

**PEMBERIAN EDUKASI TENTANG PENERAPAN KOMPRES HANGAT  
UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG  
PADA IBU HAMIL**

**EDUCATION ON THE USE OF WARM COMPRESSES TO REDUCE  
BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN**

Junaida Rahmi<sup>1</sup>, Yollin Noviana Sari<sup>2</sup>, Katmini<sup>3</sup>, Muayah<sup>4</sup>, Adelia Salma Az-Zahra<sup>5</sup>, Neng Zikra<sup>6</sup>, Ofina Andriani<sup>7</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada Tangerang, Jl.Pajajaran No. 1, Pamulang Barat, Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten, 15417, Indonesia

**ABSTRACT**

*Lower back pain is one of the most common complaints experienced by pregnant women, especially in the third trimester. This condition occurs due to physiological changes during pregnancy, such as enlargement of the uterus, weight gain, changes in posture, and the effects of the hormone relaxin, which causes muscles and ligaments to become more relaxed. If not treated properly, back pain can interfere with daily activities and reduce the quality of life of pregnant women. One safe and easy treatment method is a non-pharmacological method in the form of warm compresses. This community service activity aims to increase the knowledge and understanding of pregnant women in their third trimester regarding the treatment of lower back pain through the application of warm compresses. The activity was carried out in the Pamulang Community Health Center working area, targeting approximately 10 pregnant women in their third trimester. The methods used included education, demonstrations, and direct practice of applying warm compresses, accompanied by pain level measurements before and after the intervention. The results of the activity showed that most participants were able to understand the material provided and could practice the warm compress technique independently. In addition, there was a decrease in the level of lower back pain and an increase in pregnant women's knowledge about non-pharmacological pain management. The conclusion of this activity is that education and the application of warm compresses are effective as non-pharmacological measures in reducing lower back pain in pregnant women in their third trimester. It is hoped that similar activities can be carried out continuously to improve the comfort and quality of life of pregnant women during pregnancy.*

**Keywords : Pregnancy, Pregnant Women, Antepartum Care (ANC), Pain, Back Pain**

### ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester III. Kondisi ini terjadi akibat perubahan fisiologis kehamilan seperti pembesaran uterus, peningkatan berat badan, perubahan postur tubuh, serta pengaruh hormon relaksin yang menyebabkan otot dan ligamen menjadi lebih rileks. Apabila tidak ditangani dengan baik, nyeri punggung dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup ibu hamil. Salah satu upaya penanganan yang aman dan mudah dilakukan adalah metode non-farmakologis berupa kompres hangat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil trimester III mengenai penanganan nyeri punggung bawah melalui penerapan kompres hangat. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Pamulang dengan sasaran ibu hamil trimester III sebanyak  $\pm 10$  orang. Metode yang digunakan meliputi pemberian edukasi, demonstrasi, serta praktik langsung penerapan kompres hangat, disertai dengan pengukuran tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu memahami materi yang diberikan dan dapat mempraktikkan teknik kompres hangat secara mandiri. Selain itu, terjadi penurunan tingkat nyeri punggung bawah serta peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai penanganan nyeri secara non-farmakologis. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa edukasi dan penerapan kompres hangat efektif sebagai upaya non-farmakologis dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil selama masa kehamilan.

**Kata Kunci :** Kehamilan, Ibu Hamil, Perawatan Antepartum (ANC), Nyeri, Nyeri Punggung

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari(40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dan terbagi dalam periode 3 triwulan/trimester (Marbun *et al.*, 2023). Kehamilan menyebabkan perubahan fisiologis pada tubuh ibu hamil. Salah satu perubahan fisiologis ibu hamil trimester III yaitu perubahan pada sistem muskuloskeletal. Tubuh berubah secara bertahap dari perubahan postur dan cara berjalan. Distensi abdomen yang membuat pinggul condong ke depan, penurunan tonus otot abdomen, dan bertambahnya beban. Hal ini dapat mengakibatkan rasa sakit, baal, dan kelemahan di ekstremitas atas. Struktur ligamen dan otot di bagian tengah dan bawah tulang belakang mungkin mendapat stres yang berat. Hal ini dan perubahan lainnya sering kali menyebabkan rasa tidak nyaman pada muskulokeletal terutama pada wanita yang lebih tua (Mardinasari *et al.*, 2022).

Kehamilan sering kali memicu nyeri punggung, terutama pada trimester ketiga. Masalah ini umum dialami oleh banyak ibu hamil. Nyeri

punggung bawah yang terjadi pada trimester ketiga berkaitan erat dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran Rahim serta peregangan otot-otot penunjang. Hal ini disebabkan oleh hormon relaksin, yaitu hormon yang menyebabkan otot menjadi rileks dan lemas (Amin & Novita, 2022).

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan umum yang sering dialami oleh wanita selama masa kehamilan. Di berbagai negara, prevalensi keluhan ini cukup tinggi. Di Inggris dan Skandinavia, sekitar 50% wanita hamil mengalami nyeri punggung, sementara di Australia angkanya bahkan mencapai hampir 70%. Di antara wanita yang mengalami nyeri punggung, sekitar 16% merasakannya pada 12 minggu pertama kehamilan, meningkat menjadi 67% pada minggu ke-24, hingga mencapai 93% pada minggu ke-36. Penelitian menunjukkan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah dikalangan ibu hamil secara global berkisar antara 70–86%. Di India, tercatat 33,7% dari 216 ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester ketiga (Rosita *et al.*, 2022). Di Indonesia, data juga menunjukkan angka yang cukup tinggi, yaitu sekitar

68% wanita hamil mengalami nyeri punggung tingkat sedang dan 32% mengalami nyeri ringan, dari total 5.298.285 wanita hamil (Puspitasari & Saripah, 2020). Penelitian lainnya bahkan menyebutkan bahwa hingga 80% wanita hamil di Indonesia mengalami nyeri di bagian punggung bawah selama masa kehamilan (Yusita *et al.*, 2023).

Tingginya prevalensi ini berkaitan erat dengan berbagai faktor risiko yang memicu atau memperburuk kondisi nyeri punggung bawah selama kehamilan. Salah satu faktor utamanya adalah bertambahnya usia kehamilan, di mana beban tubuh yang semakin meningkat memberikan tekanan lebih besar pada struktur tulang belakang (Rahayu *et al.*, 2023). Selain itu, peningkatan indeks massa tubuh (IMT) juga berkontribusi terhadap munculnya keluhan ini. Tidak hanya itu, aktivitas sehari-hari seperti posisi duduk, berdiri terlalu lama, hingga mengangkat barang juga dapat memengaruhi munculnya nyeri punggung (Aqlina *et al.*, 2024).

Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri punggung bawah selama kehamilan dapat memberikan dampak negatif yang serius. Kondisi ini dapat

berkembang menjadi nyeri kronis yang berkepanjangan, meningkatkan risiko komplikasi setelah melahirkan, dan menurunkan kualitas hidup ibu hamil. Nyeri tersebut dapat menghambat aktivitas fisik sehari-hari, seperti kesulitan berpindah dari duduk ke berdiri, bergeser dari tempat tidur, duduk atau berdiri dalam waktu lama, serta mengangkat atau memindahkan barang-barang di sekitar (Suryanti *et al.*, 2021).

Untuk mencegah dampak yang lebih parah, penanganan terhadap nyeri punggung bawah selama kehamilan sangat penting dilakukan secara tepat. Secara umum, metode penanganan nyeri terbagi menjadi dua pendekatan, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Metode farmakologis mencakup penggunaan analgesik narkotik maupun non-narkotik yang dapat mengurangi rasa sakit, namun seringkali disertai efek samping seperti gangguan pernapasan dan pencernaan. Sebagai alternatif yang lebih aman, terutama bagi ibu hamil, metode non-farmakologis banyak direkomendasikan. Beberapa teknik yang dapat digunakan meliputi relaksasi progresif, stimulasi kulit, pernapasan

dalam, kompres dingin, teknik distraksi, dan kompres hangat. Di antara metode tersebut, kompres hangat dinilai sebagai salah satu cara yang paling efektif, mudah dilakukan, dan ekonomis. Kompres hangat dapat diterapkan menggunakan bantal pemanas, handuk hangat, atau botol air panas (Putri *et al.*, 2023). Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa ibu hamil perlu mengetahui penanganan pemberian kompres hangat pada ibu hamil.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **Kerangka Pemecahan Masalah**

Untuk memecahkan permasalahan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, diperlukan peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai penanganan non-farmakologis yang aman dan mudah dilakukan. Upaya pemecahan masalah tersebut dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1. Memberikan penjelasan kepada ibu hamil tentang pengertian dan penyebab nyeri punggung bawah selama kehamilan trimester III.
2. Memberikan penjelasan mengenai faktor-faktor yang dapat

memperberat nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

3. Memberikan penjelasan tentang dampak nyeri punggung bawah apabila tidak ditangani dengan baik selama kehamilan.
4. Memberikan penjelasan mengenai berbagai metode penanganan nyeri punggung bawah, khususnya metode non-farmakologis.
5. Memberikan edukasi tentang manfaat kompres hangat dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.
6. Memberikan penjelasan tentang alat dan bahan yang dapat digunakan untuk kompres hangat secara mandiri di rumah.
7. Memberikan penjelasan tentang prosedur dan cara pemberian kompres hangat yang benar dan aman bagi ibu hamil.
8. Melakukan praktik langsung pemberian kompres hangat kepada ibu hamil trimester III.
9. Melakukan pengukuran tingkat nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat.

10. Melakukan evaluasi pemahaman ibu hamil terhadap materi edukasi yang telah diberikan.
11. Membuat wadah diskusi melalui grup WhatsApp (WA) sebagai sarana komunikasi dan konsultasi lanjutan.

### **Realisasi Pemecahan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menghadirkan solusi berupa pemberian edukasi dan penerapan terapi kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan dan pengukuran tingkat pengetahuan serta tingkat nyeri ibu hamil sebelum intervensi, tahap pelaksanaan edukasi dan praktik kompres hangat, serta tahap evaluasi setelah intervensi dilakukan.

Edukasi dan penerapan terapi kompres hangat dilakukan untuk memastikan bahwa ibu hamil tidak hanya memahami teori, tetapi juga mampu menerapkan secara mandiri di rumah. Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas edukasi dan terapi

kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

### **Khalayak Sasaran**

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil trimester III yang berada di Puskesmas Pamulang dengan jumlah peserta  $\pm 10$  orang.

### **Tempat dan Waktu**

Pihak yang terlibat dalam kegiatan ini adalah bidan penanggungjawab Wilayah Kerja Puskesmas Pamulang.

### **Metode Kegiatan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan dan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berupa edukasi dan terapi kompres hangat.

#### **1. Tahap Pertama (Persiapan)**

Tahap persiapan dilakukan dengan mengurus perizinan kepada institusi pendidikan dan pihak terkait, serta melakukan koordinasi dengan bidan penanggung jawab wilayah.

Selain itu, dilakukan persiapan alat, bahan, media edukasi, dan kuesioner penilaian tingkat nyeri.

#### 2. Tahap Kedua (Pelaksanaan Edukasi)

Tahap ini berupa pemberian edukasi kepada ibu hamil trimester III mengenai nyeri punggung bawah selama kehamilan dan penanganannya menggunakan kompres hangat. Edukasi disampaikan menggunakan media presentasi dan diskusi interaktif.

#### 3. Tahap Ketiga (Praktik Kompres Hangat)

Pada tahap ini dilakukan demonstrasi dan praktik langsung pemberian kompres hangat kepada ibu hamil. Ibu hamil diajarkan cara menyiapkan alat, menentukan suhu yang aman, serta cara aplikasi kompres hangat pada area punggung bawah.

#### 4. Tahap Keempat (Monitoring dan Evaluasi)

Tahap evaluasi dilakukan melalui tanya jawab dan pengukuran ulang tingkat nyeri punggung bawah setelah pemberian kompres hangat. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan efektivitas intervensi yang diberikan.

### **Sarana dan Alat yang Digunakan**

Sarana dan alat yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini meliputi: proyektor, LCD, laptop, flipchart, spanduk, handuk, alat kompres.

### **Pihak yang Terlibat**

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak, yaitu badan penanggung jawab wilayah kerja Puskesmas Pamulang, ibu hamil trimester III beserta keluarga sebagai sasaran kegiatan, serta tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat yang terdiri dari dosen dan mahasiswa STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.

### **Kegiatan Penilaian**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini direncanakan dilaksanakan melalui monitoring internal dan monitoring eksternal. Monitoring internal dilakukan oleh tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat melalui evaluasi berulang terhadap tingkat pengetahuan dan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan edukasi

serta terapi kompres hangat, guna menilai efektivitas intervensi yang diberikan. Monitoring eksternal dilakukan oleh reviewer pengabdian kepada masyarakat untuk menilai ketercapaian tujuan kegiatan, kesesuaian pelaksanaan dengan rencana, serta kebermanfaatan kegiatan bagi sasaran.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hampir seluruh peserta pengabdian kepada masyarakat mampu mengikuti kegiatan penyuluhan dengan sangat baik. Selama pelaksanaan kegiatan, ibu hamil trimester III tampak antusias mengikuti materi yang disampaikan oleh pemateri, khususnya terkait pengertian nyeri punggung pada kehamilan, faktor penyebab, serta teknik penerapan kompres hangat sebagai upaya non-farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung. Peserta juga aktif mengajukan pertanyaan dan berdiskusi mengenai cara pelaksanaan kompres hangat yang benar dan aman untuk dilakukan secara mandiri di rumah.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, tim pelaksana

melakukan evaluasi melalui diskusi tanya jawab serta pengamatan langsung terhadap pemahaman peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil dapat menjawab pertanyaan yang diajukan pemateri dengan baik serta mampu mempraktikkan kembali langkah-langkah pemberian kompres hangat. Hal ini menunjukkan bahwa peserta telah memahami materi yang diberikan dan mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester III. Kondisi ini disebabkan oleh perubahan fisiologis kehamilan seperti pembesaran uterus, peningkatan berat badan, perubahan postur tubuh, serta pengaruh hormon relaksin yang menyebabkan otot dan ligamen menjadi lebih rileks. Apabila tidak ditangani dengan baik, nyeri punggung dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil dan menurunkan kualitas hidup (Amin & Novita, 2022; Suryanti et al., 2021).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil adalah

melalui metode non-farmakologis, salah satunya dengan pemberian kompres hangat. Kompres hangat bekerja dengan cara meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasikan otot yang tegang, serta memberikan rasa nyaman sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri. Metode ini relatif aman, mudah dilakukan, dan tidak menimbulkan efek samping bagi ibu maupun janin (Putri et al., 2023).

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa edukasi dan penerapan kompres hangat dapat membantu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Setelah diberikan edukasi dan praktik langsung, ibu hamil menjadi lebih memahami pentingnya penanganan nyeri punggung secara mandiri dan non-farmakologis sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan selama kehamilan.

Penyuluhan kesehatan mengenai nyeri punggung dan penanganannya dengan kompres hangat sebaiknya dilakukan secara rutin, khususnya pada ibu hamil trimester III. Edukasi yang berkelanjutan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan

keterampilan ibu hamil dalam mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan, sehingga dapat mendukung kehamilan yang sehat dan nyaman.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berupa pemberian edukasi tentang penerapan kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III telah terlaksana dengan baik dan berjalan lancar. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dan aktif berpartisipasi dalam diskusi serta praktik pemberian kompres hangat. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil mengenai penyebab nyeri punggung serta cara penanganannya secara non-farmakologis menggunakan kompres hangat.

### **Saran**

Diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan dan edukasi tentang penanganan nyeri punggung pada ibu hamil melalui kompres hangat dapat dilakukan secara rutin dan

berkelanjutan, dengan sasaran peserta yang lebih luas. Selain itu, keterlibatan tenaga kesehatan dan kader kesehatan sangat diperlukan agar informasi yang diberikan dapat terus disebarluaskan kepada ibu hamil lainnya, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan selama kehamilan dan kualitas hidup ibu hamil.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada program studi D III Kebidanan STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, seluruh staff Puskesmas Pamulang, tim penyelenggara, serta ibu hamil yang mengikuti dan membantu terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M. and Novita, N. (2022) 'Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Trimester III', *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(1), pp. 66–72. doi: 10.36086/jkm.v2i1.1283.
- Aqlina, D. S., Lestantyo, D. and Susanto, N. (2024) 'Literatur Review: Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Pekerja Industri', *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 13(3), pp. 262–268. doi: 10.31596/jcu.v13i3.2441.
- Mardinasari, A. L., Dewi, N. R. and Ayubbana, S. (2021) 'Penerapan pemberian kinesio tapping terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Metro tahun 2021', *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), pp. 302–307.
- Putri, D. N., Sari, S. A. and Fitri, N. L. (2023) 'Penerapan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2022', *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), pp. 179–186. Available at: <https://jurnal.akperdharmawacan.a.ac.id/index.php/JWC/article/view/455/0>.
- Rahayu, M., Fitria, R. and Mundari, R. (2024) 'Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester Iii: Studi Kasus', *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 10(12), pp. 3394–3400.
- Rosita, S. D. ., Purbanova, R. . and Siswanto, D. (2022) 'Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), pp. 11939–11945. doi: 10.31004/jptam.v6i2.4344.
- Suryanti, Y., Lilis, D. N. and Harpikriati, H. (2021) 'Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020', *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), pp.

22–30. doi:

10.36565/jab.v10i1.264.

Yusita, I. et al. (2023) ‘Pengaruh Stability Ball Exercise dan Lumbopelvic Exercise terhadap Aktifitas Fungsional pada Ibu Hamil dengan Kondisi Nyeri Punggung Bawah Postural’, *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 10, pp. 39–50. doi: 10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.235.