

SKRIPSI

**PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG SEBELUM DENGAN
SESUDAH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III**

Studi dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Sawan II



OLEH:

PUTU KARTIKA SANTHI
NIM. P07124224099

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2025**

SKRIPSI

**PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG SEBELUM DENGAN
SESUDAH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan Kebidanan**

Oleh:

**PUTU KARTIKA SANTHI
NIM. P07124224099**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI
PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG SEBELUM DENGAN
SESUDAH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III

OLEH
PUTU KARTIKA SANTHI
NIM. P07124224099

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



Ni Nyoman Suindri, S.Si.T., M.Keb
NIP. 197202021992032004

Pembimbing Pendamping:



Ni Luh Putu Sri Erawati, S.Si.T., MPH
NIP. 197508252000122002

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed
NIP. 196904211989032001

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG SEBELUM DENGAN
SESUDAH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III**

Oleh:

**PUTU KARTIKA SANTHI
NIM. P07124224099**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

**PADA HARI : SENIN
TANGGAL : 26 MEI 2025**

TIM PENGUJI:

- | | | |
|--|--------------|---|
| 1. Dr. Ni Nyoman Budiani, S.Si.T, M.Biomed | (Ketua) |  |
| 2. Ni Nyoman Suindri, S.Si.T., M.Keb | (Sekretaris) |  |
| 3. drg.Asep Arifin Senjaya, M.Kes | (Anggota) |  |

**MENGETAHUI:
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**


**Ni Ketut Soprovani, SST, M.Biomed
NIP. 196904214980032001**

THE DIFFERENCE IN BACK PAIN BEFORE AND AFTER WARM COMPRESS APPLICATION IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN

ABSTRACT

Back pain is one of the common complaints experienced by third-trimester pregnant women due to physiological, hormonal, and postural changes. This study aims to determine the difference in back pain intensity before and after the application of warm compresses in third-trimester pregnant women in the working area of Puskesmas Sawan II. This research used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach, employing the Numeric Rating Scale (NRS) as the pain assessment tool. The sample consisted of 30 pregnant women selected through purposive sampling. The intervention involved applying a warm compress at 40°C twice daily for three days. The median pain score before the intervention was 4.00, and after the warm compress, it decreased to 1.00. The results of the Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference in pain intensity before and after the intervention. These findings demonstrate that warm compresses are effective in reducing back pain intensity among third-trimester pregnant women. Further studies are recommended to include direct supervision during the warm compress intervention.

Keywords: Warm compress, back pain, pregnant women, third trimester.

PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG SEBELUM DENGAN SESUDAH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan umum yang dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis, hormonal, dan postural. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sawan II. Metode penelitian menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan *pendekatan one group pretest-posttest*, menggunakan instrumen skala nyeri NRS. Sampel terdiri dari 30 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Intervensi berupa kompres hangat dengan suhu 40°C dilakukan dua kali sehari selama tiga hari. Nyeri sebelum kompres hangat didapatkan dengan nilai median 4,00, setelah kompres hangat nilai median 1,00. Hasil dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya terdapat perbedaan signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah kompres hangat. Hasil ini menunjukkan bahwa kompres hangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian selanjutnya disarankan untuk ini melakukan pengawasan langsung saat intervensi kompres hangat diberikan.

Kata kunci: Kompres hangat, nyeri punggung, ibu hamil, trimester III

RINGKASAN PENELITIAN

PERBEDAAN NYERI PUNGGUNG SEBELUM DENGAN SESUDAH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Oleh: Putu Kartika Santhi (P07124224099)

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang paling sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester ketiga. Hal ini terjadi akibat adanya perubahan fisiologis dan hormonal selama kehamilan seperti peningkatan berat badan, pelebaran rahim, dan relaksasi ligamen yang menyebabkan perubahan postur tubuh serta ketegangan pada otot punggung bawah. Selain itu, peningkatan hormon relaksin dan progesteron. Akibatnya, sekitar 50–80% ibu hamil dilaporkan mengalami nyeri punggung dalam berbagai tingkat intensitas. Kondisi ini sangat berpengaruh terhadap kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil.

Cara mengatasi keluhan tersebut, penggunaan metode non-farmakologis menjadi pilihan yang lebih aman, salah satu intervensi non-farmakologis yang umum digunakan dan mudah dilakukan adalah pemberian kompres hangat. Kompres hangat bekerja dengan meningkatkan sirkulasi darah melalui *vasodilatasi*, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan efek relaksasi yang membantu meredakan nyeri. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan media buli-buli (*hot water bag*) berisi air hangat bersuhu 40°C sebagai alat kompres, yang diketahui memiliki kelebihan dalam mempertahankan suhu stabil lebih lama. Dengan pendekatan tersebut, diharapkan dapat memberikan efek terapeutik yang lebih optimal terhadap nyeri punggung.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada perbedaan nyeri punggung sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat pada ibu hamil trimester III. Serta tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sawan II.

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sawan II dengan menggunakan desain *pre-experimental* jenis *one group pretest-posttest design*.

Penelitian melibatkan 30 responden ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri punggung dan dipilih melalui teknik purposive sampling. Intervensi berupa pemberian kompres hangat dilakukan dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Sebelum dan sesudah intervensi, intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*, yang merupakan skala penilaian nyeri dari 0 sampai 10. Skala ini digunakan karena valid, mudah dipahami, dan sensitif dalam mengukur perubahan nyeri. Seluruh prosedur dilakukan dengan tetap memperhatikan prinsip etika penelitian dan *informed consent* dari responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai median nyeri punggung sebelum intervensi berada pada angka 4,00. Setelah intervensi, terjadi penurunan yang dengan nilai median menjadi 1,00. Hasil analisis dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat. Seluruh responden mengalami penurunan nyeri, tanpa ada yang menunjukkan peningkatan atau tidak ada perubahan nyeri. Hal ini membuktikan bahwa kompres hangat efektif sebagai intervensi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Efek dari kompres hangat terjadi melalui beberapa mekanisme. Pelebaran pembuluh darah (*vasodilatasi*), yang meningkatkan aliran darah dan oksigenasi jaringan, membantu pembuangan zat sisa metabolik dan mediator inflamasi. Selain mekanisme lokal, kompres hangat juga mempengaruhi jalur imunologis dan hormonal yang terlibat dalam proses persepsi nyeri. Selama kehamilan trimester III, hormon prolaktin meningkat secara signifikan untuk mendukung laktasi, tetapi juga berperan dalam peningkatan produksi sitokin pro-inflamasi yang memperburuk sensasi nyeri. Penerapan kompres hangat terbukti secara fisiologis membantu menurunkan stres inflamasi dengan meningkatkan sirkulasi dan metabolisme jaringan, sehingga menstabilkan aktivitas sitokin dan menurunkan rangsangan nyeri. Selain efek lokal, rasa hangat juga memberikan kenyamanan secara psikologis, menurunkan kecemasan, dan menstimulasi produksi endorfin yang merupakan analgesik alami tubuh. Efek gabungan ini memberikan hasil yang signifikan dalam menurunkan persepsi nyeri baik

secara objektif maupun subjektif. Kelebihan dari penelitian ini adalah penggunaan metode kompres hangat dengan alat yang efektif (buli-buli), desain *pretest-posttest*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kompres hangat merupakan metode efektif yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Terapi ini bersifat praktis, murah, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil di rumah dengan panduan tenaga kesehatan. Oleh karena itu, disarankan kepada para bidan dan tenaga kesehatan lainnya untuk memasukkan edukasi tentang teknik kompres hangat ke dalam program *antenatal care*. Bagi ibu hamil penggunaan kompres hangat dapat dijadikan alternatif dalam mengelola nyeri punggung serta bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan pengawasan saat pemberian intervensi kompres hangat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa Tuhan Yang Maha Esa karena berkat karunia-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Nyeri Punggung Sebelum dengan Sesudah Pemberian Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Trimester III”. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Sawan II. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Denpasar.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam menyelesaikan penyusunan Skripsi ini. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Sri Rahayu, STr.Keb.,S.Kep.Ners.,M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
2. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
3. Ni Wayan Armini, SST.,M.Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
4. Ni Nyoman Suindri, S.Si.T., M.Keb, selaku pembimbing utama yang telah memberikan banyak bimbingan dan meluangkan waktu.
5. Ni Luh Putu Sri Erawati, S.Si.T., MPH, selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan banyak bimbingan dan meluangkan waktu.

6. Orang tua, teman-teman, rekan-rekan yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam penyusunan Skripsi.
7. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi ini.

Peneliti mengetahui banyak kekurangan dalam penyusunan Skripsi. Oleh karena itu, penulis berharap masukan dan saran dari semua pihak demi lebih baiknya Skripsi ini.

Denpasar, Mei 2025

Peneliti

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putu Kartika Santhi
NIM : P07124224099
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Kebidanan
Tahun Akademik : 2024/2025
Alamat : Br. Dinas Desa, Desa Bebetin, Sawan, Buleleng, Bali

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul “Perbedaan Nyeri Punggung Sebelum Dengan Sesudah Pemberian Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Trimester III” adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 6 Mei 2025



uat pernyataan

Putu Kartika Santhi
NIM. P07124224099

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRACT.....	v
ABSTRAK.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR	x
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil	6
B. Kehamilan Trimester III.....	9
C. Kompres Hangat	12
BAB III KERANGKA KONSEP.....	17
A. Kerangka Konsep.....	17
B. Variabel dan Definisi Operasional.....	18
C. Hipotesis	20

BAB IV METODE PENELITIAN	21
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Alur Penelitian	22
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
D. Populasi dan Sampel	23
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	25
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	27
G. Etika Penelitian	29
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
A. Hasil	31
B. Pembahasan.....	36
C. Keterbatasan Dalam Penelitian	43
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	44
A. Simpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

halaman

Tabel 1. Definisi Operasional Variabel.....	19
Tabel 2. Karakteristik Subjek Penelitian.....	32
Tabel 3. Statistik Deskriptif Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Pemberian Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Trimester III.....	34
Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data dengan <i>Uji Shapiro-Wilk</i>	35
Tabel 5. Perbedaan Nyeri Punggung Sebelum Dengan Susudah Pemberian Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Uji <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i>	35

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 1. Pengukuran <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS)	11
Gambar 2. Kerangka Konsep	17
Gambar 3. Desain <i>One Group Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	21
Gambar 4. Bagan Alur Penelitian	22

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Permohonan Responden
- Lampiran 2. Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Realisasi Anggaran Penelitian
- Lampiran 5. Lembar Observasi
- Lampiran 6. Tabulasi Data
- Lampiran 7. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 8. Surat Pendukung Penelitian
- Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10. Uji Turnitin