

PENGARUH KOMPRES HANGAT DENGAN PENURUNAN KELUHAN NYERI PINGGANG IBU HAMIL TM III

Dianisa Retno Wulandari¹, Astriana², Yuli Yantina³, Neneng Siti Lathifah⁴

^{1,2,3,4}Program Studi DIV Kebidanan Universitas Malahayati

*Korespondensi Email : Astriana@malahayati.ac.id

ABSTRACT : THE EFFECT OF WARM COMPRESSES WITH REDUCING COMPLAINTS OF LOW PAIN FOR PREGNANT MOTHERS TM III

In the adaptation process, it is not uncommon for mothers to experience discomfort even though it is physiological but still needs to be given a prevention and treatment. Some of the discomforts in the second and third trimesters include frequent urination 50%, vaginal discharge 15%, constipation 40%, flatulence 30%, leg swelling 20%, leg cramps 10%, headache 20%, striae gravidarum 50%, hemorrhoids 60%, 60% shortness of breath and 70% back pain (Astuti, 2009; Ni'amah, 2020). The purpose of the study was to know the effect of warm compresses on reducing low back pain complaints of pregnant women TM III in the Tanjung Bintang Health Center Work Area in 2021.

This type of research is quantitative, pre-experimental method with a one group pretest – posttest design approach. The population in this study were pregnant women TM III working area of Tanjung Bintang Public Health Center, 52 people, total sampling technique, data analysis using univariate, and bivariate using dependent t-test experiment.

The average low back pain of pregnant women TM III before being given warm compresses in the Tanjung Bintang Health Center Work Area in 2021 for 52 respondents, with a mean of 5.60 standard deviations of 1.159 standard errors of 0.161 and a min-max value of 4-8. The average low back pain for pregnant women TM III after being given warm compresses in the Tanjung Bintang Public Health Center in 2021 for 52 respondents, with a mean of 2.75 standard deviations of 1.186 standard errors of 0.164 and a min-max value of 0-6. The results of the statistical test using the dependent test obtained a p-value of 0.000 ($0.05 < 0.05$) which means that there is an effect of warm compresses on reducing low back pain complaints of pregnant women TM III in the Tanjung Bintang Health Center Work Area in 2021. in TM III pregnant women who experience low back pain.

Keywords : Warm Compress, Back Pain, Pregnant Women

ABSTRAK

Dalam proses adaptasi tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan meskipun hal itu adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan. Beberapa ketidaknyamanan trimester II dan III diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit pinggang 70% (Astuti, 2009; Ni'amah, 2020). Tujuan penelitian diketahui pengaruh kompres hangat dengan penurunan keluhan nyeri pinggang ibu hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Tahun 2021.

Jenis penelitian kuantitatif, metode *pra eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest – posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil TM III Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang, sebanyak 52 orang, teknik sampling *total sampling*, analisa data menggunakan univariat, dan bivariat menggunakan uji eksperimen *t-tes dependen*.

Rata-rata nyeri pinggang ibu hamil TM III sebelum diberi kompres hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Tahun 2021 terhadap 52 responden, dengan *mean* 5,60 *standar deviasi* 1,159 *standar eror* 0,161 dan nilai *min-max* 4-8. Rata-rata nyeri pinggang ibu hamil TM III sesudah diberi kompres hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Tahun 2021 terhadap 52 responden, dengan *mean* 2,75 *standar deviasi* 1,186 *standar eror* 0,164 dan nilai *min-max* 0-6. Hasil uji statistik menggunakan *tes-dependen* didapat nilai *p-value* 0.000 ($\alpha < 0.05$) yang artinya terdapat pengaruh kompres hangat dengan penurunan keluhan nyeri pinggang ibu hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Tahun 2021. Dapat diaplikasikan sebagai pertimbangan secara rasional untuk pendekatan pada ibu hamil TM III yang mengalami nyeri pinggang.

Kata Kunci : Kompres Hangat, Nyeri Pinggang, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Dalam proses adaptasi tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan meskipun hal itu adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan. Beberapa ketidaknyamanan trimester II dan III diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, *striae gravidarum* 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit pinggang 70% (Astuti, 2009; Ni'amah, 2020).

Gangguan ketidaknyamanan selama kehamilan TM III dapat dipengaruhi oleh faktor fisik terkait dengan perubahan anatomi dan faktor psikologi. Pada umumnya gangguan nyeri pinggang bawah bersifat fisiologi, namun dapat berubah menjadi patologi apabila tidak diatasi dengan tepat. Untuk itu dibutuhkan pengetahuan dan pemahaman yang menyeluruh dari bidan agar dapat membantu ibu dalam mengatasi nyeri pinggang selama kehamilan (Sri Wahyuni, dkk, 2016).

Efek fisiologis kompres panas adalah bersifat vasodilatasi, meredakan nyeri dengan merileksasi otot, memiliki efek sedatif dan meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi yang menimbulkan nyeri. Efek fisiologis kompres dingin adalah bersifat vasokonstriksi, membuat area menjadi mati rasa, memperlambat kecepatan hantaran syaraf sehingga memperlambat aliran impuls nyeri (Aulia, 2018)

Sejalan dengan penelitian Aulia (2018) dengan judul Pengaruh Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Nyeri Tulang Belakang Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Rajapolah Tahun 2018. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai intensitas nyeri pinggang padaperlakukan kompres hangat sebesar 1.61 sementara intensitas nyeri pinggang padaperlakukan kompres dingin sebesar 0.57.

Data persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang pada periode Januari-Desember tahun 2020 sebanyak 828 persalinan, dan berdasarkan hasil pengalaman peneliti, saat melaksanakan tugas di Posyandu sering dijumpai ibu hamil TM III yang mengeluh nyeri, dan meminta resep pereda nyeri pinggang

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kuantitatif, metode *pra eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest – posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil TM III Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang, sebanyak 52 orang, teknik sampling *total sampling*, analisa data menggunakan univariat, dan bivariat menggunakan uji eksperimen *t-test dependen*.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1
Karakteristik Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Tahun 2021

Karakteristik	Frekuensi	Persentase	Mean		P-Value
			Pretes	Postes	
Usia					
<20 dan ≥ 35 Tahun	10	19,2	5,70	3,00	0,000
20-35 Tahun	42	80,8	5,57	2,69	
Usia Kehamilan					
< 35 Minggu	35	67,3	5,34	2,43	0,000
≥ 35 Minggu	17	32,7	6,12	3,41	
Tinggi Badan					
< 155 cm	22	42,3	5,73	2,73	0,000
≥ 155 cm	30	57,6	5,50	2,77	

Berdasarkan tabel diketahui karakteristik responden berdasarkan usia beresiko sebanyak 10 responden (19,2%) dengan rata-rata nyeri pretes 5,70 dan nyeri postes 3,00 usia tidak beresiko 42 responden (80,8%) dengan rata-rata nyeri pretes 5,57 dan nyeri postes 2,69 dengan nilai p-value 0,000. Usia kehamilan < 35 Minggu sebanyak 35 responden (67,3%) dengan rata-rata nyeri pretes

67,3 dan nyeri postes 5,34 usia kehamilan ≥ 35 Minggu 17 responden (32,7%) dengan rata-rata nyeri pretes 32,7 dan nyeri postes 6,12 dengan nilai p-value 0,000. Tinggi badan < 155cm 22 responden (42,3%) dengan rata-rata nyeri pretes 5,73 dan nyeri postes 2,73 tinggi ≥ 155cm 30 responden (57,6%) dengan rata-rata nyeri pretes 5,50 dan nyeri postes 2,77 dengan nilai p-value 0,000.

**Analisa Univariat
Nyeri Sebelum Intervensi**

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata nyeri pinggang ibu hamil TM III sebelum diberi kompres hangat di Wilayah Kerja Puskesmas

Tanjung Bintang Tahun 2021 terhadap 52 responden, dengan *mean* 5,60 *standar deviasi* 1,159 *standar error* 0,161 dan nilai *min-max* 4-8 yang artinya responden berada pada rasa nyeri ringan dan berat.

Tabel 2
Rata-Rata Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III Sebelum Diberi Kompres Hangat Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Tahun 2021

Nyeri Pinggang	N	Mean	SD	SE	Min-Max
Pretes	52	5,60	1,159	0,161	4-8

Nyeri Sesudah Intervensi

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata nyeri pinggang ibu hamil TM III sesudah diberi kompres hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Tahun 2021 terhadap 52

responden, dengan *mean* 2,75 *standar deviasi* 1,186 *standar error* 0,164 dan nilai *min-max* 0-6 yang artinya responden mengalami penurunan nyeri di skala 0 tidak nyeri dan 6 nyeri ringan.

Tabel 3
Rata-Rata Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III Sesudah Diberi Kompres Hangat Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Tahun 2021

Nyeri Pinggang	N	Mean	SD	SE	Min-Max
Postes	52	2,75	1,186	0,164	0-6

Analisis Bivariat

Hasil uji statistik menggunakan *tes-dependen* didapat nilai *p-value* 0,000 ($\alpha < 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh kompres hangat dengan

penurunan keluhan nyeri pinggang ibu hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Tahun 2021.

Tabel 4
Pengaruh Kompres Hangat Dengan Penurunan Keluhan Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Tahun 2021

Nyeri Laserasi	N	Mean	SD	T	P-Value
Pretes	52	5,60	1,159	17,675	0,000
Postes	52	2,75	1,186		

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Tahun 2021

Karakteristik responden berdasarkan usia beresiko sebanyak 10 responden (19,2%) dengan rata-rata nyeri pretes 5,70 dan nyeri postes 3,00 usia tidak beresiko 43 responden (80,8%) dengan rata-rata nyeri pretes 5,57 dan nyeri postes 2,69 dengan nilai *p-value* 0,000.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Fraser (2009) dalam kurun reproduksi sehat dikenal bahwa usia aman untuk kehamilan dan persalinan adalah 20-35 tahun. Umur yang kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun beresiko tinggi dalam menjalani kehamilan dan persalinan. Setiap orang memiliki

cara yg berbeda dalam mengatasi dan menginterpretasikan nyeri.

Menurut Potter dan Perry (2006) terdapat hubungan antara nyeri dengan seiring bertambahnya usia, yaitu pada tingkat perkembangan. Orang dewasa akan mengalami perubahan neurologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri.

Usia kehamilan < 35 Minggu sebanyak 35 responden (67,3%) dengan rata-rata nyeri pretes 67,3 dan nyeri postes 5,34 usia kehamilan \geq 35 Minggu 17 responden (32,7%) dengan rata-rata nyeri pretes 32,7 dan nyeri postes 6,12 dengan nilai *p-value* 0,000.

Semakin meningkat umur kehamilan maka akan menyebabkan otot meregang untuk mengakomodasikan rahim yang meluas, saat terjadi peregangan tersebut akan menyebabkan kehilangan kemampuan untuk melakukan fungsinya menjaga postur tubuh sehingga menyebabkan punggung menopang sebagian besar peningkatan berat badan. Disamping itu, rahim yang membesar, peningkatan volume cairan darahnya retensi cairan selama kehamilan menyebabkan penekanan vena cava sehingga akan terjadi hipoksia pada tulang belakang panggul dan lumbal. (Jennifer dan Jonatahn: 2008). Selain itu, penambahan umur kehamilan menyebabkan perubahan postur pada kehamilan sehingga terjadi pergeseran pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan, sehingga jika otot perut lemah menyebabkan lekukan tulang pada daerah lumbal sehingga menyebabkan sakit punggung (Ulfah, M; 2014).

Tinggi badan < 155cm 22 responden (42,3%) dengan rata-rata nyeri pretes 5,73 dan nyeri postes 2,73 tinggi \geq 155cm 30 responden (57,6%) dengan rata-rata nyeri pretes 5,50 dan nyeri postes 2,77 dengan nilai p-value 0,000.

Menurut peneliti tinggi badan berhubungan dengan berat badan saat kehamilan, tubuh akan menopang berat badan ibu selama kehamilan berlangsung. 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.

Selama kehamilan, relaksasi sendi di bagian sekitar panggul dan punggung bawah ibu hamil kemungkinan terjadi akibat perubahan hormonal. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi pemusatan terdapat pengaruh hormonal pada struktur otot yang terjadi selama kehamilan. Kedua faktor ini mengakibatkan adanya perubahan postur tubuh pada ibu hamil. Perubahan sistem muskuloskeletal terjadi pada saat umur kehamilan semakin bertambahnya kehamilan. Adaptasi muskuloskeletal ini mencakup: peningkatan berat badan, bergesernya pusat berat tubuh akibat pembesaran rahim, relaksasi dan mobilitas. Semakin besar kemungkinan instabilitas sendi sakroiliaka dan peningkatan lordosis lumbal, yang menyebabkan rasa sakit (Purnamasari, 2019).

Analisis Univariat

Rata-Rata Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III Sebelum Diberi Kompres Hangat Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Tahun 2021

Rata-rata nyeri pinggang ibu hamil TM III sebelum diberi kompres hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Tahun 2021 terhadap 52 responden, dengan *mean* 5,60 *standar deviasi* 1,159 *standar error* 0,161 dan nilai *min-max* 4-8.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Mc. Caffery, 1979; Zakiyah, 2015) Nyeri adalah suatu fenomena yang sulit dipahami, kompleks dan bersifat misteri yang mempengaruhi seseorang serta eksistensinya diketahui bila seseorang mengalaminya. Nyeri merupakan pengalaman yang sangat tidak menyenangkan yang dirasakan seseorang terhadap stimulus tertentu dan tidak dapat dibagi kepada orang lain. nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang nyata dan yang potensial (IAFSP, 2010; Zakiyah, 2015).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosdiana (2014) Posisi Tidur Miring Efektif Menurunkan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Di Poli KIA RS Rahman Rahim Desa Saimbang Sukodono Sidoarjo. Hasil penelitian sebagian besar (66,7%) ibu hamil tidak teratur melakukan posisi tidur miring dan setengahnya (50%) mengalami tingkat nyeri sedang.

Menurut peneliti nyeri sebagai suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang yang keberadaannya diketahui hanya jika orang tersebut pernah mengalaminya, nyeri akan bertambah parah jika seseorang tidak mampu menahan rasa sakit, atau mengalihkan rasa nyeri tersebut.

Rata-Rata Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III Sesudah Diberi Kompres Hangat Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Tahun 2021

Rata-rata nyeri pinggang ibu hamil TM III sesudah diberi kompres hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Tahun 2021 terhadap 52 responden, dengan *mean* 2,75 *standar deviasi* 1,186 *standar error* 0,164 dan nilai *min-max* 0-6.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Kozier., Erb, 1983; Zakiyah, 2015) Nyeri adalah sensasi ketidaknyamanan yang dimanifestasikan sebagai suatu penderita yang diakibatkan oleh persepsi yang nyata, ancaman, dan fantasi luka. Nyeri adalah pengalaman sensori yang tidak menyenangkan, unsur utama yang harus ada untuk disebut sebagai nyeri adalah rasa tidak menyenangkan. Tanpa unsur itu tidak dapat dikategorikan sebagai nyeri, walaupun sebaliknya

semua yang tidak menyenangkan tidak dapat disebut sebagai nyeri (Zakiyah, 2015)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosdiana (2014) Posisi Tidur Miring Efektif Menurunkan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Di Poli KIA Rs Rahman Rahim Desa Saimbang Sukodono Sidoarjo. Hasil penelitian sebagian besar (66,7%) ibu hamil tidak teratur melakukan posisi tidur miring dan setengahnya (50%) mengalami tingkat nyeri sedang.

Menurut peneliti, Pengendalian nyeri merupakan prioritas dan harus di garis depankan oleh tenaga kesehatan profesional ketika berhadapan dengan anak yang sakit. Oleh karena itu, penting bagi petugas kesehatan untuk memahami konsep dan teknik pengurangan nyeri pada ibu hamil. Strategi koping yang dapat membantu mengurangi nyeri, membuat nyeri lebih dapat ditoleransi, menurunkan kecemasan, dengan cara nonfarmakologi salah satunya adalah kompres dingin.

Pengukuran nyeri dengan melihat skala nyeri responden, Skala nyeri merupakan penilaian yang subjektif untuk mengetahui seberapa parah nyeri yang dirasakan seorang individu, hal ini disebabkan perspektif setiap individu berbeda khususnya dalam menilai nyeri yang dideritanya. Kondisi ini dapat dilihat ketika perlakuan yang diberikan sama, masing-masing orang akan mengalami hasil yang berbeda. Sama halnya pada penelitian ini, meskipun semua responden mengalami penurunan skala nyeri, pada beberapa responden dengan skala nyeri yang sama sebelum perlakuan didapat skala nyeri yang berbeda-beda sesudah perlakuan.

Analisa Bivariat

Pengaruh Kompres Hangat Dengan Penurunan Keluhan Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Tahun 2021

Hasil uji statistik menggunakan *tes-dependen* didapat nilai *p-value* 0.000 ($\alpha < 0.05$) yang artinya terdapat pengaruh kompres hangat dengan penurunan keluhan nyeri pinggang ibu hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Tahun 2021.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Simkin., Penny (2008; Susilawati, 2019) Kompres hangat dapat memberikan rasa hangat yang bertujuan untuk memberikan rasa nyaman, mengatasi nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu. Kompres hangat memiliki dampak fisiologis bagi tubuh, yaitu pelunakan jaringan fibrosa, mempengaruhi oksigenisasi jaringan sehingga dapat mencegah kekakuan otot,

memvasodilatasikan dan memperlancar aliran darah, sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri. Selain itu kelebihan kompres hangat dapat membantu pemulihan luka, mengurangi infeksi dan inflamasi, memperlancar pasokan aliran darah serta memberikan ketenangan dan kenyamanan pada klien.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prata (2020) Perbandingan Antara Kompres Hangat dan Akupressure untuk Menurunkan Nyeri Pinggang Bawah Ibu Hamil Trimester III. Ada perbedaan signifikan nyeri pinggang bawah responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi kompres hangat ($p=0.000$). Nilai mean sebelum diberi intervensi kompres hangat 4,5 menjadi 2,2 dengan selisih mean 2,3. Ada perbedaan signifikan nyeri pinggang bawah responden sebelum dan sesudah diberi intervensi akupressur ($p=0.000$). Nilai mean sebelum diberi intervensi akupressure 3,5 menjadi 2,3 dengan selisih mean 1,2. Terdapat perbedaan yang bermakna dan signifikan untuk nyeri pinggang bawah responden antara intervensi kompres hangat dan akupresur ($p=0.001$).

Menurut peneliti, Kehamilan merupakan salah satu kondisi dimana seorang perempuan sedang mengandung dan mengembangkan fetus didalam rahimnya selama sembilan bulan. Kehamilan merupakan proses fisiologis dan pada trimester berdampak pada nyeri kehamilan, yang diakibatkan oleh perubahan bentuk tubuh dan janin yang semakin membesar, dan berdampak pada nyeri tulang belakang.

Menurut Kemenkes RI (2010), perubahan sistem musculoskeletal pada ibu hamil akan menyebabkan ibu sering merasakan nyeri punggung bawah. Nyeri pinggang bawah merupakan ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan diatas bagian inferior gluteal (Prabowo, 2012). Nyeri pinggang akan meningkat seiring dengan meningkatnya usia kehamilan (Ummah, 2017; Pratama, 2020).

Pada penelitian ini, kompres hangat dapat mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil sebelum kompres hangat dengan rata-rata 5, dan setelah diberikan kompres hangat menjadi rata-rata 2. Hal ini membuktikan jika kompres hangat dapat mengurangi nyeri, dikarenakan kompres hangat dapat memberikan efek vasodilatasi yaitu melebarkan pembuluh darah.

Kompres hangat berfungsi meningkatkan aliran darah sehingga mempercepat penyembuhan, meningkatkan aliran kelenjar getah bening untuk membuang zat-zat yang tidak diperlukan oleh tubuh. Kompres hangat juga berfungsi menurunkan nyeri

dengan cara yang sama dengan kompres dingin, yaitu memblokir sensasi nyeri. Sensasi hangat juga membuat rileks tubuh sehingga mengurangi kekakuan otot dan sendi

KESIMPULAN

1. Rata-rata nyeri pinggang ibu hamil TM III sebelum diberi kompres hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Tahun 2021 terhadap 52 responden, dengan *mean* 5,60 *standar deviasi* 1,159 *standar eror* 0,161 dan nilai *min-max* 4-8.
2. Rata-rata nyeri pinggang ibu hamil TM III sesudah diberi kompres hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Tahun 2021 terhadap 52 responden, dengan *mean* 2,75 *standar deviasi* 1,186 *standar eror* 0,164 dan nilai *min-max* 0-6.
3. Hasil uji statistik menggunakan *tes-dependen* didapat nilai *p-value* 0.000 ($\alpha < 0.05$) yang artinya terdapat pengaruh kompres hangat dengan penurunan keluhan nyeri pinggang ibu hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Tahun 2021.

SARAN

Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Dapat diaplikasikan sebagai pertimbangan secara rasional untuk pendekatan pada ibu hamil TM III yang mengalami nyeri pinggang.

Bagi Pengembangan Ilmu Kebidanan

Dapat memberi informasi bagi perkembangan keperawatan maternitas/ kebidanan tentang teknik kompres hangat pada ibu yang mengalami nyeri pinggang pada kehamilan TM III, hingga dapat mengurangi kecemasan dari nyeri yang ditimbulkan.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Di harapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan masukan untuk peneliti selanjutnya dengan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia., Mulyani, N. (2018). Pengaruh Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Nyeri Tulang Belakang Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Rajapolah Tahun 2018.
- Fadli., Akmal, H. (2018). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Perubahan Suhu Tubuh Pada Pasien Febris*. Program Studi Profesi Ners Stikes Muhammadiyah Sidrap.
- Herawati, A., & Ambarwati, W. N. (2017). *Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil*

- Trimester III* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Jannah, Nurul. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Marina, S.W. (2017). *Efektivitas Kompres Air Suhu Hangat Dengan Kompres Plester Terhadap Penurunan Suhu Tubuh Anak Demam Usia Pra-Sekolah Di Ruang Anak Rs Bethesda Gmim Tomohon*. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.
- Maryani, T., & Subiyatum, S. (2018). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pelita Hati Banguntapan Bantul.
- Mulyani, N., & Silalahi, U. A. (2018). PENGARUH KOMPRES AIR HANGAT DAN AIR DINGIN TERHADAP NYERI TULANG BELAKANG IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAJAPOLAH TAHUN 2018. *JURNAL KESEHATAN BIDKESMAS RESPATI*, 2(9), 18-27.
- NURTIYANA, E., Ambarwati, W. N., Ns, E. T. N., & Kep, M. (2016). *Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester Ke-III Di Puskesmas Grogol Sukoharjo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: Rinekecipta.
- Pratama, M.C. (2020). *Perbandingan Antara Kompres Hangat dan Akupressure untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III*. Poltekkes Kemenkes Surakarta.
- Prawirohardjo, S. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Program Kb Ilmu Kebidanan. *Jakarta: Bina Pustaka*.
- Prawirohardjo. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. EGC. Jakarta.
- Rukiyah, A. Y. (2015). Yulianti L. Asuhan Kebidanan Iv (Patologi Kebidanan). *Jakarta Trans Info Media*.
- Rosdiana, D.S. (2018). *Posisi Tidur Miring Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Poli Kia Rs Rahman Rahim Desa Saimbang Sukodono Sidoarjo*. UNUSA, FKK
- Sarwono, Prawirohardjo. (2014). *Acuhan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sukarni, Icesmi K. (2019). *Kehamilan Persalinan Dan Nifas*. Yogyakarta: Nuhamedika.

Suzanne C. Smeltzer, (2002). *Keperawatan medical bedah. Vol 1, Edisi 8.* EGC: Jakarta.
Wardiyah, A., Rilyani. (2016). *Sistem Reproduksi (Lengkap Dengan Latihan Uji Kompetensi Perawat).* Jakarta: Salemba Medika.
Yuspina, A. (2018). *Pengaruh Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Nyeri Tulang*

Belakang Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Rajapolah Tahun 2018. Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Jawa Barat.
Zakiya, Ana. (2015). *Konsep dan Penatalaksanaan Dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti.* Jakarta: Salemba Medika.