

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan berkoordinasi bersama PMB Anisa Mauliddina, S.ST., M.Keb, sebuah praktik mandiri bidan yang berlokasi di lingkungan masyarakat dengan akses mudah dijangkau. PMB ini memberikan pelayanan kebidanan komprehensif, seperti pemeriksaan kehamilan (*antenatal care*), persalinan, dan penatalaksanaan keluhan ibu hamil, termasuk nyeri punggung. Namun, penatalaksanaan nyeri punggung di PMB umumnya masih terbatas pada pendekatan farmakologis berupa pemberian analgetik ringan sesuai indikasi.

Pada penelitian ini, peneliti menawarkan intervensi nonfarmakologis berupa kompres hangat yang dilakukan di rumah pasien dengan tetap melibatkan pengawasan bidan dari PMB. Hal ini dilakukan untuk melihat sejauh mana metode kompres hangat dapat membantu mengurangi nyeri punggung ibu hamil tanpa risiko efek samping obat. PMB menjadi pusat rujukan informasi dan supervisi, sementara pelaksanaan intervensi dilakukan di rumah agar ibu hamil merasa lebih nyaman, sehingga hasil studi kasus dapat memberikan gambaran yang lebih nyata tentang efektivitas kompres hangat sebagai alternatif intervensi nyeri punggung.

B. Intensitas Nyeri Sebelum Pemberian Kompres Hangat pada Ibu Hamil

Hasil asesmen awal pada subjek penelitian, Ny. S (31 tahun, G2P1A0 usia kehamilan 33+4 minggu), menunjukkan bahwa ibu mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang berdasarkan pengukuran menggunakan Numerical Rating Scale (NRS), yaitu dengan skor 6 dari 10. Nyeri dirasakan terutama pada area lumbal bawah dan semakin bertambah ketika ibu melakukan aktivitas seperti berdiri lama, berjalan, atau mengubah posisi saat tidur. Kondisi ini sejalan dengan teori bahwa nyeri punggung merupakan keluhan umum pada kehamilan, khususnya trimester ketiga, akibat peningkatan berat badan, perubahan biomekanik tubuh, serta peregangan ligamentum dan otot punggung (Fitriahadi, 2024).

Fenomena ini didukung oleh hasil penelitian (Pauziah et al., 2024) yang menemukan bahwa 60–80% ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung, dengan keluhan lebih sering muncul di trimester ketiga. Lebih lanjut, studi (Ni Made Diah Intari et al., 2025). Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Indonesia, dilaporkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, (skor 4–6). Data ini menunjukkan bahwa kasus Ny. S mencerminkan tren nasional dan regional, di mana sebagian besar ibu hamil menghadapi masalah nyeri punggung yang mengganggu kenyamanan dan aktivitas harian.

Nyeri punggung pada kehamilan juga dapat dipengaruhi oleh perubahan hormonal, terutama peningkatan hormon relaksin yang menyebabkan pelonggaran ligamentum panggul dan sendi sakroiliaka. Kondisi ini membuat area punggung bawah menjadi lebih rentan terhadap ketegangan dan nyeri (Rini, 2024). Selain itu, pertumbuhan janin dan rahim yang semakin membesar menggeser pusat gravitasi ibu ke depan, sehingga menambah tekanan pada otot punggung. Pada kasus Ny. S, keluhan nyeri yang dilaporkan sesuai dengan mekanisme fisiologis tersebut, di mana beban mekanis dan perubahan postur menjadi pemicu utama nyeri.

Nyeri punggung yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada aktivitas harian dan kualitas hidup ibu hamil. Studi (Fitriahadi, 2024) melaporkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil sering menyebabkan gangguan tidur, penurunan aktivitas fisik, bahkan stres dan kecemasan. Kondisi yang dialami Ny. S, yaitu nyeri sedang dengan skor NRS 6, menunjukkan perlunya penatalaksanaan segera agar nyeri tidak semakin berat dan tidak menimbulkan dampak psikologis maupun fisik lebih lanjut.

C. Intensitas nyeri sesudah pemberian kompres hangat pada ibu hamil

Setelah dilakukan intervensi kompres hangat selama 15–20 menit di area punggung bawah, hasil pengukuran menggunakan Numerical Rating Scale (NRS) menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada subjek penelitian, Ny. S. Skor nyeri yang sebelumnya berada pada angka 6 (nyeri sedang) menurun menjadi 3 (nyeri ringan) setelah intervensi. Perubahan ini menunjukkan respons positif tubuh

terhadap efek fisiologis dari kompres hangat yang mampu meningkatkan aliran darah, mengurangi spasme otot, serta memberikan efek relaksasi sehingga persepsi nyeri menurun (Simanjuntak, 2024).

Temuan ini selaras dengan penelitian (Jira, 2025) yang mengungkapkan bahwa pemberian kompres hangat selama 3 hari berturut-turut pada ibu hamil trimester III dapat menurunkan tingkat nyeri punggung rata-rata dari skor 6 menjadi 3. Studi lain oleh (Hanifah et al., 2022) juga menyebutkan bahwa kompres hangat efektif menurunkan nyeri karena panas dari kompres hangat yang menimbulkan efek seperti mencegah terjadinya spasme otot atau memberikan rasa nyaman dan memberikan rasa kehangatan.

Penurunan nyeri pada Ny. S juga dapat dikaitkan dengan efek relaksasi yang dihasilkan dari intervensi kompres hangat. Rasa hangat memberikan kenyamanan dan mengurangi ketegangan emosional yang dapat memperburuk persepsi nyeri. Studi oleh (Arfiyatusholikha & Widyastuti, 2020) menegaskan bahwa kompres hangat tidak hanya berpengaruh pada aspek fisiologis, tetapi juga membantu ibu hamil merasa lebih tenang, sehingga meningkatkan toleransi terhadap nyeri. Hal ini terlihat pada Ny. S yang melaporkan merasa lebih rileks setelah intervensi dilakukan.

Hasil intervensi pada kasus ini menunjukkan bahwa kompres hangat dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, terutama di trimester III, tanpa menimbulkan efek samping seperti penggunaan analgesik farmakologis. Penurunan nyeri dari skor NRS 6 menjadi 3 membuktikan bahwa tindakan sederhana ini mampu meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil.

D. Pengaruh pemberian kompres hangat pada nyeri punggung ibu hamil

Pemberian kompres hangat pada ibu hamil dengan nyeri punggung terbukti memberikan dampak signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri (Ramayana, 2025). Pada kasus ini, Ny. S mengalami penurunan skor nyeri dari 6 (nyeri sedang) menjadi 3 (nyeri ringan) setelah diberikan kompres hangat pada area punggung bawah selama 15–20 menit. Hasil ini menguatkan teori bahwa terapi panas lokal mampu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi kekakuan otot, dan menurunkan

persepsi nyeri (Widiatmika, 2022). Efek analgesik dari kompres hangat tidak hanya bersifat fisiologis, tetapi juga memberikan rasa nyaman secara psikologis sehingga ibu merasa lebih rileks.

Efektivitas kompres hangat pada ibu hamil juga telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. Studi oleh (Widiatmika, 2022) menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat selama 3 hari berturut-turut menurunkan nyeri punggung rata-rata 50% pada ibu hamil trimester III. Temuan serupa diperoleh dari penelitian (Kasrin et al., 2024) yang mengemukakan bahwa terapi panas sederhana seperti kompres hangat mampu memicu pelepasan endorfin, yaitu hormon alami tubuh yang berperan dalam mengurangi sensasi nyeri. Hal ini menegaskan bahwa intervensi sederhana ini dapat menjadi strategi efektif untuk mengatasi keluhan nyeri punggung pada kehamilan.

Selain efek fisiologis, pemberian kompres hangat juga memberikan manfaat psikologis. Rasa hangat yang ditimbulkan menciptakan sensasi nyaman dan menenangkan, membantu menurunkan ketegangan dan kecemasan yang sering menyertai nyeri kronis selama kehamilan. Studi oleh (Safrudin & Suyani, 2023) mengungkapkan bahwa intervensi kompres hangat dapat meningkatkan relaksasi. Kompres hangat selama kehamilan sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena merupakan salah satu teknik mengurangi rasa nyeri non farmakologi yang dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil, seperti memberikan ketenangan pada ibu hamil ditengah kondisi yang tidak nyaman dan terasa nyeri, sehingga ibu hamil memerlukan penanganan untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang dirasakan ibu dalam proses kehamilan. Pada kasus Ny. S, efek ini tampak jelas karena setelah intervensi, ibu melaporkan merasa lebih tenang dan nyaman, sehingga lebih mudah untuk beristirahat.

Dari perspektif kebidanan, penggunaan kompres hangat juga memiliki nilai praktis karena merupakan metode nonfarmakologis dengan risiko efek samping yang sangat rendah. Dibandingkan dengan penggunaan analgetik farmakologis, kompres hangat tidak menimbulkan dampak negatif pada janin maupun ibu, sehingga aman digunakan di rumah dengan panduan tenaga kesehatan. Penelitian

oleh (Ifayanti Hikmah, et al. 2024) menegaskan bahwa intervensi kompres hangat dapat menjadi pendekatan komplementer yang mendukung pelayanan antenatal care (ANC) untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil tanpa mengganggu aspek keselamatan.

Secara keseluruhan, kasus ini menunjukkan bahwa kompres hangat berpengaruh nyata terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. Intervensi ini tidak hanya memberikan peningkatan kenyamanan fisik dengan menurunkan intensitas nyeri, tetapi juga mendukung kesejahteraan emosional ibu hamil. Berdasarkan bukti dari kasus Ny. S dan penelitian terdahulu, kompres hangat dapat direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan kebidanan berbasis terapi komplementer, terutama bagi ibu hamil trimester III yang sering mengalami keluhan nyeri punggung.

E. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan alat intervensi media yang digunakan untuk memberikan kompres hangat pada penelitian ini adalah washlap atau handuk. Meskipun praktis dan mudah diperoleh, washlap memiliki kelemahan karena sifat bahannya yang tipis dan kurang mampu menahan panas dalam jangka waktu lama. Hal ini menyebabkan suhu hangat yang diberikan cepat menurun, sehingga efektivitas kompres dalam memberikan sensasi hangat optimal berkurang. Keadaan ini berpotensi memengaruhi hasil intervensi karena panas yang diharapkan untuk menimbulkan vasodilatasi, meningkatkan sirkulasi darah, serta merilekskan otot mungkin tidak berlangsung maksimal sepanjang durasi terapi. Dengan demikian, hasil penelitian ini masih terbatas pada penggunaan media sederhana yang memiliki keterbatasan dalam mempertahankan suhu panas.

Keterbatasan durasi intervensi kompres hangat pada penelitian ini dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut, dengan dasar pertimbangan dari referensi ilmiah yang digunakan peneliti. Akan tetapi, durasi intervensi yang relatif singkat ini dapat dianggap sebagai keterbatasan, karena belum mampu memberikan gambaran efek jangka panjang pemberian kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. Penelitian dengan durasi lebih panjang, misalnya 7 hari atau lebih, mungkin akan menghasilkan data yang lebih komprehensif, termasuk dalam

menilai keberlanjutan penurunan nyeri, adaptasi tubuh ibu terhadap intervensi, maupun kemungkinan adanya efek kumulatif. Dengan demikian, meskipun penelitian ini berhasil menunjukkan adanya penurunan nyeri dalam 3 hari, hasil tersebut belum dapat dibandingkan dengan efektivitas intervensi dalam jangka waktu yang lebih lama.

Secara keseluruhan, keterbatasan penelitian ini menegaskan bahwa hasil yang diperoleh masih perlu ditafsirkan dengan hati-hati. Ke depan, penelitian sejenis dapat mempertimbangkan penggunaan media kompres yang lebih mampu menahan panas lebih lama, serta memperpanjang durasi intervensi sehingga data yang diperoleh lebih lengkap dan dapat digunakan untuk memperkuat dasar praktik kebidanan berbasis bukti (evidence-based practice).

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA