BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. Konsep Dasar Kehamilan

1. Definisi kehamilan

Kehamilan merupakan proses luar biasa yang terjadi di dalam rahim wanita yang dimulai dengan fertilisasi dan diakhiri dengan penanaman embrio di dalam rahim, lalu tumbuh sampai janin siap untuk dilahirkan atau selama 40 minggu sejak hari pertama haid terakhir (Rohmaniya & Mardliyana, 2023).

2. Adaptasi fisik dan psikologis ibu selama hamil

Menurut Y. Sari et al.,(2023) perubahan fisik dan psikologis ibu selama hamil adalah:

a. Perubahan Fisik

1) Pergesaran pusat grativitasi

Rahim yang semakin membesar mengakibatkan pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan. Untuk menjaga keseimbangan, ibu hamil cenderung melengkungkan punggung (hiperlordosis), sehingga meningkatkan tekanan pada punggung bawah.

2) Peningkatan Beban pada Tulang Belakang dan Otot Punggung

Bertambahnya berat badan selama kehamilan memberikan tekanan lebih besar pada tulang belakang dan otot punggung bawah,yang sering kali menyebabkan rasa sakit dan kelelahan.

3) Pelebaran Panggul dan Relaksasi Ligamen

Hormon relaksin yang meningkat selama kehamilan membuat ligamen di area pangul dan sendi menjadi lebih longar untuk persiapan persalinan. Kondisi ini mengurangi stabilitas sendi panggul dan tulang belakang,sehinga memicu nyeri punggung.

4) Kelemahan Otot Inti dan Abdomen

Pertumbuhan janin menyebabkan otot perut meregang, sehingga dukungan untuk punggung bawah berkurang. Lemahnya otot ini ini meningkatkan resiko terjadinya nyeri punggung.

5) Tekanan pada Pembuluh Darah dan Saraf

Rahim yang membesar dapat menekan pembuluh darah besar, seperti vena cava inferior, serta saraf di area punggung bawah. Hal ini sering menimbulkan rasa sakit atau mati rasa di bagian tersebut

6) Perubahan Postur Tubuh

Karena pergeseran pusat gravitasi, ibu hamil cenderung mengadopsi postur tubuh yang tidak seimbang. Hal ini menyebabkan otot punggung bawah menjadi tegang dan memicu nyeri.

b. Perubahan Psikologis ibu hamil

Menurut Dwi Febriati & Zakiyah (2022), adapun perubahan psikologis ibu hamil adalah:

1) Stres dan Kecemasan

Kekhawatiran terkait kehamilan, persalinan, dan kesehatan bayi dapat memicu stres. Stres ini meningkatkan ketegangan otot, terutama di punggung, sehingga memperparah rasa nyeri.

2) Perubahan Pola Tidur

Ketidaknyamanan fisik selama kehamilan sering menyebabkan gangg uan tidur. Kurangnya istirahat ini dapat membuat tubuh lebih mudah lelah, menurunkan konsentrasi,serta memengaruhi kesejahteraan fisik dan emosional ibu hamil."

3) Penurunan Aktivitas Fisik

Ibu hamil yang mengurangi aktivitas fisik atau merasa takut bergerak karena nyeri punggung cenderung mengalami otot yang kaku dan me lemah. Hal ini dapat memperpanjang dan memperburuk rasa nyeri yang dirasakan.

4) Perubahan Persepsi Nyeri

Fluktuasi hormon, seperti meningkatnya kortisol dan menurunnya kadar endorfin, dapat memengaruhi persepsi tubuh terhadap rasa sakit, membuat ibu hamil lebih peka terhadap nyeri.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

5) Kelelahan Emosional

Perubahan fisik yang cepat dan tanggung jawab emosional sebagai calon ibu dapat memicu stres berlebih, yang secara langsung meningkatkan intensitas nyeri punggung.

B. Konsep Nyeri Pungung Bawah

1. Pengertian nyeri pungung bawah

Nyeri punggung adalah keluhan yang paling sering terjadi pada ibu hamil trimester dua dan tiga, nyeri dirasakan di area punggung bawah, dan meningkat seiring usia kehamilan, bertambahnya berat uterus, pergeseran pusat gravitasi wanita dan perubahan postur tubuh (Varney & Carolyn, 2017). NPB adalah gangguan muskuloskeletal yang dialami oleh ibu hamil yang ditandai dengan keluhan nyeri, ketegangan otot, dan kekakuan otot yang dirasakan di area lumbosakral yang akan mengganggu aktivitas ibu hamil (Vara & Waris, 2019).

2. Etiologi

Menurut Arummega et al., (2022) NPB disebabkan karena adanya beberapa perubahan pada NPB pada ibu hamil berikut perubahan pada ibu hamil.

a. Biomekanik

NPB pada ibu hamil disebabkan oleh perubahan biomekanik yang terjadi selama kehamilan. Pergeseran pusat gravitasi akibat pembesaran rahim menyebabkan perubahan postur tubuh dan menambah beban pada punggung bawah. Hormon relaksin juga membuat ligamen lebih longgar, yang mengurangi stabilitas tulang belakang dan sendi panggul, meningkatkan risiko nyeri. Selain itu, kelemahan otot inti mengurangi dukungan pada punggung, menyebabkan ketegangan pada otot. Semua faktor ini menyebabkan nyeri punggung yang sering dialami oleh ibu hamil.

b. Vascular

Perubahan vaskular pada ibu hamil, seperti peningkatan volume darah, tekanan pada pembuluh darah utama, pelebaran pembuluh

darah, dan varises, dapat memengaruhi sirkulasi darah, terutama di bagian punggung bawah. Kondisi ini berperan dalam menyebabkan pembengkakan, ketegangan otot, dan nyeri punggung bawah yang sering dialami oleh ibu hamil.

c. Hormonal

Perubahan hormon selama kehamilan, seperti meningkatnya hormon relaksin, progesteron, dan estrogen, bisa memperburuk ketegangan pada ligamen, sendi, dan otot punggung. Selain itu, peningkatan hormon kortisol dan perubahan kadar endorfin dapat membuat rasa sakit semakin terasa dan menyebabkan otot tegang, sehingga nyeri punggung bawah menjadi lebih sering dan parah. Dan Saat hamil beban tubuh akan bertambah seiring dengan usia kandungan sehingga berisiko terjadi npb karena otot punggung melemah dan tidak dapat menopang bagian uterus yang semakin membesar sehingga tulang belakang lebih melengkung akibat dari pelvis yang bergerak maju ke depan dan memengaruhi pusat keseimbangan badan (Arummega et al., 2022)

3. Klasifikasi

Menurut Van Tulder & Koes, (2022), nyeri punggung bawah dapat diklasifikasikan berdasarkan timbulnya menjadi tiga kategori:

a. NPB akut (nyeri terjadi kurang dari 6 minggu)
b. NPB subakut (nyeri terjadi 6 minggu hingga 3 bulan)
c. NPB kronis (nyeri terjadi lebih dari 3 bulan).

Berdasarkan penyebabnya, NPB dibedakan menjadi tiga yaitu :

a. NPB spesifik

NPB spesifik adalah nyeri punggung bawah spesifik, yaitu nyeri yang disebabkan oleh kondisi seperti herniasi cakram, *stenosis spinal*, infeksi, atau penyakit tertentu.

kemenkes Poltekkes Bengkulu

b. NPB *sindroma radicular*

NPB *sindroma radicular* adalah nyeri yang menjalar mengikuti jalur saraf yang terpengaruh, sering kali dimulai dari punggung bawah dan menyebar ke bokong, paha, kaki, atau bahkan kaki.NPB nonspesifik

c. NPB primer adalah NPB nonspesifik,

yang umumnya disebabkan oleh gangguan mekanis dan kondisi degeneratif)

4. Manifestasi Klinis

Menurut Kemenkes (2022), tingkat nyeri punggung yang dirasakan setiap penderita berbeda-beda, mulai dari ringan hingga nyeri berat yang dapat mengganggu aktivitas. Secara umum, gejala nyeri punggung bawah adalah sebagai berikut :

a. Nyeri terasa seperti ditusuk atau tersetrum listrik.
b. Nyeri dapat dirasakan di punggung saja atau menjalar ke bagian tubuh lain, misalnya ke kaki.
c. Nyeri timbul saat berada pada posisi tertentu, seperti saat duduk atau berjalan, namun membaik saat berdiri atau berbaring.
d. Nyeri punggung semakin berat setelah mengangkat benda berat.
e. Nyeri punggung dapat disertai kedutan otot (spasme).

5. Faktor Risiko Nyeri Punggung

Menurut Arummega *et al.*, (2022), nyeri punggung pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain :

a. Usia kehamilan

Nyeri punggung biasanya mulai muncul pada usia kehamilan sekitar 27 minggu, dengan periode 20-28 minggu sebagai waktu yang paling umum terjadinya rasa sakit.

b. Usia ibu

Ibu yang berusia antara 20 hingga 24 tahun umumnya cenderung mengalami NPB dengan puncaknya terjadi pada usia lebih dari 40 tahun.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

c. Paritas

Paritas juga berperan penting dalam terjadinya NPB. Ibu yang telah melahirkan lebih dari satu anak atau memiliki banyak anak (multipara dan grandemultipara) lebih berisiko mengalami nyeri punggung

d. Aktifitas

Ibu hamil yang memiliki pekerjaan yang berat akan berisiko tinggi mengalami NPB saat hamil karena melakukan aktivitas yang lama dan berulang setiap hari.

e. NPB sebelumnya

Ibu hamil dengan riwayat NPB sebelumnya berisiko lebih tinggi mengalami NPB karena akan menyebabkan kambuhnya nyeri, gangguan mobilitas, nyeri berkepanjangan, serta komplikasi saat tidur, kehamilan, atau persalinan, sehingga memerlukan pencegahan dan penanganan khusus.

f. Indeks masa tubuh(IMT)

Ibu hamil yang memiliki riwayat IMT pra-kehamilan yang tinggi atau rendah berisiko meningkatnya nyeri punggung bawah selama kehamilan akibat beban berlebih pada tulang belakang atau kelemahan otot dan jaringan pendukung.

6. Penatalaksanaan Nyeri punggung

a. Penatalaksanaan Farmakologis

Penanganan nyeri punggung dapat dilakukan dengan penatalaksanaan farmakologis berupa pemberian obat parasetamol (*asetaminofen*) dan NSAID (*non steroid anti inflamasi desease*) yang merupakan pilihan pertama untuk menghilangkan rasa sakit (Chou, 2020). Akan tetapi terapi farmakologis tidak dianjurkan untuk dilakukan karena dapat berdampak pada ibu dan janin jika diberikan dalam dosis tinggi dan dalam jangka waktu lama. Dampak bagi ibu antara lain: reaksi alergi, seperti ruam kulit atau gatal-gatal (jarang terjadi), kerusakan hati (hepatotoksisitas). Dampak bagi janin antara lain: Gangguan perkembangan neurokognitif pada anak,seperti

ADHD (*Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder*) (Kumala Dewi et al., 2020)

b. Penatalaksanaan Nonfarmakologis

Berbagai terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri punggung selama kehamilan seperti

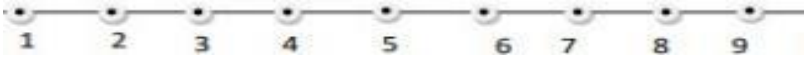
1. Pijatan/*Massage*
2. Penggunaan kompres hangat atau dingin,
3. *Exercise*/ Olahraga yang dapat mengurangi nyeri punggung bawah meliputi peregangan, yoga, pilates, latihan penguatan otot inti, aerobik ringan seperti jalan kaki atau berenang, serta latihan stabilitas.
4. *pelvic rocking exercise* (*PRE)*
5. Akupunktur
6. Terapi *chiropractic* (Hutaosoit *et al*., 2022)

7. Pengukuran Intensitas Nyeri

Intensitas nyeri merujuk pada tingkat keparahan rasa sakit yang dirasakan oleh seseorang, yang dapat berbeda-beda antara individu satu dengan lainnya. Nyeri dapat dinilai berdasarkan penilaian subjektif dari individu yang merasakannya, serta penilaian objektif yang melibatkan respons fisiologis tubuh terhadap nyeri tersebut. Salah satu alat yang digunakan untuk mengukur intensitas nyeri adalah *Numeric Rating Scale* (NRS), alat yang efisien untuk mengukur intensitas nyeri dan telah banyak digunakan dalam penelitian serta penatalaksanaan klinis. NRS biasanya ditampilkan dalam bentuk garis horizontal, dan dalam perkembangannya, skala ini mirip dengan *Numeric Rating Scale* (NRS), yang menggunakan angka 0-10 untuk menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakan oleh pasien.

Beberapa penelitian mengenai NPB menggunakan kombinasi antara NRS sebagai skala pengukuran. NRS juga sering dipakai untuk menilai nyeri pada pasien dalam uji coba obat analgetik guna mengevaluasi sensitivitas obat tersebut. Penggunaan NRS memiliki beberapa

keuntungan, seperti kemudahan dalam pembuatan, biaya yang rendah, dan sensitivitas yang tinggi dalam mengukur intensitas nyeri. NRS juga memiliki korelasi yang baik dengan skala pengukuran lainnya dan dapat diterapkan pada semua jenis pasien serta jenis nyeri. Namun, ada beberapa kekurangan, seperti kebutuhan akan pengukuran yang lebih teliti dan ketergantungan pada pemahaman pasien terhadap cara menggunakan alat ukur ini. Dibawah ini adalah alat pengukuran menggunakan skala penilaian *Numerical Ratting Scale* dengan nilai 1-10. sumber



KETERANGAN

	0 = Tidak nyeri
	1-3 = Nyeri ringan (secara obyektif klien dapat berkomunikasi dengan baik,seperti ada ada nyeri tapi masih bisa ditahan)
	4-6 =Nyeri sedang (secara obyektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik)
	7-9 = Nyeri berat (secara obyektif klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tetapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi, nafas panjang dan distraksi)
	10 = Nyeri sangat berat (klien tidak mampu berkomunikasi, memukul)

C. Pelvic Rocking Exercise (PRE)

1. Definisi

PRE atau latihan gerak panggul, merupakan gerakan ringan yang dianjurkan untuk membantu mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Gerakan PRE dapat yang dilakukan dalam posisi

merangkak maupun berdiri, dengan tujuan dapat mengurangi tekanan kepala janin pada sendi-sendi panggul, yang dapat mengurangi ketegangan otot dan menurunkan intensitas nyeri. Selain itu, PRE dapat dilakukan dengan teknik relaksasi seperti latihan pernapasan berfungsi untuk menenangkan pikiran dan tubuh ibu hamil, merangsang produksi hormon endorfin yang dapat memberikan rasa nyaman (Anna, 2023).

2. Tujuan *Pelvic Rocking Exercise*
   a. Mengurangi ketegangan otot, memperbaiki postur tubuh, dan meningkatkan aliran darah, sehingga membantu menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan.
   b. *PRE* yang dikombinasikan dengan teknik relaksasi selama latihan juga merangsang produksi hormon endorfin, memberikan rasa nyaman dan membantu mengurangi stres pada ibu hamil (Eva hutaosoit ea,all., 2022)
3. Manfaat *pelvic rocking exercise*

   Menurut Anna, (2023) Beberapa manfaat *PRE* untuk ibu hamil adalah:

   a. Otot Punggung Bawah

      Gerakan ini membantu melenturkan otot-otot punggung bawah yang sering mengalami ketegangan akibat peningkatan berat badan dan perubahan pusat gravitasi selama kehamilan.

   b. Meredakan Nyeri Punggung

      Dengan rutin melakukan goyang panggul, ibu hamil dapat meredakan ketegangan otot dan nyeri punggung yang kerap dirasakan di trimester akhir kehamilan.

   c. Mengencangkan Otot dan Ligamen

      Goyang panggul memperkuat otot-otot panggul dan ligamen yang menyokong rahim dan janin. Hal ini penting untuk mendukung proses persalinan yang lebih lancar.

   d. Memperbaiki Postur Tubuh

      Gerakan ini membantu menjaga keseimbangan tubuh dan memperbaiki postur tubuh yang sering berubah akibat kehamilan.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

e. Meningkatkan Sirkulasi Darah

Aktivitas ini juga membantu meningkatkan aliran darah ke daerah panggul dan tubuh bagian bawah, sehingga mengurangi risiko pembengkakan (edema) dan membantu janin mendapatkan suplai oksigen yang baik.

4. Prosedur *Pelvic Rocking Exercise*

a. Atur posisi ibu dalam keadaan berdiri

b. Gerakkan pinggul ke kanan dan ke kiri sebanyak tiga kali, kemudian istirahat sejenak dalam posisi rileks selama lima hitungan. Setelah itu lanjutkan kembali gerakan tersebut tiga kali lagi.



Gambar 2.1 Gerakan pinggang ke kiri dan ke kanan

c. Gerakkan pinggul ke kanan dan ke kiri sebanyak tiga kali, kemudian istirahat sejenak dalam posisi rileks selama lima hitungan, setelah itu lanjutkan kembali gerakan tersebut tiga kali lagi.

d. Gerakkan pinggul ke depan dan ke belakang sebanyak tiga kali, kemudian istirahat sejenak dalam posisi rileks selama lima hitungan, lalu lanjutkan gerakan tersebut tiga kali lagi



Gambar 2.2 Gerakan pinggul ke depan dan belakang

e. Ibu beristirahat sejenak dalam posisi rileks selama lima hitungan, kemudian melanjutkan gerakan awal sebanyak tiga kali. Semua kegiatan ini dilakukan dalam waktu 10 menit.

D. Kompres Hangat

1. Pengertian Kompres Hanga

Kompres hangat merupakan metode perawatan yang dilakukan dengan air hangat dengan mengunakan alat seperti kain, botol, atau bantal penghangat. yang dapat menahan panas, lalu ditempatkan pada area tubuh yang merasa sakit, tegang, atau kaku, dengan tujuan memberikan efek hangat pada bagian tersebut (Amalia et al., 2020)**.**

2. Tujuan terapi kompres hangat

Untuk mengurangi rasa nyeri, meredakan ketegangan otot, dan memberikan kenyamanan fisik. Prosesnya memanfaatkan suhu hangat untuk meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, sehingga otot-otot yang tegang menjadi lebih rileks dan proses penyembuhan dapat berlangsung lebih cepat. Kompres hangat efektif dalam mengurangi peradangan, mencegah spasme otot, serta mengurangi kekakuan sendi termasuk nyeri punggung bawah (Nugroho & Sunarsih, 2022).

3. Manfaat Kompres Hangat

Menurut Hartini D & Evelyn G, (2021), manfaat terapi kompres hangat untuk nyeri punggung pada ibu hamil telah banyak didukung oleh penelitian ilmiah. Beberapa manfaat utama sebagai berikut :

a. Mengurangi Intensitas Nyeri

Panas dari kompres hangat dapat meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, membantu merilekskan otot-otot yang tegang, dan memperbaiki oksigenasi jaringan. Penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi ini mampu menurunkan skala nyeri secara signifikan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

b. Mengatasi Kekakuan Otot

Kompres hangat efektif untuk mencegah spasme otot dan mengurangi kekakuan pada sendi, khususnya di area lumbosakral yang menopang beban tubuh selama kehamilan. Efek ini membantu ibu hamil merasa lebih leluasa dalam bergerakMemberikan Efek Relaksasi Sensasi hangat dari terapi ini memberikan rasa nyaman dan relaksasi, membantu ibu hamil yang sering merasa tidak nyaman atau sulit tidur akibat nyeri punggung

c. Meningkatkan Kualitas Hidup

Dengan berkurangnya nyeri dan meningkatnya kenyamanan, terapi ini memungkinkan ibu hamil untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik, sehingga mendukung kesehatan fisik dan emosional secara keseluruhan

d. Meningkatkan sirkulasi darah,

merelaksasi otot-otot yang tegang, mengurangi peradangan, dan mengurangi rasa nyeri pada punggung

4. Cara kerja kompres hangat

Menurut Rofiqoh et al.,(2024)ada beberapa cara kerja terapi kompres hanggat antara lain

a. Panas konduktif: Panas yang diterapkan pada kulit akan ditransfer ke jaringan di bawahnya melalui konduksi.
b. Vasodilatasi: Penerapan panas menyebabkan pembuluh darah melebar, meningkatkan aliran darah ke area yang terkena, sehingga membantu mengurangi nyeri.
c. Relaksasi otot: Suhu hangat merelaksasi otot-otot tegang di punggung, mengurangi ketegangan dan nyeri yang dirasakan.
d. Pelepasan hormon endorfin: Penerapan panas merangsang pelepasan endorfin, hormon alami yang berfungsi sebagai analgesik, mengurangi rasa sakit.
e. Pengurangan spasme otot: Kompres hangat membantu mengurangi kejang otot yang sering terjadi akibat perubahan postur tubuh pada ibu hamil.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

f. Penghilang produk inflamasi: Meningkatkan sirkulasi darah membantu menghilangkan produk limbah dan inflamasi yang dapat menyebabkan nyeri.

5. Prosedur Penerapan

a. Persiapan: Siapkan bantal penghangat terapi air panas elektrik 1 buah
b. Pengompresan: Tempelkan bantal penghangat pada area punggung yang nyeri selama 10-15 menit.
c. Lakukan terapi kompres hangat setiap hari dalam seminggu atau sesuai kebutuhan (Rofiqoh et al., 2024)

E. Pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III

Pelvic rocking exercise merupakan latihan gerakan panggul ringan yang direkomendasikan untuk membantu meredakan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Latihan ini sangat dianjurkan bagi ibu hamil yang mengalami keluhan tersebut karena dapat menguatkan otot dan ligamen, serta memberikan dukungan terhadap organ-organ dalam tubuh. Selain itu, *pelvic rocking* juga bermanfaat untuk meregangkan otot dan sendi panggul.

Gerakan dalam posisi merangkak atau berdiri dapat mengurangi tekanan kepala janin pada sendi panggul, sehingga mengurangi ketegangan otot dan menurunkan tingkat nyeri. Latihan ini sering dipadukan dengan teknik relaksasi melalui pernapasan, yang membantu menenangkan pikiran dan tubuh ibu hamil serta merangsang produksi hormon endorfin yang memberikan rasa nyaman. (Santi, Hutaosoit, dkk., n.d.)

Berdasarkan hasil penelitian, Anna, (2023) setelah diberikan intervensi *Pelvic Rocking Exercise*, sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri punggung bawah dan masuk dalam kategori nyeri ringan, yaitu sebanyak 14 orang (70%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III mengalami penurunan intensitas nyeri punggung setelah melakukan *Pelvic Rocking Exercise* sebanyak satu kali dalam seminggu

dengan durasi 15 menit setiap sesi. Rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan intervensi adalah sebesar 5,15 (SD = 0,875) dengan nilai minimum 3 dan maksimum 6. Setelah intervensi, rata-rata intensitas nyeri menurun menjadi 2,50 (SD = 1,100) dengan nilai minimum 1 dan maksimum 4.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khotimah et al. (2021), sebelum diberikan intervensi *Pelvic Rocking Exercise*, mayoritas ibu hamil mengalami nyeri punggung dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 18 orang (60%). Namun, setelah diberikan latihan tersebut, terjadi penurunan tingkat nyeri, di mana 26 responden (86,7%) menunjukkan perbaikan nyeri. mengenai pengaruh *pelvic rocking* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasilnya menunjukkan bahwa sebelum dilakukan latihan, sebagian besar responden (9 orang atau 57%) mengalami nyeri sedang, dan setelah latihan, nyeri berkurang menjadi kategori ringan pada 11 responden (67%). Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa *Pelvic Rocking Exercise* yang dilakukan secara rutin dapat mengurangi bahkan menghilangkan nyeri punggung bagian bawah pada akhir kehamilan. Latihan ini juga mampu meningkatkan fungsi tubuh dan menunjang aktivitas harian ibu hamil yang biasanya terganggu akibat nyeri punggung pada Trimester tiga

F. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Tiga

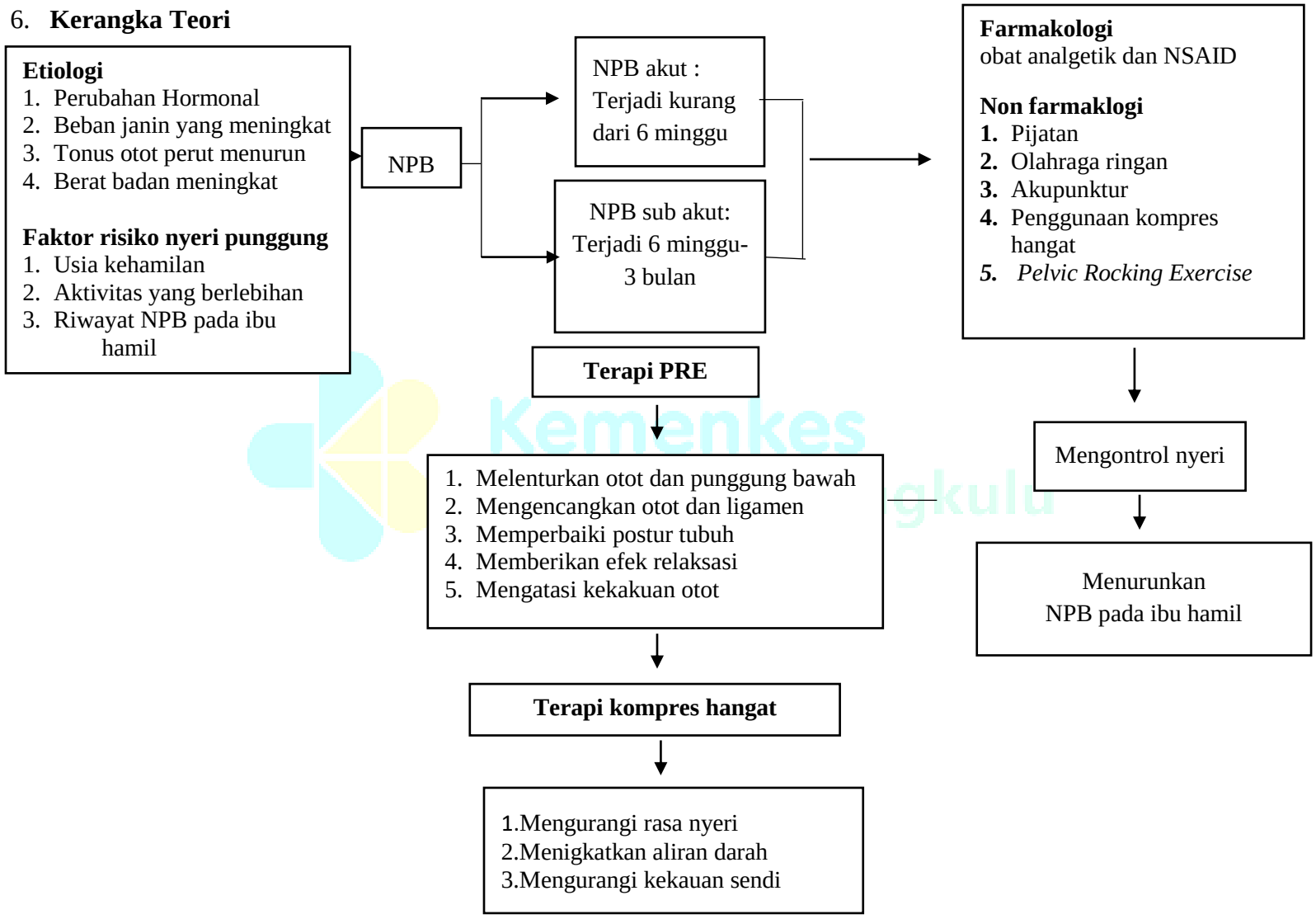
Kompres hangat merupakan metode pemberian panas lokal pada tubuh dengan suhu berkisar antara 37–40°C. Teknik ini dapat dilakukan dengan Mengunakan alat bantal elektrik , kemudian ditempelkan pada area punggung tubuh yang nyeri. Tujuan dari tindakan ini adalah untuk mengurangi rasa nyeri dan mencegah terjadinya kejang otot, sehingga menciptakan rasa nyaman, khususnya bagi ibu hamil trimester ketiga. (Wulandari, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian L. P. Sari et al., (2020) Perbandingan Antara Kompres Hangat dan Akupressure untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. Hasil penelitian menunjukkan

adanya perbedaan yang signifikan terhadap tingkat nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kompres hangat, dengan nilai *p* = 0,000. Rata-rata skor nyeri sebelum intervensi adalah 4,5 dan menurun menjadi 2,2 setelah diberikan kompres hangat, dengan selisih rata-rata sebesar 2,3. Sementara itu, pemberian terapi akupresur juga menunjukkan hasil yang signifikan dalam menurunkan nyeri, dengan nilai *p* = 0,000. Rata-rata nyeri sebelum terapi akupresur adalah 3,5 dan menurun menjadi 2,3, dengan selisih rata-rata sebesar 1,2. Terdapat pula perbedaan bermakna antara kedua intervensi, yaitu kompres hangat dan akupresur, dengan nilai *p* = 0,001. Terapi kompres hangat terbukti lebih efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah, karena menghasilkan penurunan rata-rata yang lebih besar (2,2) dibandingkan dengan akupresur (1,6).

Hasil Penelitian Majidah & Kamidah, (2024) menunjukkan bahwa sebelum pemberian terapi kompres hangat, seluruh ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung, dengan mayoritas berada pada kategori nyeri berat (50%) dan nyeri sedang (40%). Setelah dilakukan intervensi berupa kompres hangat, sebagian besar responden (90%) mengalami penurunan nyeri menjadi kategori ringan, dan sisanya (10%) bahkan tidak merasakan nyeri sama sekali. Uji statistik *Wilcoxon* menghasilkan nilai *p* sebesar 0,000, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan secara statistik antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah terapi. Hal ini membuktikan bahwa kompres hangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sungai Kerawang.

6. **Kerangka Teori**



2.1 Kerangka Teori **Sumber : Prananingrum, (2022); Arummega et al., (2022); Van Tulder & Koes, (2022)**