

ARTIKEL PENELITIAN

PENGARUH KOMPRES HANGAT DENGAN BOTOL KACA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLATEN SELATAN

Indah Savitri*, Satiyem, Sumantri

Program Studi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surakarta

E-mail: savitriindah48@gmail.com

Abstract

Back pain is the most common complaint with a prevalence rate of 49%. About 80-90% of pregnant women who experience back pain state that they do not make any efforts to overcome the symptoms, in other words only around 10-20% of them do medical care to health workers. One treatment is non-pharmacological therapy with warm compresses which can provide a feeling of comfort. The hot feeling caused by warm compresses can result in vasodilation, namely the blood vessels widen and improve blood flow so that the muscles become more relaxed. This type of quantitative research is a quasi-experimental design with a serial one-group pretest and posttest design. The total sampling data collection technique was obtained. The data analysis used parametric statistics because the data is normally distributed using Paired T-Test with a significant level of <0.05 . The reduction in the intensity of low back pain during the first intervention (post test 1) was an average of 5.514, after the second intervention (post test 2) the average was 4.511, and after the third intervention (post test 3) the average was 3.425. And the most significant decrease was in the second intervention with a t value of 27.499. Here is a significant effect on reducing lower back pain in third trimester pregnant women in both the first, second and third interventions with a p value of 0.000 ($p < 0.005$). However, the most significant effect was on the second intervention with a t value of 27.499.

Keywords: Lower back pain, warm compress, pain intensity.

Abstrak

Nyeri punggung merupakan keluhan yang paling banyak dijumpai dengan angka prevalensi mencapai 49%. Sekitar 80-90% dari ibu hamil yang mengalami nyeri punggung menyatakan tidak melakukan usaha apapun untuk mengatasi timbulnya gejala tersebut, dengan kata lain hanya sekitar 10-20% dari mereka yang melakukan perawatan medis ke tenaga kesehatan. Salah satu penanganannya yaitu dengan terapi non farmakologi kompres hangat yang dapat memberikan rasa nyaman, rasa panas yang ditimbulkan dari kompres hangat dapat mengakibatkan vasodilatasi yaitu pembuluh darah melebar dan memperlancar aliran darah sehingga otot menjadi lebih rileks. Jenis penelitian kuantitatif rancangan quasi eksperimen dengan desain one group pretes and posttes serial. Teknik pengambilan data total sampling diperoleh. Analisa data yang digunakan statistic parametric karena data berdistribusi normal menggunakan Paired T-Test dengan taraf signifikan $P < 0,05$. Penurunan intensitas nyeri punggung bawah dilakukan intervensi pertama (post test 1) rata-rata 5,514, setelah dilakukan intervensi kedua (post test 2) rata-rata 4,511, dan setelah dilakukan intervensi ketiga (post test 3) rata-rata 3,425. Dan penurunan paling signifikan pada intervensi kedua dengan nilai t sebesar 27,499. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III baik pada intervensi pertama, kedua dan ketiga dengan nilai p value 0,000 ($p < 0,005$). Namun pengaruh yang paling signifikan adalah pada intervensi yang kedua dengan nilai t sebesar 27,499.

Kata kunci: Nyeri punggung bawah, kompres hangat, intensitas nyeri.

PENDAHULUAN

Nyeri pada bagian punggung semakin dirasakan oleh ibu hamil semakin dirasakan jika postur tubuhnya tidak tepat sehingga hal ini memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh ibu, terutama pada bagian tulang belakang¹. Nyeri punggung pada ibu hamil terjadi pada ibu hamil trimester II dan III, dapat disebabkan karena pembesaran payudara yang dapat berakibat pada ketegangan otot, dan kelelahan. Posisi tubuh membungkuk ketika mengangkat barang dapat merangsang sakit punggung, hal ini berkaitan dengan kadar hormon yang meningkat menyebabkan cartilage pada sendi besar menjadi lembek, di samping itu posisi tulang belakang hiperlordosis². Nyeri punggung saat trimester III umumnya terjadi karena punggung ibu hamil harus menopang tubuh yang lebih berat. Rasa nyeri ini juga dapat disebabkan oleh hormon rileksin yang mengendurkan sendi di antara tulang-tulang di daerah panggul. Kendurnya sendi-sendi ini dapat memengaruhi postur tubuh dan memicu nyeri punggung³.

Pada tahun 2022 jumlah ibu hamil di Indonesia sebanyak 4.897.988 ibu hamil. Di Provinsi Jawa Tengah sebanyak 547.635 ibu hamil⁴. Di Kabupaten Klaten sebanyak 14.429 ibu hamil dan jumlah ibu hamil terbanyak di Kabupaten Klaten yaitu di Kecamatan Klaten Selatan sejumlah 561 ibu hamil⁵. Secara keseluruhan nyeri punggung merupakan keluhan yang paling banyak dijumpai dengan angka prevalensi mencapai 49%, 80-90% dari ibu hamil yang mengalami nyeri punggung menyatakan tidak melakukan usaha apapun untuk mengatasi timbulnya gejala tersebut, dengan kata lain hanya sekitar 10-20% dari mereka yang melakukan perawatan medis ke tenaga kesehatan⁶.

Nyeri punggung bawah saat hamil dapat diatasi dengan menggunakan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi berupa pemberian obat-obatan analgesik dan anastesi⁷. Terapi nonfarmakologi dapat dilakukan melalui tindakan tanpa obat antara lain teknik distraksi, hypnosis-diri, mengurangi persepsi nyeri, massage stimulation, mandi air hangat maupun kompres hangat atau dingin⁷. Kompres hangat merupakan salah satu cara nonfarmakologis yang dapat memberikan rasa nyaman, rasa panas yang ditimbulkan dari kompres hangat dapat mengakibatkan vasodilatasi yaitu pembuluh darah melebar dan memperlancar aliran darah sehingga otot menjadi lebih rileks.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan terapi non farmakologi yaitu kompres hangat dengan media botol kaca, untuk mengetahui apakah kompres hangat dengan media botol kaca ini dapat mempengaruhi intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III. Kompres

hangat merupakan metode yang mudah dilakukan dan penggunaan media botol kaca lebih praktis, sehingga dapat dilakukan setiap saat oleh ibu dikala nyeri terasa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prihandini, 2019) yang menyatakan bahwa kompres hangat menggunakan botol kaca lebih efektif dalam menurunkan nyeri dibandingkan dengan *Water Warm Zack (WWZ)* karena Kompres botol kaca tergolong bahan konduktor panas karena mudah menghantarkan panas walaupun tidak sebaik logam⁸.

Tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui pengaruh kompres hangat dengan botol kaca terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Klaten Selatan. Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik responden (usia, umur kehamilan, paritas dan pekerjaan), mengetahui intensitas nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat dengan botol kaca, dan menganalisis pengaruh kompres hangat dengan botol kaca terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Klaten Selatan.

Manfaat penelitian ini adalah sebagai tambahan sumber kepustakaan bagi mahasiswa kebidanan dalam meningkatkan pengetahuan khususnya mengenai tindakan mengurangi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III dengan kompres dengan botol kaca, menambah wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Klaten Selatan, dan menambah pengetahuan masyarakat terutama ibu hamil mengenai terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Klaten Selatan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan untuk penelitian ini adalah *pre eksperimen*. Penelitian kuantitatif dengan desain *pre eksperimen* dengan bentuk rancangan *one group pretest-posttest design serial*, studi ini hanya melihat hasil perlakuan pada satu kelompok objek tanpa ada kelompok pembandingan maupun kelompok kontrol⁹. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Klaten Selatan yang mengalami nyeri punggung bawah. Sampel dalam penelitian ini adalah total populasi ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah yaitu berjumlah 36 ibu hamil.

Pengambilan data diawali dengan pengisian *pretest* berupa kuisioner yang berisi biodata dan penilaian skala nyeri *Visual Analog Scale (VAS)*. Setelah pengisian *pretest* selesai, intervensi diberikan yaitu kompres hangat dengan botol kaca yang dilapisi handuk dengan suhu air 40-43°C dan suhu yang sampai ke kulit sekitar 38-40 °C selama 20 menit ditempelkan diarea punggung yang nyeri. Setelah intervensi selesai dilakukan pengisian *posttest*. Hal serupa dilakukan pada hari kedua dan ketiga untuk melihat perbedaan intensitas nyeri setiap harinya.

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik ibu. Sebelum dilakukan analisis bivariate, data dilakukan uji normalitas data dan didapatkan hasil data memiliki p value > 0,05 sehingga didapatkan hasil data berdistrisi normal. Untuk data berpasangan dilakukan dengana analisis dengan uji paired t test sedangkan untuk data tidak berpasangan menggunakan uji independent t test. Hasil dikatakan signifikan apabila nilai p value < 0,05, maka H0 ditolak yang artinya ada pengaruh yang bermakna dan apabila nilai p value > 0,05, maka H0 diterima yang artinya tidak ada pengaruh yang bermakna. Pada penelitian ini sudah dilakukan uji *ethical clearance* oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan RSUD Dr. Moewardi dengan Nomor: 1.127/V/HREC/2024.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	Frekuensi	%
1.	Usia		
	<20 tahun	0	0
	20-35 tahun	28	77,8
	>35 tahun	8	22,2
2.	Pekerjaan		
	Bekerja	21	58,3
	Tidak Bekerja	15	41,7
3.	Paritas		
	Primipara	11	30,6
	Multipara	25	69,4
	Grandemultipara	0	0
4.	Umur Kehamilan		
	29 minggu	5	13,9
	32 minggu	9	25,0
	35 minggu	7	19,4
	37 minggu	11	30,6
	38 minggu	3	8,3
	39 minggu	1	2,8

Berdasarkan **Tabel 1** diketahui bahwa responden dalam penelitian ini sebagian besar berusia 20-35 tahun (77,8%) dan merupakan ibu bekerja (58,3%). Berdasarkan status paritasnya, sebagian besar responden adalah multipara (69,4%) dan usia kehamilan paling banyak adalah 37 minggu (30,6%).

2. Intensitas Nyeri Punggung Bawah yang Dialami Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat dengan Botol Kaca

Intensitas nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat dengan botol kaca disajikan pada **Tabel 2** berikut.

Tabel 2. Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III

Tingkat Nyeri Punggung Bawah	N	Minimum	Maximum	Mean	Variance	Std. Deviation
Hari ke-1						
Sebelum kompres hangat (Pretest)	36	4,3	8,6	6,372	1,262	1,1234
Sesudah kompres hangat (Posttest)	36	3,1	7,8	5,514	1,315	1,1467
Hari ke-2						
Sebelum kompres hangat (Pretest)	36	2,9	8,1	5,600	1,462	1,2093
Sesudah kompres hangat (Posttest)	36	2,4	7,1	4,511	1,406	1,1858
Hari ke-3						
Sebelum kompres hangat (Pretest)	36	2,3	7,3	4,614	1,452	1,452
Sesudah kompres hangat (Posttest)	36	1,2	6,4	3,425	1,594	1,2625

Intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil *pre test* dan *post test* dengan rata-rata tingkat nyeri yang paling tinggi yaitu *pre test* 1 sebesar 6,372. Setelah diberikan intervensi rata-rata tingkat nyerinya menurun yaitu *post test* 1 sebesar 5,514 *post test* 2 sebesar 4,511 dan *post test* 3 sebesar 3,425.

3. Pengaruh Kompres Hangat dengan Botol Kaca terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III

Hasil uji normalitas data dengan *shapiro wilk* disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Analisa	Shapiro Wilk
	<i>P-value</i>
Pre Test 1	0,703
Post Test 1	0,857
Pre Test 2	0,753

Analisa	Shapiro Wilk
	<i>P-value</i>
Post Test 2	0,379
Pre Test 3	0,439
Post Test 3	0,245

Hasil uji di atas menunjukkan nilai signifikansi uji *shapiro wilk* didapatkan $p > 0,05$ maka hasil uji normalitas tersebut dapat disimpulkan seluruh sebaran data *pre test-post test* berdistribusi normal. Langkah selanjutnya karena data berdistribusi normal penulis menganalisis pengaruh menggunakan uji *Paired T-test*. Hasil analisis uji pengaruh kompres hangat dengan botol kaca menggunakan uji *T-Test* disajikan pada **Tabel 4** berikut.

Tabel 4. Pengaruh Kompres Hangat dengan Botol Kaca terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III

Penurunan Nyeri Punggung Bawah	Mean	Std. Deviation	CI 95%	T	<i>P-value</i>
Hari ke-1	0,8583	0,2034	0,7895-0,9271	25,324	0,000
Hari ke-2	1,0889	0,2376	1,0085-1,1693	27,499	0,000
Hari ke-3	1,1889	0,2876	1,0916-1,2862	24,801	0,000

Berdasarkan **Tabel 4** diatas pengaruh kompres hangat dengan botol kaca terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III selama tiga hari secara keseluruhan hasilnya signifikan. Namun, terdapat pengaruh yang paling tinggi dari pengaruh kompres hangat dengan botol kaca terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III yaitu pada hari kedua dengan nilai *t* sebesar 27,499 sehingga pada intervensi kedua terdapat perbedaan yang bermakna skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Nyeri punggung ibu hamil dirasakan pada umur < 20 tahun, karena ibu belum siap menghadapi kehamilan. Umur kehamilan antara 20-35 tahun dipastikan lebih banyak terjadi nyeri punggung terutama pada trimester III¹⁰. Pada umur > 35 tahun degenerasi jaringan karena stabilitas tulang serta otot berkurang. Semakin tua, maka semakin tinggi risiko mengalami penurunan elastisitas tulang sehingga memicu timbulnya gejala nyeri pada punggung bawah¹¹. Hal ini sejalan dengan penelitian Amin (2023) yang menyebutkan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil¹².

Aktivitas atau pekerjaan dapat dikaitkan dengan kondisi kelelahan ibu yang dapat memperburuk persepsi nyeri, sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan mekanisme koping¹³. Aktivitas fisik sehari-hari sering dilakukan misalnya bekerja, aktivitas saat di rumah, maupun waktu luang dengan istirahat, serta berolahraga. Aktivitas lebih berat misalnya bekerja dan berolahraga mengakibatkan nyeri yang dialami seseorang¹⁴.

Pada wanita primigravida biasanya memiliki otot abdomen sangat baik sebab otot belum pernah mengalami peregangan sebelumnya. Keparahan nyeri punggung area bawah biasanya meningkat seiring dengan jumlah paritas¹⁵. Hal ini sesuai dengan penelitian bahwa ibu multipara dan grandemultipara akan mengalami nyeri punggung dan lebih beresiko daripada ibu primipara karena otot-ototnya lebih lemah menyebabkan kegagalan pada otot untuk menopang bagian uterus yang semakin membesar¹⁴. Menurut penelitian Arummega et al (2022) bahwa ibu multigravida dan multipara serta grandemultipara akan mengalami nyeri punggung dan lebih berisiko dibandingkan dengan yang primigravida atau primipara karena otot-ototnya lebih lemah menyebabkan kegagalan pada otot untuk menopang bagian uterus atau rahim semakin membesar¹⁶.

Karakteristik umur kehamilan dalam penelitian ini paling banyak pada usia 37 minggu dengan 11 responden (30,6%). Hal ini juga disebabkan karena perubahan postur pada kehamilan sehingga terjadi pergeseran pusat gravitasi tubuh ke depan, sehingga jika otot perut lemah menyebabkan lekukan tulang pada daerah lumbal dan menyebabkan nyeri punggung¹³.

2. Intensitas Nyeri Punggung Bawah yang Dialami Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat dengan Botol Kaca

Berdasarkan Tabel 2 tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum dilakukan intervensi pertama (*pre test 1*) rata-rata 6,372. Sementara nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III setelah dilakukan intervensi ketiga (*post test 3*) rata-rata 3,425. Nyeri punggung bawah yang terjadi selama kehamilan merupakan keadaan yang mengganggu bagi ibu hamil. Hal tersebut dapat menimbulkan stres pada otot dan sendi². Jika keadaan nyeri punggung saat kehamilan tidak segera diatasi maka akan mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang dan nyeri punggung kronis. Nyeri

punggung bawah dapat mengakibatkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu karena terganggunya aktivitas fisik sehari-hari¹⁷.

Nyeri punggung bawah ibu hamil adalah ketidaknyamanan yang umumnya terjadi karena punggung ibu hamil harus menopang bobot tubuh yang lebih berat. Rasa nyeri ini juga dapat disebabkan oleh hormon rileksin yang mengendurkan sendi di antara tulang-tulang di daerah panggul. Kendurnya sendi-sendi ini dapat memengaruhi postur tubuh dan memicu nyeri punggung³. Nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik. Sebagian besar nyeri punggung bawah disebabkan karena otot-otot pada pinggang kurang kuat sehingga pada saat melakukan gerakan yang kurang betul atau berada pada suatu posisi yang cukup lama dapat menimbulkan peregangan otot yang ditandai dengan rasa sakit²¹.

3. Pengaruh Kompres Hangat dengan Botol Kaca terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan Tabel 4 terdapat pengaruh dari kompres hangat dengan botol kaca terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Post test dilakukan setelah intervensi kompres hangat dengan media botol kaca secara langsung tanpa menunggu waktu. Hal ini dikarenakan keterbatasan peneliti dalam mengontrol aktivitas sehari-hari ibu hamil. Aktivitas yang banyak dan padat akan memicu terjadinya nyeri punggung ibu hamil berulang¹⁸.

Teknik kompres hangat adalah salah satu teknik yang sering dijumpai di masyarakat untuk mengurangi rasa nyeri. Teknik kompres hangat ini efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan karena terkait dengan mekanisme panas yang diberikan dapat merangsang lepasnya hormone endorphen ibu, sehingga hal ini dapat membuat ibu merasa lebih nyaman dan dapat mengurangi rasa nyeri selama proses persalinan ini. Selain itu, kompres hangat ini dapat memvasodilatasi pembuluh darah serta mampu meningkatkan aliran darah pada tubuh, hal inilah yang membuat sirkulasi oksigenasi ini menjadi lebih lancar yang dapat mencegah terjadinya kaku otot/spasme otot, otot menjadi lebih rileks dan dampaknya dapat menurunkan rasa nyeri. Efek dari rasa hangat yang diberikan ini juga dapat merangsang serat saraf menutup sehingga impuls nyeri yang menjalar ke medulla spinalis dan otak menjadi terhambat¹⁹. Hal ini sejalan dengan penelitian Suryanti et al (2021) terdapat pengaruh yang signifikan dari kompres

hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III, rata-rata derajat nyeri sebelum dilakukan kompres hangat sebesar 5,857 dan sesudah diberikan kompres hangat rata-rata derajat nyeri menurun menjadi 4,513⁶.

Kompres hangat merupakan metode pemeliharaan suhu tubuh dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan hangat atau dingin pada bagian tubuh yang memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi sakit atau nyeri²⁰. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri et al (2023) bahwa kompres hangat merupakan metode alternatif dalam manajemen nyeri yang dapat melancarkan sirkulasi darah sehingga kontraksi otot menurun dengan mengompres selama 20 menit dengan suhu 38-40°C²¹. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa kompres hangat lebih efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah dibanding akupresur karena memiliki nilai mean 2,2 yang lebih besar dari nilai mean akupresur yaitu 1,6²². Media botol kaca efektif dibanding media yang lain juga dibuktikan dari penelitian Prihandini (2019) kompres hangat dengan botol kaca lebih efektif dibandingkan dengan buli-buli panas karena nilai mean ranknya setelah diuji lebih banyak, serta pemanfaatannya cukup mudah dengan bekas botol yang ada di rumah bisa digunakan. Dan merupakan bahan yang baik sebagai konduktor atau penghantar panas, sehingga rasa hangat yang dihasilkan stabil dan tidak mudah hilang⁸.

Kompres hangat dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah. Suhu panas menyebabkan vasodilatasi maksimal dalam waktu 15-20 menit, melakukan kompres hangat terlalu lama dan terlalu sering akan mengakibatkan kongesti jaringan dan klien akan beresiko mengalami luka bakar karena pembuluh darah yang berkonstriksi tidak mampu membuang panas secara adekuat melalui sirkulasi darah²³. Pada penelitian ini nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III mengalami penurunan yang signifikan selama tiga kali perlakuan, tetapi penurunan yang paling signifikan terjadi pada hari kedua dengan nilai t sebesar 27,499 sehingga pada intervensi kedua terdapat perbedaan yang bermakna skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Suryanti (2021) bahwa kompres hangat menurunkan nyeri secara signifikan dalam satu kali perlakuan saja dengan derajat nyeri rata-rata sebelum perlakuan adalah 5,857 dan setelah perlakuan adalah 4,513⁶.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh kompres hangat dengan botol kaca terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Klaten Selatan, dapat disimpulkan bahwa karakteristik dari 36 responden sesuai usia responden dalam penelitian ini sebagian besar berada pada usia 20-35 tahun, karakteristik sesuai umur kehamilan sebagian besar pada umur 37 minggu, sebagian besar responden sudah pernah mengalami kehamilan yaitu multipara, dan sebagian besar responden bekerja. Intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III setelah diberikan kompres hangat dengan botol kaca intensitasnya menurun. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III baik pada intervensi pertama, kedua dan ketiga dengan nilai p value 0,000 ($p < 0,005$). Namun, pengaruh yang paling signifikan adalah pada intervensi yang kedua dengan nilai t sebesar 27,499.

SARAN

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sumber referensi di bidang non farmakologis atau terapi alternatif untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III selain menggunakan terapi farmakologis. Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan dalam menangani nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan cara non farmakologis kompres hangat dengan botol kaca dua kali perlakuan selama dua hari. Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan ilmu pengetahuan dalam menerapkan terapi non farmakologis kompres hangat dengan botol kaca dua kali perlakuan selama dua hari untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Dan dengan adanya penelitian ini diharapkan masyarakat mampu menambah wawasan khususnya wanita hamil yang mengalami nyeri punggung bawah dengan memberikan terapi non farmakologis kompres hangat dengan botol kaca sebagai alternatif tindakan untuk mengurangi nyeri punggung bawah yang dilakukan dua kali selama dua hari. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber data untuk penelitian selanjutnya dan dilakukan penelitian lebih lanjut berdasarkan terapi non farmakologis untuk pengurangan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang ikut terlibat dalam penelitian ini, khususnya kepada bapak ibu dosen pembimbing, serta ibu hamil yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Klaten Selatan.

Referensi

1. Afriyanti, D., Widi, A. W., Satra, Y., & Helni, A. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan S1 Kebidanan Jilid 1*. Mahakarya Citra Utama.
2. Tyastuti, S. (2016). Asuhan Kebidanan Kehamilan. In *Analytical Biochemistry*.
3. Kasmianti, Dian, P., Ernawati, Juwita, Salina, Dwi, P. W., Ernawati, Tri, R., Syahriana, Asmirati, Irmayanti, O., & Sari, M. K. (2023). Asuhan Kehamilan. In P. I. Atika (Ed.), *Analytical Biochemistry* (Vol. 11, Issue 1). PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
5. Profil Kesehatan Kab.Klaten. (2023). Profil Kesehatan 2022 Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten. *Dinas Kesehatan Kota Klaten*, 6(1), 1–6.
6. Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati, H. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>
7. Wati, M. F., Elly, S., Yansartika, & Yunizar, A. (2021). Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu HaMil Trimiater III. *Femina Jurnal Kebidanan (FJK)*, 1(1), 25–29.
8. Prihandini, E. (2019). Perbedaan Kopres Hangat dan menggunakan Botol Kaca dan Kompres Water Warm Zack (WWZ) Terhadap Intensitas Nyeri pada Lansia di Panti Werdha wisma Asih Madiun. *Skripsi*.
9. Notoatmodjo, soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. rineka cipta.
10. Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. PT. Bina Pustaka sarwono.
11. Andini, F. (2015). Risk Factor of Low Back Pain in Workers. *J Majority*, 4.
12. Amin, D. R. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Karang Raharja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 15(3), 348–353.
13. Ulfah, M., & Ikit, N. W. (2017). Studi Korelasi Umur Kehamilan dengan Kejadian Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Seminar Nasional Dan Presentasi Hasil-Hasil Penelitian Pengabdian Masyarakat*.
14. Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, & R. S. D. (2020). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 36–43.
15. Veronica, S. Y., Kumalasari, D., & Gustianingrum, C. (2021). Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6, 219–224. <https://doi.org/10.30604/jika.v6is1.790>
16. Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
17. Aini, luthfiyah nur. (2016). perbedaan masase effleurage dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 148–164.
18. Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.61>
19. Pratiwi, D., Hadi, S. P. I., Sari, N., & Okinarum, G. Y. (2021). Asuhan Kebidanan Komplomenter Dalam Mengatasi Nyeri Persalinan. In *Pustaka Aksara* (p. 53).
20. Andarmoyo. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. AR-ruzz Media.
21. Putri, D. A., Astrid, N., & Hodijah, S. (2023). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB D Kota Jakarta

- Selatan Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2.
22. Hanifah, R. M., Nurdianti, D., & Kurniawati, A. (2022). Penerapan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Fisiologis. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 6(2), 79–85.
<https://doi.org/10.35568/bimtas.v6i2.2918>
23. Berman, A. Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis. EGC. Jakarta.