

Pengaruh Kompres Hangat Kombinasi Aromaterapi Mawar Terhadap Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III

Nelly Nugrawati¹, Nur Ekawati², Ayu Wijaya³, Andi Muhammad Adam Aminuddin⁴

¹⁻² Prodi DIII Kebidanan STIKes Amanah Makassar

³⁻⁴ Prodi DIII Kesehatan Gigi STIKes Amanah Makassar

Email: nellystikesamanah@gmail.com, Ekha.nurekawati@gmail.com, Ayuwijayadam@gmail.com, Andimuhammadadam546@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri pinggang pada wanita hamil, terutama di area lumbosakral, biasanya meningkat intensitasnya seiring dengan perkembangan kehamilan. Hal ini dapat berdampak negatif pada kemampuan wanita hamil dalam menjalani aktivitas sehari-hari seperti berdiri, duduk, berpindah posisi, serta mengangkat atau memindahkan barang, dan juga dapat berpengaruh buruk pada aspek psikologis ibu hamil. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pinggang bawah pada ibu hamil adalah dengan menerapkan kompres hangat yang dikombinasikan dengan aromaterapi mawar. Pendekatan ini diketahui memberikan efek relaksasi. Penelitian ini adalah tipe eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain penelitian *pre-test post-test* pada dua kelompok yang tidak setara (*non-equivalent control group*). Populasi adalah semua ibu hamil pada trimester III yang mengalami nyeri pinggang, dengan jumlah keseluruhan sebanyak 48 ibu hamil. Sampel yang digunakan terdiri dari 36 orang yang dipilih dengan metode *nonprobability sampling*. Untuk mengukur tingkat nyeri, digunakan lembar observasi dengan skala nyeri. Analisis data menggunakan uji *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan kompres hangat yang dikombinasikan dengan aromaterapi mawar memiliki dampak signifikan terhadap pengurangan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III yang menjadi subjek penelitian di Puskesmas Ballaparang, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Kesimpulannya, kombinasi kompres hangat dan aromaterapi mawar membawa manfaat dalam meredakan nyeri pinggang pada ibu hamil, baik melalui efek relaksasi maupun dengan mengurangi sensitivitas terhadap nyeri.

Kata Kunci : Kompres Hangat, Aromaterapi, Nyeri Pinggang

PENDAHULUAN

Bertambahnya usia kehamilan pada seorang ibu mengakibatkan perubahan, baik secara fisik maupun psikologis, yang dapat menyebabkan rasa ketidaknyamanan selama masa kehamilan. Ketidaknyamanan ini mungkin muncul sejak awal kehamilan, mulai dari trimester pertama hingga mencapai trimester kedua dan ketiga. Salah satu masalah yang sering ditemui pada ibu hamil pada

trimester II dan III adalah masalah psikologis, yang dapat berdampak pada sistem muskuloskeletal seperti nyeri pinggang (Hartvigsen et al., 2018).

Nyeri pinggang merupakan keluhan yang paling umum dilaporkan oleh ibu hamil, dengan angka kejadian mencapai 60% hingga 90% berdasarkan penelitian di berbagai negara (Carvalho et al., 2017). Bahkan dalam beberapa kasus, nyeri pinggang ini dapat mengakibatkan kecacatan berat, dengan angka sekitar 8% dari ibu hamil yang terkena dampak serius (Lee D, 2016). Sebuah survei yang dilakukan oleh University of Ulster pada tahun 2014 menunjukkan bahwa sekitar 70% dari total 157 ibu hamil yang menjadi subjek survei mengalami nyeri pinggang (Sinclair, 2018).

Penelitian lain menunjukkan bahwa sebanyak 45% wanita hamil mengalami nyeri pinggang, dan persentasenya meningkat menjadi 69% ketika mencapai minggu ke-28 (Chao HY, 2019). Di India, prevalensi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III mencapai 33,7% (Ramachandra, 2017). Di Turki pada tahun 2017, tingkat prevalensi nyeri pinggang pada ibu hamil berbeda-beda, yaitu pada trimester I sebesar 17,43%, pada trimester II sebesar 36,71%, dan pada trimester III sebesar 45,86% (Sinclair, 2018). Di Indonesia, ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang selama kehamilan mencapai 60-80% (Mafikasari & Kartikasari, 2018). Prevalensi nyeri pinggang pada ibu hamil di Indonesia cukup tinggi, dengan sebaran 19,3% kasus di Bali, 18,3% kasus di Aceh, 17,5% kasus di Jawa Barat, dan 15,4% kasus di Papua (Risksdas, 2019).

Secara umum, nyeri pinggang yang dialami oleh ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk peningkatan berat badan selama kehamilan dan perubahan fisiologi tulang belakang, perubahan postur tubuh akibat kelengkungan tulang belakang yang meningkat menjelang akhir kehamilan, serta ketidakseimbangan antara otot-otot agonis dan antagonis, seperti *M. erector spinae* dan kelompok nekso lumbalis. Posisi-posisi atau kondisi-kondisi ini, jika dipertahankan dalam jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan ketegangan pada ligamen dan otot, yang pada gilirannya dapat menyebabkan kelelahan pada otot-otot abdomen (Latief, 2019).

Nyeri pinggang pada wanita hamil terjadi di daerah lumbosakral dan

intensitasnya meningkat seiring dengan perkembangan kehamilan. Ini disebabkan oleh perubahan fisiologis, termasuk pergeseran pusat gravitasi karena peningkatan berat badan dan pembesaran perut serta payudara. Hal ini menghasilkan lordosis lumbalis dan ketegangan pada otot paraspinal. Uterus gravid yang menekan pembuluh darah besar dapat mengurangi aliran darah ke tulang belakang, menyebabkan nyeri pinggang, terutama pada tahap akhir kehamilan (Purnamayanti & Utarini, 2018). Nyeri pinggang mengganggu aktivitas sehari-hari wanita hamil seperti berdiri, duduk, berpindah posisi, dan mengangkat atau memindahkan barang. Selain itu, dampak psikologisnya dapat merusak kesejahteraan ibu hamil. Postur tubuh yang buruk memaksa tubuh untuk meregang lebih keras dan meningkatkan ketegangan pada tulang belakang, menyebabkan nyeri pinggang. Jika nyeri ini tidak diatasi, dapat merusak kualitas hidup ibu hamil dan berlanjut sebagai masalah kronis yang semakin parah seiring dengan perkembangan kehamilan (Purnamayanti & Utarini, 2018).

Penanganan nyeri pinggang selama kehamilan melibatkan terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis. Terapi farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan, namun perlu berhati-hati terhadap efek samping yang dapat memengaruhi ibu dan janin. Terapi non-farmakologis melibatkan metode komplementer seperti kompres hangat, yang mudah dilakukan dan ekonomis (Purnamayanti & Utarini, 2018). Kompres hangat adalah salah satu pendekatan non-farmakologis yang direkomendasikan untuk mengatasi nyeri pinggang. Ini dapat memberikan perasaan hangat, meredakan nyeri, mengurangi spasme otot, dan memberikan kenyamanan pada area yang terkena (Hidayat & Uliyah, 2020). Teori kontrol gerbang (gate control theory) menjelaskan bahwa kompres hangat dapat mengubah atau mengurangi intensitas nyeri dengan mengganggu sinyal nyeri melalui stimulasi kulit. Aromaterapi dengan minyak esensial mawar juga bisa membantu mengurangi nyeri. Minyak mawar merupakan salah satu jenis aromaterapi yang aman untuk kehamilan. Aromaterapi memengaruhi emosi melalui aroma yang mempengaruhi pusat emosi otak. Minyak mawar memiliki bau yang wangi dan bisa meningkatkan perasaan relaksasi (Aini, 2019). Aromaterapi mawar mudah ditemukan dan populer di masyarakat karena aroma

yang menyenangkan (Aini, 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen semu (*quasi eksperiment*) menggunakan desain penelitian *pre-test post-test non-equivalent control group*. Populasi penelitian mencakup seluruh ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang yang berkunjung ke Puskesmas Ballaparang pada bulan Oktober-Desember 2022, dengan total 48 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 36 responden, yaitu 18 responden untuk masing-masing kelompok perlakuan. Kriteria inklusi untuk sampel mencakup kesediaan responden, ibu hamil trimester III tanpa kontraindikasi terhadap minyak aromaterapi mawar, dan ibu hamil dengan nyeri pinggang ringan hingga sedang. Kriteria eksklusi mencakup ibu hamil yang melahirkan, memiliki luka di daerah pinggang, dan yang telah mendapatkan pengobatan dokter sebelumnya untuk nyeri pinggang. Variabel penelitian terdiri dari variabel terikat (nyeri pinggang) dan variabel bebas (kompres hangat dan aromaterapi mawar). Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi yang mengukur tingkat nyeri, dan analisis data dilakukan dengan *uji paired t-test* untuk menilai perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah perlakuan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Karakteristik Responden Di Puskesmas Ballaparang

Karakteristik	Kategori	Eksperimen		Kontrol	
		F	%	F	%
Umur	< 20 tahun	3	16,7	2	11,1
	20-35 tahun	10	55,5	11	61,1
	> 35 tahun	5	27,8	5	27,8
Pendidikan	SMP	5	27,8	6	33,3
	SMA	10	55,5	8	44,4
	PT/Akademi	3	16,7	4	22,2
	Tidak Bekerja/IRT	10	55,5	8	44,4
Pekerjaan	PNS/ABRI	3	16,7	2	4,1
	Pegawai Swasta	2	11,1	3	16,7
	Wiraswasta	3	16,7	5	27,8
	Primiparitas	6	33,3	7	38,8

Paritas	Multiparitas	10	55,5	10	55,6
	Grandemulti	2	11,1	1	5,6
Total		18	100	18	100

Sumber : Data Primer 2023

Pada tabel 1, dapat diperhatikan bahwa mayoritas responden dalam kelompok perlakuan, yaitu ibu hamil trimester III, berusia antara 20-35 tahun (55,5%), memiliki latar belakang pendidikan tingkat SMA (55,5%), bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) (55,5%), dan sebagian besar adalah multiparitas (55,5,8%). Demikian pula, dalam kelompok kontrol, mayoritas responden berusia antara 20-35 tahun (61,1%), memiliki latar belakang pendidikan tingkat SMA (44,4%), bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) (44,4%), dan sebagian besar adalah multiparitas (55,5,8%).

Tabel 2 Pengukuran Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Diberikan Kompres Hangat dan Aromaterapi Mawar

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	Min-Max
Pre Test	18	5,78	0,735	5-7
Post Test	18	2,78	0,548	2-4

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa nilai rata-rata nyeri pinggang sebelum diintervensi 5,78, nilai standar deviasi 0,735, nilai minimum 5 dan maksimum 7. Nilai rata-rata nyeri pinggang setelah diintervensi rata-rata turun menjadi 2,78, nilai standar deviasi 0,548, nilai minimum 2 dan maksimum 4.

Tabel 3 Perbedaan nyeri pinggang ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat di Puskesmas Ballaparang

Nyeri pinggang		N	Mean Rank	Sum Of Rank	Z	P value
Nyeri Post dan Pre	Negatif Rank	18	9,50	171,00	3,767	0,000
	Positif Rank	0				
	Ties	0				

Sumber: Uji Paired_Test SPSS

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa nilai negativeranks atau selisih (negatif) antara pre dan post adalah 18, hal ini menjelaskan bahwa dari seluruh responden sebanyak 18 orang semuanya mengalami penurunan nyeri dengan nilai mean rank adalah 9,5 dan nilai jumlah nilai rank adalah 171,00, nilai positif rank

menunjukkan nilai 0 yang artinya dari 18 responden tidak ada yang mengalami kenaikan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi sedangkan nilai ties 0 menunjukkan bahwa tidak ada responden yang tingkat nyerinya tetap dari sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil analisis uji *Paired Test* diperoleh hasil nilai *p value* $0,000 < \alpha 0,05$, hal ini dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres hangat kombinasi aromaterapi mawar berpengaruh terhadap nyeri pinggang ibu hamil trimester III di Puskesmas Ballaparang.

PEMBAHASAN

Dari tabel 3 dalam hasil penelitian, ditemukan bahwa pemberian kompres hangat dengan kombinasi aromaterapi mawar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III, dengan nilai *p* paling rendah sebesar 0,000. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi kompres hangat kombinasi aromaterapi mawar secara efektif mengurangi tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III sehingga mengakibatkan penurunan gejala nyeri pinggang.

Pada masa kehamilan, munculnya rasa nyeri di area pinggang bawah dipengaruhi oleh perubahan hormon yang memengaruhi substansi dasar serta jaringan penghubung, menyebabkan penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot. Selain itu, faktor mekanis juga berperan dalam mengubah kelengkungan tulang belakang akibat perubahan posisi tubuh yang statis serta peningkatan beban yang dialami oleh ibu hamil (Kartikasari & Nuryanti, 2016). Selama kehamilan, perubahan hormonal dan penurunan kekuatan ligamen dapat mengakibatkan perubahan posisi pelvis, yang cenderung melengkung ke depan. Ketika tulang belakang terlalu melengkung ke arah belakang, tekanan akan meningkat pada permukaan sendi, menyebabkan rasa nyeri, dan terkadang dapat mengiritasi saraf ischiadicus. Jika ada penyempitan di bantalan tulang belakang, nyeri dapat menjadi lebih parah. Kondisi ini juga dapat mengganggu keseimbangan antara otot perut dan punggung. Sendi panggul dan sakroiliak mengalami perubahan gerakan selama kehamilan karena pengaruh hormon, yang juga dapat menyebabkan masalah pada sendi lainnya. Untuk mengatasi masalah ini, latihan

hamil dan berjalan dapat membantu (Bobak, 2018).

Penggunaan kompres hangat di area yang tegang dan nyeri dikenal efektif dalam meredakan nyeri dengan mengurangi spasme otot yang disebabkan oleh kurangnya aliran darah, yang biasanya memicu rasa nyeri. Kompres hangat dapat diterapkan dengan cara menempelkan kantung karet berisi air hangat atau handuk yang direndam dalam air hangat ke daerah yang terasa nyeri. Secara fisiologis, kompres hangat membantu melonggarkan jaringan fibrosa, merelaksasi otot, mengurangi atau menghilangkan rasa nyeri, serta meningkatkan aliran darah ke area tersebut (Suyani, 2020). Sebaliknya, kompres panas berfungsi sebagai vasodilator yang meredakan nyeri dengan cara merelaksasi otot. Sedangkan kompres dingin berperan sebagai vasokonstriktor yang meredakan nyeri dengan membuat area yang diterapkan menjadi mati rasa, memperlambat transmisi sinyal nyeri, dan meningkatkan ambang nyeri seseorang (Berman dalam Felina, 2019).

Metode kompres hangat adalah pendekatan non-farmakologis yang bertujuan mengurangi nyeri dan spasme otot dengan mengalirkan panas melalui konduksi, konveksi, dan radiasi. Panas ini meningkatkan suhu daerah yang dikenai dan memperluas pembuluh darah, meningkatkan aliran darah di daerah tersebut. Peningkatan suhu yang dihasilkan oleh kompres membantu meredakan nyeri dengan mengurangi produksi zat-zat inflamasi seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin yang berperan dalam memicu sensasi nyeri (Price et al. dalam Suyani, 2020).

Dalam penelitian ini, penggunaan kompres hangat yang dikombinasikan dengan aroma bunga mawar memberikan efek terbesar. Aromaterapi mawar, yang sering disebut sebagai "queen of oils," memiliki kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh, merangsang perasaan kenyamanan, mengurangi nyeri, menciptakan perasaan damai, mengurangi kejang, dan mengatasi depresi (Amilia, 2018). Bunga mawar memiliki sifat anti-depresan yang dapat membantu menenangkan jiwa. Dalam upaya mengurangi intensitas nyeri pada fase aktif persalinan normal primigravida, pemberian aromaterapi rose effleurage selama dua puluh menit dianggap efektif. Aromaterapi bunga mawar merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi penyebab nyeri. Aroma

yang dikeluarkan oleh aromaterapi ini berinteraksi dengan emosi seseorang melalui sistem limbik, melalui indera penciuman, dan pusat emosi di otak (Tatang, 2016).

Penelitian ini mendukung temuan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Andreinie (2018). Penggunaan kompres hangat dalam penelitian ini bertujuan untuk memperluas pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi darah, serta mengurangi kekakuan dan sensasi rasa sakit. Terapi kompres hangat yang efektif adalah selama 20 menit dengan satu kali pemberian, sementara pengukuran intensitas nyeri dilakukan pada menit ke-15 hingga ke-20 selama prosedur. Daerah tubuh yang sering mengalami nyeri saat persalinan adalah perut dan pinggang. Selain obat-obatan, kompres hangat dapat digunakan sebagai tindakan pertolongan pertama. Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian Fitriainingsih pada tahun 2017 yang menunjukkan pengaruh positif kompres hangat terhadap tingkat nyeri pada ibu bersalin, dengan nilai p yang signifikan ($p < 0,05$), menegaskan bahwa kompres hangat memiliki dampak yang signifikan pada mengurangi nyeri pada ibu bersalin.

Menurut peneliti, pemberian kompres hangat pada bagian bawah punggung ibu selama 20 menit memiliki asumsi bahwa kompres hangat dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah. Efek panas yang dihasilkan oleh kompres hangat diharapkan mampu meningkatkan sirkulasi darah yang mengalir lebih lancar, serta mengurangi kekakuan otot. Hal ini diharapkan dapat menciptakan perasaan nyaman bagi ibu dan berkontribusi dalam mengurangi rasa nyeri pada pinggang.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan kompres hangat yang dikombinasikan dengan aromaterapi mawar terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil pada trimester III yang berkunjung ke Puskesmas Ballaparang pada tahun 2023, dengan nilai signifikan sebesar 0,000.

SARAN

Saran yang dihasilkan dari penelitian ini mencakup beberapa aspek. Pertama, bagi ibu hamil trimester III, disarankan untuk menggunakan metode non farmakologis seperti kompres hangat dengan aromaterapi mawar sebagai alternatif penanganan nyeri pinggang. Kedua, Puskesmas Ballarapang dapat mempertimbangkan penerapan tindakan non farmakologis ini sebagai Standar Prosedur Operasional (SOP) dalam asuhan kebidanan untuk membantu ibu hamil mengatasi nyeri pinggang. Ketiga, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan kontribusi ilmiah bagi dunia pendidikan dan menjadi sumber literatur di Poltekkes Kaltim, serta memberikan panduan bagi peneliti berikutnya. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan pengembangan penelitian ini dengan menggabungkan kelompok kontrol, modifikasi sampel, variasi intervensi, atau penambahan metode penelitian lain yang relevan untuk penyempurnaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Q. (2019). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Borneo Cendekia*, 3(2), 40–46.
- Bobak, L. (2018). *Keperawatan Maternitas*, Edisi 4. EGC
- Carvalho, G. G., & Melo, R. de. (2017). Back Pain During Pregnancy: A Review. *Revista Dor*, 18(2), 175-180.
- Chao HY, et al. (2019). A Random- ized Clinical Trial of Auricular Point Acupressure for Chronic Low Back Pain: A Feasibility Study. Hindawi Publishing Corporation Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.
- Hartvigsen J, Hancock MJ, K. A., & Louw Q, Ferreira ML, Genevay S, et al. (2018). What low back pain is and why we need to pay attention. *The Lancet*, 391(10137), 2356–2367.
- Hidayat, Alimul & Uliyah, M. (2020). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Edisi 2. Salemba Medika.

- Kartikasari, R. I., & Nuryanti, A. (2016). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Prosiding Seminar Nasional - Universitas Muhammadiyah Semarang*, 1, 297–304.
- Latief, A. (2019). *Fisioterapi Obstetri-Ginekologi*. Buku Kedokteran EGC.
- Mafikasari, A. & Kartikasari, R. (2018). Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III. *SURYA*, 7(2).
- Purnamayanti, D., & Utarini, E. (2018). Intensitas Nyeri Pinggang Dan Pinggul Pada Ibu Hamil Yang Melaksanakan Yoga Prenatal Di Kota Denpasar. *8511*, 87–95
- Ramachandra, N. (2017). Low back pain in pregnancy: investigating the association between low back pain and physical activity. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*, 12(1), 1-7.
- Riskesdas. (2019). *Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*.
- Sinclair, et al. (2018). Women's experience of low back and/or pelvic pain (LBPP) during pregnancy. *Midwifery*, 30, 1–8.
- Suyani, S. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 39. <https://doi.org/10.26714/jk.9.1.2020.39-44>
- Tatang. (2016). Aromaterapi Rose Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Kala 1 Fase Aktif Ibu Bersalin Primigravida. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 1(2), 127-132.