

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Kehamilan Trimester III

1. Definisi Kehamilan

- a. Kehamilan adalah rangkaian peristiwa alami bagi perempuan yang dimulai dengan penggabungan antara sel telur (ovum) dan sel sperma (spermatozoa) yang akan berkembang menjadi janin di dalam rahim, dan diakhiri dengan proses melahirkan. Masa kehamilan berlangsung dari konsepsi hingga kelahiran janin, dengan durasi kehamilan normal sekitar 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) yang dihitung dari HPHT (Nanda, Widyawati, & Kuomorowulan, 2022).
- b. Kehamilan adalah suatu kondisi di mana seorang wanita mengandung embrio dalam rahimnya. Selama masa subur ini, ukuran rahim ibu hamil akan semakin membesar, sehingga penting bagi ibu untuk menyesuaikan posisi dan postur tubuhnya dengan memanfaatkan kekuatan otot. Perubahan ini menyebabkan pusat gravitasi bergeser ke arah depan, yang sering kali mengakibatkan nyeri punggung, terutama pada trimester ketiga. (Wulandari, 2021).
- c. Menurut Prawirahardjo (2014), kehamilan adalah sebuah kondisi di mana seorang wanita mengandung embrio dalam rahimnya. Dalam fase ini, seiring dengan pertumbuhan rahim, ibu hamil harus menyesuaikan posisi dan postur tubuhnya dengan memanfaatkan kekuatan otot, karena pusat gravitasi akan bergeser ke depan. Kelelahan yang dialami oleh ibu hamil sering kali disebabkan oleh posisi tubuh yang kurang ideal. Stretching tambahan dan kelelahan ini biasanya terjadi pada area tulang belakang atau punggung bagian bawah. Kondisi ini dapat mengakibatkan rasa sakit pada punggung atau nyeri punggung, terutama menjelang trimester ketiga. (Catur Leny Wulandari, Atika Zahriah, 2021).

2. Trimester III

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. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh. Hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi ligamen, pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah mengakibatkan lekukan pada bahu, ada kecenderungan otot punggung untuk menekan punggung bawah, Peregangan tambahan dan kelelahan biasanya terjadi pada tulang belakang dan punggung ibu.

Trimester ketiga adalah fase akhir dari kehamilan, yang berlangsung dari minggu ke-27 hingga menjelang kelahiran normal antara minggu ke-38 hingga minggu 40. Selama periode ini, ketidaknyamanan fisik dan aktivitas janin sering kali mengganggu istirahat ibu. Banyak wanita mengalami gejala seperti sesak napas, peningkatan frekuensi buang air kecil, nyeri punggung, sembelit.

Dalam trimester terakhir ini, fisiologi tubuh mengalami berbagai perubahan, termasuk transformasi bertahap bentuk tubuh, perubahan postur, serta cara berjalan yang lebih berbeda. Pembesaran perut akan mengakibatkan pinggul cenderung terangkat ke depan, penurunan tonus otot perut, dan peningkatan beban tubuh secara keseluruhan. Akibatnya, rasa sakit dan kelemahan sering dirasakan pada anggota tubuh bagian atas. (Anggraini, 2022).

Ada beberapa perubahan fisiologis trimester III sebagai berikut;

a. Sistem Respirasi

Kehamilan mempengaruhi sistem respirasi pada kapasitas paru-paru dan ventilasi. Modifikasi fisiologis sistem pernapasan selama masa kehamilan sangat dibutuhkan untuk memenuhi peningkatan metabolisme serta kebutuhan oksigen bagi tubuh dan

janin. Perubahan ini terjadi akibat pengaruh hormonal dan biokimia. Relaksasi otot dan kartilago toraks membuat bentuk dada berubah. Diafragma dapat naik hingga 4 cm dan diameter melintang dada menjadi 2 cm. Kapasitas inspirasi terus meningkat seiring berjalannya kehamilan, dengan volume tidal yang bertambah hingga 40% (Yuliani, 2021).

b. Sistem Endoktrin

Trimester III hormon mulai meningkat sehingga menyebabkan ibu mengalami kontraksi, Oksigen merupakan salah satu hormon yang sangat diperlukan dalam persalinan dan dapat merangsang kontraksi uterus ibu, Selain hormon oksitosin prolaktin juga meningkat 10 kali lipat saat kehamilan aterm.

c. Sistem muskuloskeletal

Lordosis yang progresif akan menjadi bentuk yang umum pada kehamilan, karena pembesaran uterus ke posisi depan, lordosis menggeser pusat daya berat kebelakang kearah tungkai. Hal ini menyebabkan tidak nyaman pada bagian punggung terutama pada akhir kehamilan sehingga perlu posisi relaksasi miring kiri.

d. Sistem Perkemihan

Hormon estrogen dan progesteron dapat menyebabkan ureter membesar, tonus otot saluran kemih menurun. Kencing lebih sering (poliuria), laju filtrasi glomerulus meningkat sampai 69 %. Dinding saluran kemih dapat tertekan oleh pembesaran uterus yang terjadi pada trimester III, menyebabkan hidroureter dan mungkin hidronefrosis sementara. Kadar kreatinin, urea dan asam urat dalam darah mungkin menurun namun hal ini dianggap normal (Wulan Purnamayanti, 2022).

e. Sistem Kardiovaskuler

Volume darah akan bertambah banyak, kira-kira 25 % dengan puncaknya pada kehamilan 32 minggu, diikuti curah jantung (cardiac output) yang meningkat sebanyak kurang lebih

30%. Nadi dan tekanan darah. Tekanan darah arteri cenderung menurun terutama selama trimester kedua dan naik lagi seperti pada pra hamil. Tekanan vena dalam batas-batas normal. Pada ekstremitas atas dan bawah cenderung naik setelah akhir trimester pertama. Nadi biasanya naik, nilai rata-ratanya 84 kali permenit.

f. Uterus

Uterus yang semula hanya berukuran sebesar jempol atau seberat 30 gram akan mengalami hipertrofi dan hiperplasia, sehingga menjadi seberat 1000 gram di akhir masa kehamilan. Otot dalam rahim mengalami hiperplasia dan hipertrofi sehingga dapat menjadi lebih besar, lunak dan dapat mengikuti pembesaran janin karena pertumbuhan janin. Perubahan uterus mulai menekan ke arah tulang belakang, menekan vena kava dan aorta sehingga aliran darah tertekan. Pada akhir kehamilan sering terjadi kontraksi uterus yang disebut his palsu (braxton hicks). Isthmus uteri menjadi bagian korpus dan berkembang menjadi segmen bawah rahim yang lebih lebar dan tipis, servik menjadi lunak sekali dan lebih mudah dimasuki dengan satu jari pada akhir kehamilan. Uterus yang semula hanya berukuran sebesar jempol atau seberat 30 gram akan mengalami hipertrofi dan hiperplasia, sehingga menjadi seberat 1000 gram di akhir masa kehamilan. Otot dalam rahim mengalami hiperplasia dan hipertrofi sehingga dapat menjadi lebih besar, lunak dan dapat mengikuti pembesaran janin karena pertumbuhan janin (Wulan Purnamayanti, 2022).

g. Payudara

Payudara mengalami pertumbuhan dan perkembangan sebagai persiapan memberikan ASI pada saat laktasi. Perkembangan payudara tidak dapat dilepaskan dari pengaruh hormon saat kehamilan, yaitu estrogen, progesteron, dan somatotropin. Kedua payudara akan bertambah ukurannya dan vena-vena di bawah kulit akan lebih terlihat, puting payudara akan membesar, berwarna kehitaman, dan tegak.

h. Perubahan Berat Badan

Peningkatan berat badan pada trimester III merupakan petunjuk penting tentang perkembangan janin. Keperluan penambahan berat badan semua ibu hamil tidak sama tetapi harus melihat dari BMI atau IMT sebelum hamil. IMT merupakan proporsi standar berat badan (BB) terhadap tinggi badan (TB). IMT perlu diketahui untuk menilai status gizi catin dalam kaitannya dengan persiapan kehamilan. Jika perdarahan saat melahirkan, BBLR, mudah terkena penyakit infeksi, risiko keguguran, bayi lahir mati, serta cacat bawaan pada janin (Kemenkes RI, 2021)

3. Perubahan Psikologis Trimester III

Trimester ke 3 adalah waktu untuk mempersiapkan kelahiran. Ibu mulai khawatir terhadap hidupnya dan bayinya, dia tidak tahu kapan dia melahirkan rasa tidak nyaman timbul kembali karena perubahan Body image yaitu merasa dirinya aneh dan jelak, ibu membutuhkan dukungan dari suami, keluarga dan bidan (Widaryanti & Febriati, 2020)

4. Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III

Perubahan Fisiologis tersebut menimbulkan berbagai ketidaknyamanan pada kehamilan. Pada kehamilan trimester III banyak ketidaknyamanan yang terjadi seperti sering kencing, varises atau wasir, sesak nafas, bengkak dan kram pada kaki, gangguan tidur dan mudah lelah, nyeri perut bagian bawah, heartburn, dan juga Nyeri pada punggung. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa ketidaknyamanan fisik pada kehamilan trimester III sebanyak 77,80%.

a. Sering BAK

Peningkatan frekuensi berkemih (non patologis) dan konstipasi. Frekuensi berkemih pada trimester ketiga sering dialami pada kehamilan primi setelah terjadi lightening, Efek lightening adalah bagian presentasi akan menurun masuk kedalam panggung dan menimbulkan tekanan langsung pada kandung kemih, sehingga merangsang keinginan berkemih. Terjadi

perubahan berkemih dari diurnal menjadi nocturia karena oedema dependen yang terakumulasi sepanjang hari diekresi. Dan cara mengatasinya dengan menjelaskan mengapa hal tersebut bisa terjadi dan menyarankan untuk mengurangi asupan cairan menjelang tidur sehingga tidak mengganggu kenyamanan tidur malam. (Lisa Natalia, 2022).

b. Nyeri perut bagian bawah

terjadi akibat nyeri perut bagian bawah dan kram kaki adalah salah satu ketidaknyamanan yang sering terjadi di trimester III yang disebabkan oleh tertariknya ligamentum, sehingga menimbulkan nyeri

c. Gangguan tidur

Terjadi akibat ketidaknyamanan pembesaran rahim, sering buang air kecil pada malam hari, sesak nafas, rasa gatal di perut, kongesti hidung, nyeri otot, kram, stress dan cemas.

d. Sesak nafas

terjadi akibat peningkatan aktifitas metabolisme tubuh yang menyebabkan jumlah zat sisa pembakaran CO_2 (karbon dioksida) menjadi banyak dan pembesaran uterus yang menekan diafragma.

e. Nyeri punggung

Nyeri punggung merupakan keluhan umum pada ibu hamil, biasanya nyeri punggung terjadi pada ibu hamil trimester II dan trimester III dan diperkirakan ada sekitar 70% ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung. Biasanya intensitas nyeri punggung akan meningkat seiringan dengan penambahan usia kehamilan (Lumy, dkk., 2023). Nyeri punggung di Indonesia lebih banyak umum terjadi pada wanita hamil dan usia 40 tahun kelompok usia 18 tahun secara keseluruhan, nyeri punggung keluhan yang paling utama dengan tingkat prevalensi sebesar 49%, Namun sekitar 80-90% dari mereka yang mengalami nyeri punggung keadaan sakit menyatakan bahwa mereka belum melakukan apapun upaya untuk

mengatasi timbulnya hal tersebut gejala, dengan data lain hanya sekitar 10-20% dari mereka yang mencari pengobatan medis (Ernamasari, dkk, 2022)

f. Kram pada kaki

Kram kaki yang disebabkan oleh penurunan kalsium dan alkalosis yang terjadi akibat perubahan pada sistem pernafasan, tekanan uterus pada saraf, kelelahan dan sirkulasi yang buruk pada tungkai. Kondisi ini jika dibiarkan akan menimbulkan dampak lanjutan seperti sakit yang diakibatkan oleh otot-otot yang berkontraksi secara tiba-tiba dan rasa tidak nyaman.

B. Konsep Nyeri Punggung

1. Pengertian

Nyeri punggung merupakan keluhan yang cukup umum dihadapi oleh ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Sekitar 70% ibu hamil diperkirakan mengalami masalah ini. Seiring bertambahnya usia kehamilan, intensitas nyeri punggung cenderung meningkat (Lumy, dkk. 2023).

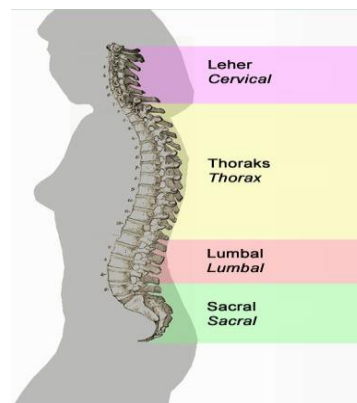
Nyeri punggung bawah merupakan sebuah kondisi yang terjadi pada daerah lumbosakral. Rasa nyeri di punggung bawah umumnya akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan karena nyeri ini disebabkan oleh pergeseran pusat gravitasi pada wanita hamil dan perubahan postur tubuh. Perubahan ini terjadi akibat berat uterus yang semakin membesar. Jika wanita hamil tidak memberikan perhatian penuh terhadap postur tubuhnya ke belakang akibat peningkatan lordosis, lengkung ini akan meregangkan otot-otot punggung dan menyebabkan rasa sakit atau nyeri (Varney, 2007:543).

Fenomena nyeri pada bagian punggung ibu hamil adalah salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan di kalangan ibu hamil, bervariasi dari 50% sampai 80%, berdasarkan pada penelitian di berbagai negara sebelumnya bahkan 8% diantaranya mengakibatkan kecacatan berat (Todd, 2022).

nyeri punggung dapat berdampak pada nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan risiko nyeri punggung pasca partum, dan menyebabkan nyeri punggung kronis yang sulit diobati. Nyeri punggung bagian bawah juga dapat memberikan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena aktivitas sehari-hari terganggu (Khomariyah & Widyastuti, 2023).

Faktor-faktor yang dapat memicu nyeri punggung selama kehamilan meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan pada ibu hamil, serta pengaruh hormon relaksin dan estrogen terhadap ligament. Selain itu, riwayat nyeri punggung sebelumnya, jumlah kelahiran (paritas), dan tingkat aktivitas fisik juga berperan. Nyeri punggung bawah dapat disebabkan oleh ketegangan otot, kelelahan, serta posisi tubuh yang membungkuk saat mengangkat beban. Peningkatan kadar hormon juga dapat membuat kartilago pada sendi besar menjadi lebih lentur, yang berkontribusi pada posisi tulang belakang hiperlordosis (Lumy dkk. , 2023)

2. Anatomi Punggung



Gambar 1
Anatomi Punggung

Daerah lumbar dan sakrum membentuk tulang anatomi punggung bawah. Sumsum tulang belakang terdapat di dalam ruas tulang belakang, berjalan melalui foramen vertebra dan bercabang ke pinggiran melalui foramen intervertebralis. Otot-otot punggung bawah

bekerja sama dengan otot-otot perut transversal untuk meningkatkan tekanan intra-abdomen.

Punggung bawah, yang juga dikenal sebagai daerah pinggang, sangat penting dalam menyangga tubuh kita dan memungkinkan kita melakukan berbagai gerakan. Memahami anatomi punggung bawah sangat penting untuk memahami penyebab dan pengobatan nyeri punggung bawah.

Struktur punggung bawah terdiri dari beberapa elemen, termasuk tulang belakang, cakram intervertebralis, otot, dan ligamen. Tulang belakang lumbar terdiri dari lima tulang belakang, yang diberi label L1 hingga L5. Tulang belakang ini lebih besar dan lebih kuat daripada tulang belakang di area tulang belakang lainnya, dipisahkan oleh cakram intervertebralis yang berfungsi sebagai peredam kejutan dan meningkatkan fleksibilitas.

Otot-otot punggung bawah terbagi menjadi dua kategori utama: otot-otot dalam dan otot-otot superfisial. Otot-otot dalam, seperti otot multifidus dan transversospinalis, bertugas menstabilkan tulang belakang dan menjaga kesejajaran yang tepat. Otot-otot superfisial, seperti otot erector spinae dan quadratus lumborum, membantu gerakan dan memberi kekuatan.

Ligamen adalah jaringan fibrosa yang kuat yang menghubungkan tulang dan menstabilkan sendi. Di punggung bagian bawah, ligamen memainkan peran penting dalam menyokong tulang belakang dan mencegah gerakan berlebihan. Ligamen tulang belakang lumbar meliputi ligamen longitudinal anterior dan posterior, ligamentum flavum, serta ligamen interspinous dan supraspinous.

3. Etiologi Nyeri Punggung Pada Kehamilan

Etiologi nyeri punggung pada kehamilan meskipun belum sepenuhnya dijelaskan umumnya dikaitkan dengan perubahan beban tubuh dan mekanik yang terjadi selama mengandung anak yang belum lahir dan efek perubahan hormonal selama kehamilan pada struktur

muskuloskeletal tulang belakang bagian bawah dan panggul (Omoke et al., 2021)

Berdasarkan penelitian, umur 20-35 tahun merupakan usia reproduksi sehat. Semakin dewasa usia seseorang mempunyai ambang nyeri yang lebih rendah karena faktor degenerasi otak maka pada ibu-ibu yang lebih muda akan lebih sensitif dalam menerima rasa nyeri. Ibu hamil trimester 3 pada umur lebih muda cenderung memiliki respon nyeri lebih tinggi dari pada umur yang lebih dewasa, hal ini dikarenakan pada usia lebih muda semua saraf sensoris penghantar nyeri masih bekerja dengan baik dan optimal sehingga nyeri punggung bawah yang dirasakan juga melebihi yang lain, sedangkan ibu yang lebih dewasa telah mengalami penurunan kerja saraf sensori penghantar nyeri, sehingga respon nyerinya juga lebih rendah, tidak seberat yang dirasakan pada ibu dengan usia lebih muda.(Prananingrum, 2022)

Ada beberapa hal yang di anggap sebagai etiologi nyeri punggung dalam kehamilan,sebagai berikut:

a. Indeks masa tubuh yang tinggi

Indeks masa tubuh adalah pengukuran yang saat ini digunakan untuk mengkategorikan beratbbadan seorang termasuk anak-anak, remaja, orang dewasa, dan ibu hamil. Penambahan berat badan secara drastis selama kehamilan dapat mencapai 11 kilogram hingga 16 kilogram. Peningkatan berat badan yang tidak stabil pada ibu hamil menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas selama kehamilan, kejadian ini dapat menunjukkan indeks masa tubuh tinggi pada ibu hamil menyebabkan pertambahan sudut lengkungan tulang belakang. Pertambahan sudut lengkungan menyebabkan fleksibilitas dan mobilitas dari lumbal menjadi menurun.

b. Pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur

Pada masa kehamilan seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan sehingga ibu

hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya, dimana ibu hamil harus bergantung dengan kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian tulang belakang sehingga akan menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian punggung ibu hamil

c. Peregangan berulang

Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh ibu hamil, terutama pada bagian tulang belakang, pelvis, dan sendi penahan berat, sehingga hal ini dapat menyebabkan rasa sakit dan nyeri pada bagian tersebut

d. Peningkatan kadar hormon estrogen terhadap ligamen

Penyebab nyeri punggung bawah pada wanita hamil adalah adanya perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung (connective tissue) sehingga mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Dian, dkk 2024).

a Gejala Nyeri Punggung Dalam Kehamilan

1. Nyeri di punggung atas
2. Sakit bagian Tengah punggung
3. Kaki terasa berat ketika berjalan
4. Telapak kaki cekat-cenut
5. Nyeri di bagian belakang panggul

b Faktor Faktor Pengaruh Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Ada beberapa faktro yang mempengaruhi nyeri punggung ibu hamil trismester III, antara lain sebagai berikut:

a Usia Kehamilan

Usia kehamilan menurut Mogren dan Pohjanen mengatakan bahwa rasa sakit tersebut biasanya terjadi antara

20 dan 28 minggu kehamilan , pada usia kehamilan rata-rata 22 minggu. Timbulnya nyeri pada penelitian yang dilakukan oleh Katonis et al. biasanya terjadi pada 27 minggu, yang dia dukung dengan melaporkan 20-28 minggu sebagai periode pertama di mana rasa sakit terjadi (Bryndal et al., 2020).

b Umur

Umur pada umumnya nyeri punggung bawah akan mulai dialami pada perempuan yang berusia antara 20 sampai 24 tahun yang akan mencapai puncaknya pada saat usia lebih dari 40 tahun

c Paritas

Paritas menurut penelitian bahwa ibu multipara serta grandemultipara akan mengalami nyeri punggung dan lebih berisiko di bandingkan dengan yang primipara karena ototnya lebih lemah menyebabkan kegagalan pada otot untuk menopang bagian uterus atau rahim semakin membesar. Tanpa adanya sokongan atau penopang, uterus terlihat kendur dan punggung semakin memanjang lengkungannya. Kelemahan pada otot di bagaian abdomen umumnya dialami oleh grandemultipara (Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, 2020)

d Aktivitas Fisik

Aktifitas fisik yang dilakukan ibu selama hamil dalam melakukan pekerjaan rumah tangga seperti memasak, menyapu, mengasuh anak, mencuci piring dan baju, mengepel dan lain-lain akan memperberat keluhan pada nyeri punggung di trimester III.

Pekerjaan rumah tangga lebih memberikan beban mekanik dan juga tubuh, meningkatkan rasa emosional mempengaruhi buruknya kualitas hidup ibu (Melati Nur Arummega, Alfiah Rahmawati, 2022).

e. Pekerjaan

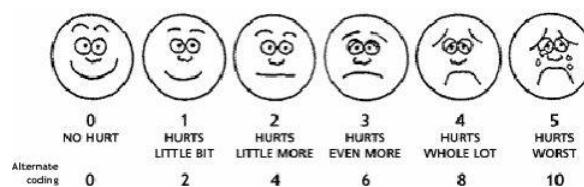
Pekerjaan ibu dapat dihubungkan dengan kondisi ibu hamil yang mengalami kelelahan. Kelelahan secara tidak langsung bisa memperburuk terjadinya nyeri sensasi semakin intensif.

c Penilaian Nyeri Punggung Pada Kehamilan

Dalam studi kasus penatalaksanaan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ini menggunakan Wong Baker Pain Scale atau skala nyeri wajah, Wong Baker Pain Rating Scale Digunakan pada pasien dewasa dan anak >3 tahun yang tidak dapat menggambarkan intensitas nyerinya dengan angka.

Wong Baker Pain Scale adalah metode perhitungan skala nyeri yang diciptakan Donna Wong dan Connie Baker. Cara mendeteksi skala nyeri pada metode ini yaitu dengan melihat ekspresi wajah yang sudah dikelompokkan kedalam beberapa tingkatan rasa nyeri.

Pada saat menjalankan prosedur ini petugas Kesehatan akan mengamati ekspresi pasien dan mencocokkan ekspresi pasien yang paling menggambarkan rasa nyeri yang sedang pasien alami pada Wong Baker Pain Scale. Seperti terlihat pada gambar.



Gambar 2

©1983 Wong-Baker FACES Foundation.

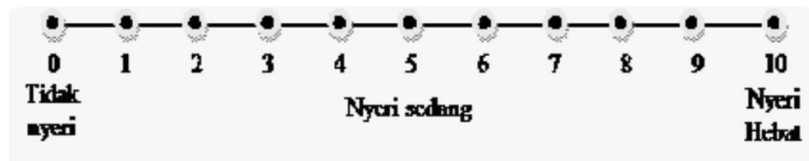
www.WongBakerFACES.org Used with permission

Keterangan:

- 0: Sangat Bahagia tanpa rasa sakit
- 1: Cuma sakit sedikit saja
- 2: Lebih sakit sedikit lagi
- 3: Lebih sakit lagi

4: Sangat menyakitkan

5: Sakit seperti yang bisa kamu bayangkan



0	Tidak nyeri
1	Seperti gatal, tersetrum/nyut-nyut
2	Seperti melilit atau terpukul
3	Seperti perih
4	Seperti kram
5	Seperti tertekan atau tergesek
6	Seperti terbakar atau ditusuk-tusuk
7-9	Sangat nyeri tetapi dapat dikontrol oleh klien dengan aktivitas yang biasa dilakukan.
10	Sangat nyeri dan tidak dapat dikontrol oleh klien

d Upaya Menanggulangi Nyeri Punggung Pada Kehamilan

Upaya mengatasi nyeri punggung pada kehamilan antara lain secara:

a. Farmakologis

Obat yang tergolong aman sebagai pereda nyeri untuk ibu hamil sebagai salah satu cara mencegah terjadinya nyeri punggung pada kehamilan:

1) Paracetamol

Paracetamol atau acetaminophen merupakan obat pereda nyeri yang aman untuk membantu mengurangi nyeri, demam, sakit kepala, dan flu tanpa adanya efek samping yang ditimbulkan untuk janin yang dikandung ibu namun dosis obat harus sesuai dengan anjuran dokter. Secara umum, dosis paracetamol yang aman untuk ibu hamil:

- a) Penggunaan obat paracetamol untuk ibu hamil tidak boleh berlangsung lama, hentikan segera apabila keluhan sudah teratasi.
- b) Disarankan untuk minum paracetamol dalam dosis paling rendah dalam masa kehamilan. Dosis paracetamol yang aman selama kehamilan adalah 3x1 (6 jam sekali), dengan 500mg/tablet.

2) Amoxicilin

Amoxilin dapat digunakan selama kehamilan jika diperlukan, terutama dalam kasus infeksi bakteri yang memerlukan pengobatan antibiotik. Namun, penggunaan obat ini tetap harus berdasarkan rekomendasi dan pengawasan dokter. Dokter akan menilai kondisi kesehatan ibu hamil, jenis infeksi yang diobati, dan potensi risiko terhadap janin sebelum memberikan resep amoxilin

Dosis amoxikin yang aman selama kehamilan adalah 3x1, dengan 500 mg/tablet, dosis amoxilin yang tepat justru bermanfaat untuk menghindari janin dari resiko efek samping obat.

b. Non Farmakologis

1) pijatan endorphen

Endorphine massage yaitu salah satu terapi dengan melakukan sentuhan ataupun pijatan ringan yang sangat penting dilakukan pada wanita yang hamil. Terapi ini dapat dilakukan sebagai pengelola rasa sakit, mengurangi rasa cemas pada saat menjalani proses persalinan, serta dapat meningkatkan relaksasi yang dapat membuat perasaan lebih nyaman melalui perumkaan kulit. Endorphen adalah hormon alami yang diproduksi tubuh manusia, maka endorphen adalah penghilang rasa sakit yang terbaik. Seorang ahli kebidanan, Constance Palinsky tergerak untuk menggunakan endorphen untuk mengurangi atau

mengurangi atau meringankan rasa sakit pada ibu yang akan melahirkan. Diciptakanlah Endorphin Massage, yang merupakan teknik sentuhan serta pemijatan ringan, yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu hamil dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit.

2) Akupresur

Akupresur merupakan tehnik pemijatan dengan menstimulasi titik-titik tertentu pada tubuh yang bertujuan untuk mengurangi rasa sakit dan nyeri serta mengurangi ketegangan, kelelahan dan berbagai penyakit dengan maksud mengaktifkan kembali peredaran energi vital dan chi 5, selain itu berbagai anjuran pada ibu hamil agar tetap menjaga kesehatan tubuhnya dengan olahraga ringan berjalan dipagi hari, renang, serta mengikuti senam hamil. (Kebidanan et al., 2023)

3) Kompres Hangat Pada Punggung

Kompres hangat merupakan Tindakan melapisi permukaan kulit dengan handuk yang telah dibasahi air hangat atau menggunakan buli-buli yang diisi air hangat dengan temperatur maksimal 43°C (Kemenkes, 2022).

Teknik ini memanfaatkan mekanisme panas yang dapat menurunkan hormon endorphin, menutup serat saraf sehingga impuls nyeri yang dialirkan ke medulla spinalis dan oblongata juga ikut terhambat, dan dapat meningkatkan aliran darah dalam tubuh ibu. sehingga membuat relaksasi oksigenasi menjadi lancar sehingga dapat mencegah kaku otot, spasme dan menurunkan intensitas nyeri (Wahyuni dkk, 2023).

4) Akupunktur

Akupunktur adalah teknik kuno dari Cina berupa insersi jarum halus ke dalam "titik akupunktur (pemicu)" di

seluruh tubuh untuk meredakan nyeri. Akupunktur digunakan secara luas di Cina dan pernah digunakan untuk melakukan bedah mayor tanpa pemakaian anestesi. Pemakaian akupunktur memerlukan pelatihan khusus dan mulai populer di Barat. Efektivitas metode ini mungkin dapat dijelaskan dengan teori kontrol gerbang dan teori bahwa akupunktur merangsang pelepasan opioid endogen

5) Senam hamil

Senam hamil merupakan suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen.(Zein et al., 2022)

C. Konsep Dasar Nyeri Punggung

1. Pengertian

a. Kompres Hangat

Kompres hangat merupakan salah satu strategi non farmakologis untuk mengatasi nyeri punggung. Penggunaan kompres hangat sangat direkomendasikan untuk masalah nyeri punggung karena mudah dilakukan dan tidak mengeluarkan banyak biaya untuk melakukannya. Kompres hangat dapat memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi nyeri, dan mencegah spasme otot

dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu (Suryanti dkk,2021).

b. Buli-buli Panas

Dengan menggunakan cairan ataupun perlengkapan yang menimbulkan rasa hangat semacam buli-buli karet yang ditempelkan pada bagian tubuh yang sakit merupakan teknik cara memberikan rasa hangat pada badan yang dialami sakit ataupun tidak aman. Teknik kompres hangat dengan buli-buli hangat akan memberikan rasa nyaman dan mengurangi nyeri tanpa menimbulkan efek samping, serta mudah dilakukan.

kompres hangat dengan media buli-buli. Prosedur pelaksanaan kompres hangat dengan meletakkan buli – buli yang terisi air hangat untuk mencapai suhu 38°C – 40°C. Selanjutnya menempatkan buli – buli air hangat pada punggung bawah dengan beralaskan handuk tipis selama 20 menit dan dilakukan 1 kali sehari (Lestari Puspita Sari & Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra RIA Husada Jl Karya Bakti, 2024)

2. Manfaat Pemberian Kompres Hangat

Menurut (Yuliania et al,2021) Manfaat pemberian kompres hangat sebagai berikut:

- a. Memperlancar sirkulasi darah
- b. Mengurangi rasa nyeri
- c. Memberikan rasa hangat
- d. Memberikan rasa nyaman dan tenang pada klien
- e. Menurunkan kekakuan nyeri otot
- f. Mempercepat penyembuhan jaringan lunak
- g. Menambah pemasukan oksigen.

3. Jenis -Jenis Kompres Hangat

Menurut (Khasanah et al., 2021) Jenis-jenis kompres hangat antara lain:

a. Kompres Hangat Basah

Kompres hangat basah tidak akan menciderai dan tidak membahayakan untuk klien karena menggunakan handuk yang di

celupkan ke bak berisi air hangat dengan suhu 38-42°C setelah itu handuk dinperas dan ditempelkan di bagian yang terasa nyeri

b. Kompres hangat kering

Kompres hangat kering adalah cara memberikan panas pada bagian tubuh dengan menggunakan permukaan kering seperti bantal pemanas atau dengan buli-buli yang diisi dengan air hangat dengan suhu 38-42°C.

- c. Pemberian kompres dingin dianggap mempertinggi divestasi endorphen yang memblok tranmisi stimulus nyeri dan pula menstimulasi serabut syaraf berdiamater besar A-beta sebagai menurunnya tranmisi implus nyeri melalui serabut kecil A-delta dan serabut saraf.

4. Indikasi pemberian Kompres Hangat

- a. Klien yang kedinginan atau subuh tubuh yang rendah
- b. Klien dengan perut kembung
- c. Klien yang mempunyai penyakit peradangan, seperti radang persendian,
- d. Spasme otot atau disebut dengan kram otot/nyeri otot pemberian kompres hangat akan menghasilkan rasa hangat yang akan melebarkan pembuluh darah sehingga dapat membuat otot menjadi rileks
- e. Adanya abses atau bisul, hematoma atau kondisi adanya kumpulan darah yang tidak normal diluar pembuluh darah
- f. Demam, dengan pemberian kompres hangat pada lipatan lutut, siku, ketiak, selangkangan dan leher belakang dapat meningkatkan subuh tubuh lebih cepat sehingga demam cepat turun,
- g. Kram saat mentruasi dengan pemberian kompres hangat akan mengakibatkan relaksasi sehingga nyeri kram menstruasi sapat berkurang.

5. Waktu Pemberian Kompres Hangat

Waktu pemberian kompres hangat selama 15-20 menit dilakukan sebanyak 1 hari sekali dilakukan apabila ibu merasakan nyeri (Hanifah,dkk 2023).

6. Persiapan Alat Kompres Hangat Kering

- a. Air hangat
- b. Termometer air
- c. Baskom
- d. Handuk kecil
- e. Buli-buli
- f. Termos untuk air hangat

7. Cara Kerja Kompres Hangat Kering Menggunakan Buli-buli Panas

- a. Mengkaji terlebih dahulu mengenai tanda-tanda kontraindikasi penggunaan terapi kompres hangat berupa luka pada area yang akan di intervensi
- b. Cuci tangan 7 langkah
- c. Lakukan pemasangan terlebih dahulu dengan cara: mengisi buli-buli dengan air panas, kencangkan penutupnya kemudian membalik posisi buli-buli berulang-ulang, lalu kosongkan isinya, siapkan dan ukur air yang diinginkan yaitu 38-42°C.
- d. Isi buli-buli dengan air panas sebanyak setengah bagian dari buli-buli lalu tutup buli-buli dengan rapat.
- e. Periksa kembali apakah buli-buli bocor atau tidak
- f. Keringkan permukaan buli-buli yang basah menggunakan kain atau lap kering dan masukkan kedalam sarung buli-buli
- g. Bawa buli-buli tersebut ke dekat klien
- h. Tempatkan buli-buli ke area punggung dengan beralaskan pakaian atau handuk tipis selama 15-20 menit. Kompres hangat dengan posisi ibu hamil miring ke kiri minta klien untuk menyampaikan apabila buli-buli terasa maupun rasa tidak nyaman

- i. Kaji secara teratur kondisi klien untuk mengetahui kelainan yang timbul akibat pemberian kompres hangat dengan buli-buli panas seperti kemerahan dan ketidaknyamanan
- j. Ganti buli-buli panas setelah 15 atau 20 menit dipasang dengan air panas lagi sesuai kebutuhan
- k. Membereskan alat sesuai Tindakan
- l. Cuci tangan

8. Hal-hal Yang Harus Diperhatikan

Hal-hal yang harus diperhatikan saat kompres hangat menggunakan buli-buli panas ialah:

- a. Buli-buli panas tidak boleh dilakukan pada klien perdarahan atau luka terbuka dikarenakan sensasi hangat yang di hasilkan dari kompres hangat dapat menyebabkan diameter pembuluh darah tambah melebar.
- b. Jangan letakkan buli-buli dibagian tubuh secara langsung tanpa handuk sebagai pelapis penghantar panas, lapisi buli-buli panas menggunakan handuk tipis, dan
- c. Sebelum Tindakan, memastikan penutup buli-buli harus tertutup rapat.

D. Kewenangan Bidan

- 1. Berdasarkan undang undang republik Indonesia Nomor 17 tahun 2023 tentang Kesehatan, bahwa pelayanan kesehatan kepada Masyarakat khususnya Perempuan, bayi, dan anak yang dilaksanakan oleh bidan masih dihadapkan pada kendala profesionalitas, kompetensi, dan kewenangan.
 - a. Pasal 40
 - 1) Upaya Kesehatan ibu ditujukan untuk melahirkan anak yang sehat, cerdas, dan berkualitas serta menurunkan angka kematian ibu.
 - 2) Upaya Kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan pada masa sebelum hamil, masa kehamilan, persalinan, dan pascapersalinan.

- 3) Setiap ibu berhak memperoleh akses ke Fasilitas Pelayanan Kesehatan dan Pelayanan Kesehatan yang sesuai dengan standar, aman, bermutu, dan terjangkau.
 - 4) Pemerintah Pusat dan Pemerintah Daerah bertanggung jawab menyediakan Pelayanan Kesehatan ibu yang sesuai dengan standar, aman, bermutu, dan terjangkau.
 - 5) Upaya Kesehatan ibu menjadi tanggung jawab dan kewajiban bersama bagr keluarga, masyarakat, Pemerintah Daerah, dan Pemerintah Pusat.
 - 6) Ketentuan lebih lanjut mengenai Upaya Kesehatan ibu diatur dengan Peraturan Pemerintah.
2. Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK. 01.07/Menkes/320/2020 tentang Standar Profesi Bidan.
1. Standar Kompetensi Bidan terdiri dari:
 - 1) Etik legal dan keselamatan pasien
 - 2) Komunikasi efektif
 - 3) Pengembangan diri dan profesionalisme
 - 4) Landasan ilmiah praktik kebidanan
 - 5) Keterampilan klinis dalam praktik kebidanan
 - 6) Promosi kesehatan dan konseling
 - 7) Management dan kepemimpinan.
 2. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK 01.07.Menkes/320/2020
 - 1) Masalah adalah infrormasi yang dihadapkan dari klien dan keluarga atau profesi kesehatan lain yang menjadi acuan dalam melakukan penelusuran melalui anammesis, pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang
 - 2) Pengkajian adalah pengumpulan semua data yang akurat, relevan dan lengkap dari semua sumber yang berkaitan dengan kondisi pasien atau klien
 - 3) Diagnosis kebidanan adalah Kesimpulan hasil analisis data yang diperoleh dari pengkajian secara akurat dan logis yang dapat

diselesaikan dengan asuhan kebidanan secara mandiri, kalaborasi dan rujukan.

- 4) Perencanaan adalah rencana tindakan yang disusun Bidan berdasarkan diagnosis kebidanan mulai dari Tindakan segera, tindakan antisipasi dan tindakan komprehensif melibatkan klien atau keluarga, mempertimbangkan kondisi psikologi dan sosial budaya klien/keluarga Tindakan yang aman sesuai kondisi dan kebutuhan klien berdasarkan evidence based serta mempertimbangkan kebijakan dan peraturan yang berlaku.
 - 5) Implementasi adalah pelaksanaan Tindakan kebidanan berdasarkan rencana yang diberikan secara komprehensif, efektif, efisien dan aman (safety) kepada klien, dalam bentuk Upaya promotive, preventif, kuratif dan rehabilitative. Baik secara mandiri, kalaborasi dan rujukan
 - 6) Evaluasi adalah penilaian secara sistematis dan berkesinambungan terhadap efektifitas Tindakan dan asuhan kebidanan yang telah diberikan sesuai dengan perubahan perkembangan kondisi klien, dilakukan sesuai standar dan segera setelah melaksanakan asuhan.
 - 7) Pencatatan adalah pencatatan asuhan secara lengkap, akurat, singkat, jelas dan dapat dipertanggung jawabkan. ditulis dalam bentuk catatan perkembangan subjective, objective, Assessment and plan (SOAP). (Kemenkes RI, 2020)
3. Berdasarkan peraturan Menteri kesehatan kemenkes NO 21 Tahun 2021
- a. Pasal 13
 - 1) Pelayanan kesehatan masa hamil bertujuan untuk memenuhi hak setiap ibu hamil memperoleh pelayanan kesehatan yang berkualitas sehingga mampu menjalani kehamilan dengan sehat, bersalin dengan selamat, dan melahirkan bayi yang sehat dan berkualitas
 - 2) Pelayanan kesehatan masa kehamilan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan sejak terjadinya masa konsepsi hingga sebelum mulainya proses persalinan.

- 3) Pelayanan Kesehatan nasa hamil dilakukan paling sedikit 6 (enam) kali selama masa kehamilan meliputi:
 - a. 1 (satu) kali pada trimester pertama;
 - b. 2 (dua) kali pada trimester kedua;
 - c. 3 (kali) kali pada trimester ketiga
- 4) Pelayanan kesehatan masa hamil sebagaimana dimaksud pada ayat 3 dilakukan oleh tenaga kesehatan yang mnemili,I kompetensi dan kewenangan dan paling sedikit 2 kali oleh dokter atau dokter spesialis kebidanan dan kandungan pada trimester pertama dan ketiga.
- 5) Pelayanan kesehatan masa kehamilan yang dilakukan dokter atau domter spesialis sebagaimana dimaksud ayat (4) termasuk pelayanan (USG).
- 6) Pelayanan kesehatan masa hamil sebagaimana dimaksud pada ayat (3) wajib dilakukan melalui pelayanan antenatal sesuai standar dan secara terpadu.
- 7) Pelyanan antenatal seusai standar sebagaimana dimkaud ayat (6) meliputi
 - a. Pengukuran tinggi badan;
 - b. Pengukuran tekanan darah;
 - c. Pengukuran LILA;
 - d. Pengukuran tinggi fundus uteri;
 - e. Penentuan presentasi janin dan denyut jantung janin;
 - f. Pemberian imunisasi sesuai dengan status imunisasi;
 - g. Pemberian tablet tambah darah mnimal 90 tablet;
 - h. Tes laboratorium;
 - i. tata laksana;
 - j. Temu wicara (Konseling) dan penialian kesehatan jiwa.
- 8) Pelayanan Pelayanan antenatal secara terpadu sebagaimana dimaksud pada ayat (6) merupakan pelayanan komprehensif dan berkualitas yang dilakukan secara terintegrasi dengan program pelayanan kesehatan lainnya termasuk pelayanan kesehatan jiwa

9) Pelayanan antenatal sesuai standar dan secara terpadu sebagaimana dimaksud pada ayat (7) dan ayat (8) dilakukan dengan prinsip:

- a. Deteksi dini masalah penyakit dan penyulit atau komplikasi kehamilan;
- b. Stimulasi janin pada saat kehamilan;
- c. Persiapan persalinan yang bersih dan aman;
- d. Perencanaan dan persiapan dini untuk melakukan rujukan jika terjadi komplikasi; dan
- e. Melibatkan ibu hamil, suami, dan keluarga dalam menjaga kesehatan dan gizi ibu hamil dan menyiapkan persalinan dan kesiagaan jika terjadi penyulit atau komplikasi.

10) Pelayanan Kesehatan Masa Hamil sebagaimana dimaksud pada ayat (1) harus dicatat dalam kartu ibu/rekam medis, formulir pencatatan kohort ibu, dan buku kesehatan ibu dan anak sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

b. Pasal 14

- 1) Ibu hamil yang mengalami keguguran wajib mendapatkan pelayanan kesehatan asuhan pascakeguguran yang berupa:
 - a. Pelayanan medis; dan
 - b. Pelayanan konseling
- 2) Pelayanan konseling sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf a dilakukan sebelum dan setelah pelayanan medis.
- 3) Pelayanan konseling sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf a paling sedikit meliputi:
 - b. konseling dukungan psikososial;
 - c. konseling tata laksana medis/klinis; dan
 - d. konseling perencanaan kehamilan termasuk pelayanan kontrasepsi pascakeguguran.
- 4) Pelayanan konseling sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf a dilakukan oleh tenaga kesehatan

- 5) Konseling perencanaan kehamilan sebagaimana dimaksud pada ayat (3) huruf c diberikan sampai dengan 14 (empat belas) hari pascakeguguran dalam Upaya perencanaan kehamilan
- 6) Pelayanan medis sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf b meliputi:
 - a. tindakan pengeluaran hasil konsepsi secara farmakologis dan/atau operatif;
 - b. tata laksana nyeri; dan
 - c. tata laksana pascatindakan pengeluaran sisa hasil konsepsi.
- 7) Pelayanan medis sebagaimana dimaksud pada ayat (6) dilakukan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan oleh dokter atau dokter spesialis yang memiliki kompetensi dan kewenangan.

c. Pasal 15

Pelayanan Kesehatan Masa Hamil dilaksanakan sesuai dengan Pedoman Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil Masa Hamil, Persalinan, dan Masa Sesudah Melahirkan sebagaimana tercantum dalam Lampiran I yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari Peraturan Menteri ini.

E. Penelitian Terkait

Dalam penyusunan laporan tugas akhir ini, penulis sedikit banyak terinspirasi dari penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan latar belakang masalah pada laporan tugas akhir ini. Berikut penelitian terdahulu yang berhubungan dengan laporan tugas akhir ini, antara lain sebagai berikut:

1. Bethesda Olifia Menakti Simanjuntak, 2024 **“Implementasi Pemberian Kompres Hangat untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pematangsiantar”**

Berdasarkan implementasi yang telah diberikan pada klien 1 dan klien 2 diperoleh hasil yaitu terdapat perubahan skala intensitas nyeri baik pada klien 1 ataupun klien 2. Pada klien 1 sebelum diberikan kompres hangat skala nyeri 6 (nyeri sedang), setelah diberikan kompres hangat skala nyeri menurun menjadi skala nyeri 2, sedangkan pada klien 2

sebelum diberikan kompres hangat skala nyeri 5 (nyeri sedang), setelah diberikan kompres hangat skala nyeri menurun menjadi skala 1. hasil penerapan kompres hangat menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian kompres hangat selama 3 hari didapatkan perubahan skala nyeri. Skala nyeri pasien Ny. A sebelum dilakukan pemberian kompres hangat yaitu skala nyeri 7 (nyeri berat) menjadi skala nyeri 2 (nyeri ringan)

Berdasarkan catatan perkembangan hari ketiga diperoleh hasil nyeri punggung yang dirasakan sudah berkurang, klien tampak sudah rileks, dan skala nyeri = 2 dan skala nyeri =1. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa implementasi pemberian kompres hangat dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. **Lutfi Aini Rofiqoh, dkk 2024. “Penerapan Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III”**

Dalam penerapan asuhan kebidanan ini penulis melakukan pengukuran skala nyeri dengan menggunakan lembar observasi intensitas nyeri sebelum dan sesudah penerapan kompres hangat. Kemudian hasil score yang didapatkan akan dibandingkan dilembar observasi score skala nyeri. berdasarkan asuhan yang dilakukan oleh penulis, Ibu diminta untuk menggambarkan skala nyeri punggung yang dirasakan saat ini. Dimana dari hasil skala nyeri yaitu pada score angka 7 dimana dari keterangan lembar observasi nilai dari angka 7 menunjukkan tingkat nyeri sedang. Skor nyeri punggung, menunjukkan bahwa terdapat perubahan skor nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan setelah diberikan intervensi kompres hangat. Dimana nilai rata-rata nyeri sebelum di intervensi nyeri bersifat sedang dengan skor nilai 6 mengalami penurunan skor nyeri menjadi ringan yaitu skor nilai rata-rata menjadi 3. Hal ini membuktikan bahwa pemberian kompres hangat berpengaruh terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

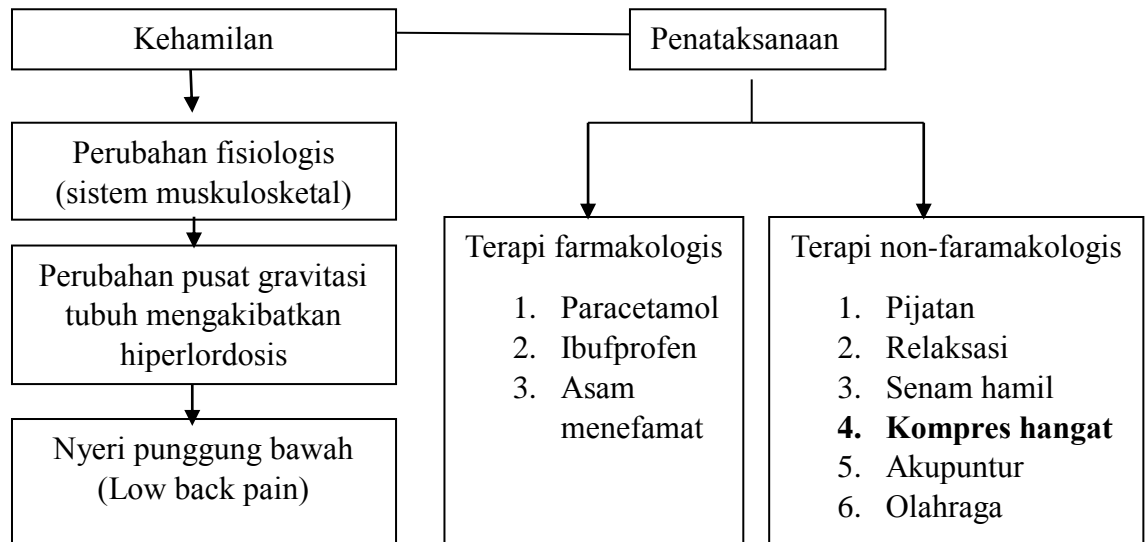
3. **Syarini Novita, 2024. “Pengaruh Penggunaan Buli-buli Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB S Jakarta Selatan Tahun 2024”**

Sampel sejumlah 55 responden wanita hamil diambil memakai metode Purposive Sampling, yang melaksanakan kunjungan ANC dari bulan Februari-April 2024 di TPMB S Srengseng Sawah. Teknik pengumpulan informasi menggunakan data primer dengan memakai formulir pengamatan, dengan mengamati derajat nyeri punggung ibu hamil baik saat sebelum maupun setelah observasi, dengan mengamati tingkatan nyeri menggunakan skala nyeri. Sebelum dilakukan kompres dengan buli-buli hangat didapatkan nilai rata-rata sebesar 6,39 dan terjadi penurunan nilai derajat nyeri punggung setelah dilakukan kompres dengan buli-buli hangat dengan nilai rata-rata sebesar 3,06. Selisih nilai menunjukkan adanya penurunan derajat nyeri punggung baik saat sebelum maupun setelah dilakukan kompres dengan buli-buli

4. Evita Aulianisa, dkk 2023 **“Kompres Hangat Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III”**.

Penelitian Maryani (2018) yang dilaporkan bahwa setelah dilakukan pada 20 responden dengan menggunakan lembar NRS (Numerik rating scale), hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Ada pengaruh signifikan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan data bahwa dari 18 ibu hamil yang diberikan intervensi kompres air hangat sebelum diberikan intervensi kompres air hangat kategori nyeri punggung sedang sebanyak 15 orang (83,3%) dan setelah diberikan intervensi kompres air hangat kategori nyeri punggung ringan sebanyak 17 orang (94,4%) mengalami penurunan tingkat nyeri punggung sebanyak 17 orang.

F. Kerangka Teori



Gambar 3 Kerangka Teori Nyeri Punggung

Sumber: Varney, (2007:543), Suryanti dkk, (2021), Effriana et al, (2023), Bethesda simanjuntak, (2024)