup yaitu sebanyak 2 ibu hamil (15,38%). Setelah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil yaitu pada kategori baik meningkat dari 61,54% menjadi 84,62%, sedangkan kategori pengetahuan cukup menurun dari 38,46% menjadi 15,38%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil review dari 10 Jurnal/artikel dari beberapa peneliti terdahulu menunjukkan bahwa terapi komplementer berupa

pemberian kompres hangat dan prenatal massage dapat mengurangi rasa nyeri yang alami ibu hamil trimester III. Beberapa peneliti

memaparkan mengenai asuhan kebidanan pada ibu hamil Trimester III dengan keluhan nyeri punggung bagian bawah. Penatalaksanaan asuhan kebidanan yang diberikan meliputi terapi komplementer yang terdiri dari kompres hangat dan prenatal massage. Penelitian yang dilakukan oleh Suryanti, et al (2021) menemukan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kompres hangat dengan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

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. Area pengompresan berada di area lumbosacral, yaitu letaknya berada diatas tulang sacrum. Pada area lumbosacral memiliki peran utama yaitu menyangga berat badan.

Prenatal massage dapat mengurangi rasa tidaknyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan, dikarenakan prenatal massage dapat mengurangi kelelahan dan membuat tubuh lebih berenergi dengan cara mengeluarkan produk metabolisme dalam tubuh limfatik dan sistem sirkulasi. Ketidak nyamanan ibu hamil seperti kram, ketegangan otot, dan kekakuan otot dapat berkurang setelah dilakukan pijat karena sirkulasi yang lancar memudahkan kerja jantung dan tekanan darah sehingga ibu hamil merasa lebih segar. Selain hal tersebut hormon endorphen yang dihasilkan saat pemijatan akan mempermudah ibu menjadi relax. Penatalaksanaan yang diberikan kepada ibu hamil memberikan kompres hangat pada ibu hamil, menyebabkan pelebaran pembuluh

darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari hangat ini juga memberikan efek rileks pada tubuh (Gito, Setyaningsih, Muti, 2016).

Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil disebabkan oleh membesarnya uterus karena janin yang berkembang sehingga menyebabkan tubuh ibu menjadi lordosis. Tubuh mengalami perubahan perubahan fisik dan sistem tubuh selama kehamilan. Perubahan tersebut dapat terjadi salah satunya pada kehamilan trimester III. Pada kehamilan trimester III, seiring membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya. Hal tersebut memberikan tekanan pada tubuh ibu sehingga menyebabkan nyeri punggung. Berat badan ibu yang bertambah juga bisa mempengaruhi nyeri punggung karena dengan bertambahnya berat badan akan mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga menyebabkan stres pada sendi. Nyeri punggung bawah juga bisa disebabkan karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Lestahulu, 2022).

Penanggulangan nyeri punggung bawah pada masa kehamilan sangat penting karena dapat memperbaiki keadaan fisiologi dan psikologi. Dampak nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah ibu akan mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas. Kompres hangat dapat

menyebabkan fase dilatasi (pelebaran pembuluh darah) sehingga menambah pemasukan oksigen, nutrisi dan leukosit darah yang menuju ke jaringan tubuh. Akibat positif yang ditimbulkan adalah memperkecil inflamasi, menurunkan kekakuan nyeri otot serta mempercepat penyembuhan jaringan lunak. Prenatal Massage merupakan cara lembut dan halus membantu ibu hamil merasa lebih segar, rileks dan nyaman saat hamil. Prenatal Massage dapat meredakan nyeri pada punggung, dalam hal ini peredaran darah ibu akan mengalir lancar yang dapat meredakan rasa sakit secara alami dalam kehamilan. Prenatal Massage juga membuat ibu merasa senang dan rileks, sentuhan orang yang peduli menolong merupakan sumber kekuatan. Setelah diberikan terapi komplementer berupa kompres hangat dan prenatal massage yang dihadapi dapat teratasi.

Menurut Indah Puspita Wandha dan Lisa Dwi Astuti, terapi pijat dapat menstimulasi syaraf dan otot sehingga mengalami relaksasi. Relaksasi otot dan syaraf menstimulasi peningkatan hormone endorphine dan menurunkan hormone adrenalin sehingga dapat mengurangi nyeri, membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan. Pijat kehamilan dilakukan dua kali seminggu selama lima minggu dan berlangsung selama 20 menit dan dilakukan secara teratur. Kualitas tidur ibu menjadi lebih baik setelah pijat kehamilan (menggosok, memijat) pada bagian tubuh yang akan dipijat. Manfaat pijat ibu hamil ini mampu memberikan efek relaksasi dan melancarkan peredaran darah, efek relaksasi yang menyebabkan tingkat kecemasan ibu berkurang dan membuat ibu rileks terutama menjelang persalinan

(Akhiriyanti, E. N., Sirait, L. I., & Putri, D. S. H, 2017).

Hasil Peneliti lain menyatakan bahwa setelah melakukan asuhan komplementer kompres hangat dimasa kehamilan TM III untuk mengatasi nyeri punggung, relaksasi genggam jari dimasa persalinan, untuk mengurangi kecemasan perawatan luka perineum dengan rebusan daun sirih merah dimasa nifas mampu mengatasi masalah pada Ny. S tidak ditemukan kesenjangan antara teori dan praktik. Terapi komplementer memiliki banyak manfaat namun belum digunakan secara maksimal di masyarakat karena belum banyak masyarakat yang mengetahui tentang khasiat dari terapi tersebut, selain itu terapi komplementer yang ada di masyarakat belum tersedia dalam bentuk yang modern dan praktis sehingga belum banyak yang menggunakan (Ayuningtyas, 2019).

KESIMPULAN

Nyeri biasanya memuncak pada usia gestasi 36 minggu dan akan menurun kemudian. Biasanya secara substansial membaik 3 bulan pasca persalinan. Nyeri punggung yang terus-menerus dapat terjadi pada wanita dengan nyeri pinggang belakang dan panggul belakang, nyeri punggung pada awal kehamilan, kelemahan otot ekstensor belakang, individu yang lebih tua, dan orang-orang yang memiliki ketidakpuasan kerja. Sepanjang kehamilan, wanita mengalami perubahan fisiologis yang disebabkan oleh kebutuhan anatomis dan fungsional. Perubahan higienis mempengaruhi sistem muskuloskeletal dan biasanya menimbulkan rasa sakit, termasuk sakit punggung bawah

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 memblokir transmisi lanjut rangsang nyeri menyebabkan vasodilatasi dan peningkatan aliran darah ke area yang dilakukan pengompresan. Prenatal massage dapat mengurangi rasa tidaknyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan, dikarenakan prenatal massage dapat mengurangi kelelahan dan membuat tubuh lebih berenergi dengan cara mengeluarkan produk metabolisme dalam tubuh limfatik dan sistem sirkulasi. Asuhan kebidanan yang diberikan dalam studi kasus ini dapat mengatasi permasalahan yang dialami Ny. Y. Dengan adanya penatalaksanaan kompres dingin dan prenatal massage dapat mengurangi nyeri punggung yang dialami.

Berdasarkan hasil penelitian Wigutomo Gozali, Nyoman Ayu Dwi Astini, M Rizal Permadi bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri pada ibu hamil TM III sebelum dan sesudah responden diintervensi massage. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri pada ibu hamil. Sebaiknya pada ibu hamil rutin dilakukan terapi massage untuk mengurangi nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhiriyanti, E. N., Sirait, L. I., & Putri, D. S. H. (2017). Penerapan Pijat Kehamilan Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *Bekasi: Stikes Medistra Indonesia*.
- Alloya, A., & Wahyuni, M. K. (2016). *Beda Pengaruh Antara Senam Hamil Dengan Kompres Hangat Dan Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Amelia, F. & Marcel, M. (2023). Asuhan Kebidanan Continuity Of Care. *Citra Delima Scientific Journal Of Citra Internasional Institute*, 7(2), 128-132.
<https://doi.org/10.33862/Citradelima.V7i2.377>
- Ariendha, D. S. R. (2023). *Adaptasi Anatomi Dan Fisiologi Dalam Kehamilan*. Eureka Media Aksara.
- Fatrin, T., Sari, Y., Wijayanti, A., Anggraini, R., & Rahma, M. (2025). Edukasi Prenatal Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Praktik Mandiri Bidan Husniyati Palembang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Abdurahman*, 1(1), 29-31.
- Fithriyah, F., Haninggar, R. D., & Dewi, R. S. (2020). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 36-43.
- Fitriahadi, E., & Priskila, Y. (2019). The Midwifery Care For Pregnant Mother Tm Lll With Physiological Vaginal Discharge At Gondokusuman Health Center I Bacio Yogyakarta. *International Journal Of Health Science And Technology*, 1(2), 1-6.
<https://doi.org/10.31101/Ijhsst.V1i2.1096>
- Harahap, Y. Z. (2019). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Erna Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 4(4), 1-1.
- Lestahulu, V. (2022). Penatalaksanaan Terapi

- Komplementer Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Kebidanan (Jbd)*, 2(2), 96-103.
- Lestahu, V. (2022). Studi Kasus: Penatalaksanaan Terapi Komplementer Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Kebidanan*, 2(2), 96-103.
- Lulu, S. M. C., Astuti, L. D., And Yenly S, S. (2024). Implementasi Terapi Komplementer *Pregnancy Massage* Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rraktik Mandiri Bidan Ida Royani Kelurahan Sawah Besar, Kecamatan Gayamsari, Kota Semarang. *Jhce Stikes Panti Wilasa*, 3(1), 1-6. Retrieved From: <https://journal.stikespantiwilasa.ac.id/index.php/jhce/issue/view/6/2>
- Novika, A. G., Setyaningsih, D., Wijayanti, H. N., And Dian, M. V. N. (2024). Pemanfaatan Terapi Komplementer Dalam Mengurangi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 7(2), 68-72. <https://doi.org/10.35842/jpdb.V1i2.275>
- Prautami, E. S. (2024). Tinjauan Literatur: Efektifitas Prenatal Massage Dan Kompres Hangat Dalam Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 10-14.
- Rahayu, P. P. And Febriati, L. D. (2020). Pelatihan Tekhnik Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Pada Ibu Hamil Dengan Metode Terapi Komplementer Di Pmb Istri Yuliani Ngaglik Sleman D.I Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 3(1). <https://doi.org/10.35842/jpdb.V3i1.104>
- Suarniti, N. L. K., Cahyaningrum, P. L., & Wiryanatha, I. B. (2019). Terapi Pijat Ibu Hamil Untuk Mengurangi Spasme Otot Pada Masa Trimester Akhir Kehamilan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 11-19.
- Suhaida, Efriana, R., And Sanjaya, R. (2022). Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Trimester Iii Untuk Mengurangi Nyeri Punggung. *Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah)*, 4(3). <https://doi.org/10.30604/jaman.V4i3.1169>
- Wigutomo Gozali1, Nyoman Ayu Dwi Astini, M Rizal Permadi. Universitas Pendidikan Ganesha. 2020. Intervensi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Pengelatan. 4 (3): 134-139.
- Yanti, L. T., Veronica, S. Y, & Sulistiawati, Y. (2024). Asuhan Kebidanan Berkelanjutan Terhadap Ny.S Di Pmb Shinta Marceliana ,S.St. Bdn Dengan Pemberian Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Tm Iii. Relaksasi Genggam Jari Untuk Mengurangi Kecemasan Persalinan, Rebusan Daun Sirih Merah. *Journal Of Human And Education (Jahe)*, 4(4), 318-324. <https://doi.org/10.31004/jh.V4i4.1256>
- Zakiah, Z., Palifiana, D. A., Dan Ratnaningsih, E. (2020). *Buku Ajar: Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas Dan Bayi Baru Lahir*. Universitas Respati Yogyakarta: Respati Press