

PENGARUH PRENATAL YOGA KOMBINASI KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III

Dhea Ariani¹, Wenny Indah Purnama Eka Sari², Alamini³

¹Prodi DIV Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu, Indonesia

²Prodi DIII Kebidanan Curup, Polteknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu, Indonesia

³Prodi DIII Keperawatan Curup, Polteknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu, Indonesia

Info Artikel	Abstrak
Genesis Naskah: Submissions: 15-08-2024 Revised:09-09-2024 Accepted: 19-11-2024	Kehamilan merupakan suatu siklus fisiologis yang terjadi karena perkembangan dan pertumbuhan bayi. Sendi panggul dan tulang tulang belakang menjadi rileks dan kendur selama trimester III kehamilan, menyebabkan nyeri punggung, karena perubahan muskuloskeletal dan tingginya kadar hormon progesteron. Jika nyeri punggung tidak diatasi akan berdampak buruk. Salah satu upaya mengurangi masalah nyeri punggung dengan prenatal yoga dan kompres hangat. Prenatal yoga terbukti efektif untuk mengatasi nyeri punggung dan berdampak pada kesehatan tubuh secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga kombinasi kompres hangat terhadap nyeri punggung pada Ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode <i>pre-eksperimen</i> dengan pendekatan yang digunakan adalah <i>one grup pre-test post test</i> dengan membandingkan nilai <i>pre-test post-test</i> . Sampel penelitian ibu hamil trimester III yang diambil dengan metode purposive test dengan sampel total 26 responden. Pengukuran skala nyeri menggunakan <i>Numeric Rating Scale</i> . Uji <i>Wilcoxon</i> dan uji <i>T</i> sampel dependen merupakan dua uji non-parametrik yang digunakan dalam metode analisis. Hasil uji <i>Wilcoxon</i> menunjukkan hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> didapatkan perbedaan rata-rata skala nyeri (p-value = 0,000). Prenatal yoga kombinasi kompres hangat terbukti menurunkan nyeri skala nyeri punggung ibu hamil. Bidan diharapkan dapat meningkatkan skill mengenai prenatal yoga, agar dapat mengajarkan kepada ibu hamil sebagai alternatif dalam mengatasi ketidaknyamanan trimester pada trimester III. Ibu yang sudah mendapatkan edukasi prenatal yoga dan kompres hangat diharapkan dapat melakukannya untuk mengurangi ketidaknyamanan pada trimester III.
Kata Kunci: Kehamilan, Nyeri Punggung, Prenatal Yoga, kompres hangat	

THE EFFECT OF PRENATAL YOGA COMBINATION OF WARM COMPRESS ON BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN THIRD-TRIMESTER

Keywords:	Abstract
Pregnancy, Back Pain, Prenatal Yoga, Warm Compress	<i>Pregnancy is a physiological cycle that occurs as a result of the development and growth of the foetus. The hip joints and spinal bones undergo relaxation and loosening during the third trimester of pregnancy, resulting in back pain due to musculoskeletal changes and elevated hormone levels of progesterone. Prenatal yoga and the use of warm compresses can reducing low back pain. Prenatal yoga has been demonstrated to be an effective intervention for back pain and to have a positive impact on overall body health. The objective of this study is to ascertain the impact of a combined approach of prenatal yoga and warm compresses on the prevalence of back pain among third-trimester pregnant women in the Pasar Kepahiang Health Centre in 2024. This study used pre-experimental design with one-group pre-test post-test approach. The research sample of third-trimester pregnant women was selected using a purposive sampling method, with a total sample size of 26 respondents. The pain scale was measured using the Numeric Rating Scale. The analysis method employs two non-parametric tests, namely the Wilcoxon and dependent sample T-tests. The Wilcoxon test results demonstrate a statistically significant difference in the average pain scale between the pre-test and post-test (p-value = 0.000). Prenatal yoga combined with warm compresses is proven to reduce the pain of pregnant women's back pain scale. Midwives are expected to improve their skills regarding prenatal yoga so that they can teach pregnant women an alternative to overcoming trimester discomfort in the third trimester.</i>

Korespondensi Penulis:

Wenny Indah Purnama Eka Sari

Jl. Sapta Marga No. 95. Rejang Lebong Bengkulu, Indonesia

Email wenny@poltekkesbengkulu.ac.id

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses fisiologis yang melibatkan perkembangan bayi, disertai perubahan fisik dan psikologis akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dan estrogen (Fatimah & Nuyansih, 2019). Salah satu perubahan utama adalah pada sistem muskuloskeletal, di mana peningkatan progesteron menyebabkan sendi panggul dan tulang belakang menjadi rileks, disertai perubahan bentuk tubuh akibat peningkatan berat badan dan pertumbuhan janin. Pusat gravitasi ibu hamil bergeser ke depan, yang memicu nyeri punggung, terutama pada trimester ketiga (Mu'alimah, 2021). Nyeri punggung ini menimbulkan ketidaknyamanan, kecemasan, dan stres, berdampak negatif pada kondisi fisik dan emosional ibu serta mengganggu aktivitas sehari-hari (Khairunnisa et al., 2022).

Kejadian nyeri pada bagian punggung dilaporkan bervariasi dari 20% - 90%, berdasarkan hasil penelitian di berbagai negara sebelumnya yang dilakukan pada tahun 2018 dan 2019 ibu hamil yang mengeluhkan nyeri punggung di Kanada, Nepal, Amerika Serikat, Eropa dan bagian Afrika (Weis et al., 2018). Kejadian nyeri punggung yang dialami oleh ibu di Indonesia juga memiliki potensi yang tidak jauh berbeda dengan negara lain. Hasil penelitian pada ibu hamil diberbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80 % ibu hamil yang mengeluhkan nyeri punggung. Presentase nyeri punggung menunjukkan bahwa sekitar 73,33 % ibu mengalami nyeri punggung sedang dan 10% nyeri ringan (Wulandari et al., 2021).

Derajat nyeri punggung bawah tertinggi saat kehamilan terjadi pada trimester ketiga. Prevalensi keseluruhan kejadian nyeri punggung bawah adalah 76% pada usia kehamilan 20 minggu dan 90% pada usia kehamilan 32 minggu. Pada usia 20 minggu kehamilan 39% melaporkan nyeri ringan, 20% nyeri sedang dan 17% melaporkan nyeri hebat. Pada usia 32 minggu kehamilan melaporkan nyeri ringan sebanyak 38%, nyeri sedang 23%, dan nyeri hebat sebanyak 29%. Prevalensi nyeri punggung berbeda secara signifikan (Backhausen et al., 2019).

Upaya pencegahan dan penanganan masalah nyeri punggung diperlukan dalam rangka mencegah morbiditas pada ibu hamil pada kehamilan saat ini dan juga kehamilan berikutnya sehingga pengalaman kehamilan yang positif bagi setiap ibu dapat tercapai. Berbagai cara dapat dilakukan dalam penanganan masalah nyeri punggung antara lain yoga. Yoga adalah intervensi yang terbukti efektif untuk mengatasi nyeri punggung dan berdampak pada kesehatan tubuh secara keseluruhan. Dengan latihan Yoga maka ibu hamil dapat berjalan dengan lebih baik, postur tubuh lebih stabil dan fleksibel. yoga 4 kali dilakukan dengan frekuensi 2 kali dalam satu minggu selama 2 minggu dengan durasi 60 menit (Simanjuntak, 2022).

Cara lain untuk menurunkan nyeri punggung dengan melakukan kompres hangat. Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah. Sehingga mempengaruhi oksigenisasi jaringan dapat mencegah kekakuan otot, memvasodilatasi dan memperlancar aliran darah, sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri. Kompres hangat memberikan pengaruh yang signifikan dengan dilakukan kompres hangat selama 20 menit dengan suhu air 37-40 °C menggunakan buli buli panas (Aulianisa et al., 2023).

Data diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kepahiang tahun 2023, bahwa dari 14 Puskesmas di Kabupaten Kepahiang jumlah ibu hamil pada tahun 2023 sebanyak 2.614 ibu hamil. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Kepahiang tahun (2023) jumlah kunjungan tertinggi ibu hamil terbanyak yaitu terdapat di wilayah kerja Puskesmas Pasar Kepahiang dengan jumlah 435 ibu hamil. Dimana pemeriksaan K6 pada tahun 2023 sebanyak 354 orang (81,4 %) (Dinas Kabupaten Kepahiang, 2023). Survey awal pada ibu hamil yang berkunjung untuk melakukan ANC ke Praktik Mandiri Bidan (PMB) maupun ke Posyandu yang ada di wilayah kerja Puskesmas Pasar Kepahiang dari data rekam medik pada bulan Januari dan Februari tahun 2024 terdapat 45 ibu hamil pada trimester III. Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada 10 orang ibu hamil terdapat 8 orang ibu hamil yang mengeluh mengalami nyeri punggung, 5 diantaranya mengeluh nyeri punggung sedang dan 3 orang ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung ringan. Dari hasil wawancara pada bidan baik bidan desa maupun bidan yang mempunyai Praktik Mandiri Bidan (PMB) untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil yaitu dengan memberikan ibu edukasi tentang olahraga ringan, serta pemberian terapi farmakologis berupa kalk. Kombinasi prenatal yoga dan kompres hangat merupakan alternatif untuk mengatasi nyeri punggung ibu memijat bagian punggung.

Selama kehamilan, sendi panggul dan tulang tulang belakang menjadi rileks dan kendur selama trimester III kehamilan, menyebabkan nyeri punggung, karena perubahan muskuloskeletal dan tingginya kadar hormon progesteron. Jika nyeri punggung tidak diatasi akan berdampak buruk. Salah satu upaya mengurangi masalah nyeri punggung dengan prenatal yoga dan kompres hangat. Prenatal yoga terbukti efektif untuk mengatasi nyeri punggung dan berdampak pada kesehatan tubuh secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga kombinasi kompres hangat terhadap nyeri punggung pada Ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang Tahun 2024

METODE

Metode penelitian menggunakan *pre eksperimen design* dengan menggunakan rancangan *one grup pretest – posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pasar Kepahiang tahun 2024 sebanyak 45 orang. Sampel penelitian dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Penentuan besar sampel menggunakan rumus teori Lameshow berjumlah 26 responden. Penelitian dilakukan selama bulan Maret – Mei 2024. Responden diberi perlakuan prenatal yoga kombinasi kompres hangat selama 2 minggu sebanyak 4 kali dengan frekuensi 2 kali dalam 1 minggu yang berdurasi \pm 1 jam setelah melakukan yoga ibu hamil melakukan kompres hangat pada punggung selama 20 menit.

Alat yang digunakan pada saat intervensi yaitu matras yoga, kantung air panas, termometer air panas. Instrumen dalam penelitian kuisioner berisi karakteristik responden, kuestioner *skala Numeric Rating Scale (NRS)*. Pengukuran Skala nyeri *Pre- test* dilakukan sebelum intervensi dan *post test* dilakukan setelah 4 kali intervensi. Uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Usia, Pendidikan dan Pekerjaan Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang Tahun 2024

Variabel	Frekuensi (n=26)	Persentase (%)
Usia		
Beresiko	4	15,4%
Tidak Beresiko	22	84,6%
Pendidikan		
Pendidikan Rendah	5	19,2%
Pendidikan Tinggi	21	80,8%
Pekerjaan		
Bekerja	11	42,3%
Tidak Bekerja	15	57,7%
Paritas		
Primigravida	10	38,5%
Multigravida	16	61,5%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa hampir seluruhnya responden memiliki karakteristik usia tidak beresiko (84,6%). Pendidikan responden hampir seluruhnya berpendidikan tinggi (80,8%). Pekerjaan responden sebagian besar tidak bekerja (57,7%), Karakteristik paritas responden sebagian besar multigravida (61,5%).

Perbedaan Rata-rata Skala Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi

Tabel 2 Rata-Rata Skala Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Setelah Perlakuan

Variabel	Mean	Median	SD	Min	Max	CI 95%
Pre test	4,65	5,00	1,324	2	6	4,11-5,18
Post test	1,42	1,50	1,137	0	4	0,96-1,88

Berdasarkan tabel 2 di atas rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum perlakuan yaitu 4,65, median 5.00 dengan standar deviasi 1,324 dan rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah perlakuan yaitu 1,42, median 1,50 dengan standar deviasi 1,137.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>p-value</i> ^a	Keterangan
Pre test	0.002*	Tidak Normal
Post test	0.011*	Tidak Normal

Ket: ^a Uji Shapiro wilk Sign >0,05

Berdasarkan tabel 3 Menunjukkan bahwa hasil uji normalitas data pada variabel pada skor nyeri punggung pada ibu hamil trimester III *pre* nilai signifikansi $p = 0.002 < 0,005$ maka diasumsikan data berdistribusi tidak normal. Sedangkan hasil uji normalitas data pada variabel skor nyeri punggung pada ibu hamil trimester III *post* nilai signifikansi $p = 0.011 < 0,005$, maka diasumsikan data berdistribusi tidak normal. Karena ada data yang tidak berdistribusi normal maka, untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji statistik non parametrik yaitu uji *wilcoxon*.

Tabel 4 Pengaruh Prenatal Yoga Kombinasi Kompres Hangat

Variabel	Median (Min-Max)	Z	<i>p-value</i>
Pre Test	5,00 (2-6)	-	0.000*
Post Test	1,50 (0-4)	4.523	

* Uji Wilcoxon Sign <0,05

Berdasarkan tabel 4, Hasil analisis dengan menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai $p = 0.000 < 0,005$ yang artinya ada perbedaan antara rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah intervensi prenatal yoga kombinasi kompres hangat, sehingga Ha diterima dan ada pengaruh prenatal yoga kombinasi kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiangan tahun 2024.

PEMBAHASAN

Nyeri punggung lebih banyak dialami pada ibu hamil usia <20 tahun karena efek perubahan hormonal selama kehamilan serta lebih sensitif pada perubahan dirinya sebab mempunyai pandangan atau sikap berbeda dan ibu belum siap menghadapi kehamilannya. Pada usia >35 tahun degenerasi jaringan karena stabilisasi tulang serta otot berkurang, semakin tua usia maka semakin tinggi resiko mengalami penurunan elastisitas tulang dan terjadi kelainan pada siklus *intervertebralis* di usia tua (Arummega et al., 2022).

Ibu hamil yang berusia kurang dari 20 tahun dan lebih tua dari 35 tahun memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami nyeri punggung. Pengendalian nyeri akan sulit dilakukan pada usia kurang dari 20 tahun, dan kondisi fisik serta fungsi organ tubuh manusia, khususnya organ reproduksi, akan menurun pada usia lebih dari 35 tahun. Hasil penelitian Khairunnisa dkk (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan nyeri dengan usia seiring bertambahnya usia akan mengalami penurunan neurologis dan mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri (Khairunnisa et al., 2022).

Ibu yang bekerja akan mengalami kelelahan secara fisik karena berbagai tugas yang harus dikerjakan, kelelahan atau keletihan secara tidak langsung akan memperburuk persepsi nyeri ibu hamil.

Selain itu kelelahan juga menyebabkan sensasi nyeri semakin insentif dan menurunkan mekanisme koping perempuan hamil (Khairunnisa et al., 2022). Pada ibu yang tidak bekerja aktivitas sehari-hari juga menjadi penyebab terjadinya nyeri punggung. Beberapa pekerjaan rumah tangga, seperti menyapu, mengepel, membersihkan, mengambil dan membawa ember berisi air, dan memasak, mengasuh anak, dan sebagainya, biasanya memberikan tekanan pada daerah punggung sehingga dapat menyebabkan nyeri punggung (Omoke et al., 2021).

Ibu hamil tetap bisa mengalami nyeri punggung dikarenakan aktivitas sehari-hari juga dapat menyebabkan nyeri punggung serta perubahan beban tubuh dan mekanisme tubuh juga penyebab nyeri punggung. Seiring membesarnya rahim karena terdapat pertumbuhan janin sehingga titik berat tubuh lebih condong kedepan serta ibu hamil harus menyesuaikan posisi agar mempertahankan keseimbangan. Aktivitas fisik yang dilakukan seperti bekerja maupun melakukan aktivitas sehari-hari banyak melakukan posisi yang salah misalnya ibu mengambil suatu barang dengan menggunkan posisi bungkuk dapat mengakibatkan terjadinya nyeri punggung (Omoke et al., 2021).

Ibu hamil yang memiliki anak lebih dari satu dibandingkan yang pertama kali hamil sering terjadi dan beresiko pada multipara dan grandemultipara dikarenakan otot-otot sudah melemah dan menyebabkan otot mengalami kegagalan dalam menopang dibagian uterus yang sudah semakin membesar sehingga mengalami nyeri punggung. Tanpa adanya sokongan atau penopang uterus terlihat kendur dan punggung semakin memanjang lengkungannya. Ibu hamil dengan paritas tinggi cenderung mengalami nyeri punggung dikarenakan adanya penurunan tonus otot di area punggung dan perut akibat stres berulang pada otot selama kehamilan sebelumnya hal ini yang dapat menyebabkan nyeri punggung saat kehamilan berikutnya (Fithriyah et al., 2020).

Nyeri punggung disebabkan semakin bertambah berat badan ibu hamil, mengalami ketidakstabilan sendi-sendi sebab melenturnya ligament, gangguan kurva spinalis, serta regangnya otot abdomen. Semakin besar rahim membuat badan ibu condong ke depan atau lordosis, sehingga pusat gaya gravitasi ibu hamil berubah lebih ke depan, serta untuk berdiri tanpa terhuyung-huyung harus menyesuaikan diri di titik keseimbangan baru. Hal ini menyebabkan ibu mudah lelah dan kadang mengambil posisi yang kurang baik misalnya membungkuk. Selain itu dapat menyebabkan gangguan emosional mengakibatkan ibu terhambat melakukan aktivitas seperti biasa, misal pekerjaan ibu rumah tangga dan pekerjaan kantor untuk wanita karir (Mu'alimah, 2021).

Nyeri punggung pada ibu hamil terjadi karena adanya peningkatan kadar hormone relaksin sehingga dapat memberikan efek pada fleksibilitas jaringan ligament maka berdampak pada peningkatan mobilitas sendi pada pelvis. Mobilitas sendi inilah yang mengakibatkan ketidakstabilan pelvis dan spinal sehingga adanya rasa nyeri pada punggung. Selain itu penyebab meningkatnya berat badan, perubahan bentuk tubuh, riwayat nyeri punggung yang lalu dan terjadinya peregangan yang konstan. Adapun alternatif tindakan adalah dengan senam hamil yang mampu memproduksi endorphine yang berefek seperti morfin sehingga menimbulkan rasa tenang, mengurangi stress dan menurunkan nyeri (Hamdiah et al., 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti bahwa rata-rata skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sebelum diberikan prenatal yoga kombinasi kompres hangat yaitu (4,65) dan sesudah diberikan intervensi dengan prenatal yoga kombinasi kompres hangat skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menurun menjadi (1,42). Ada penurunan signifikan terhadap skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang Tahun 2024 dengan perbedaan rata-rata skala nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga kombinasi kompres hangat. Jadi dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan prenatal yoga kombinasi kompres hangat dapat menurunkan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh $p\text{-value}$ $0.000 < 0.05$, dapat disimpulkan bahwa kombinasi prenatal yoga dan kompres hangat berpengaruh terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Prenatal gentle yoga* merupakan gerakan yang mempunyai target bagian tubuh yang kaku, lemah dan tidak terlatih sehingga terjadi peningkatan mobilitas, kekuatan dan postur tubuh yang berdampak pada pengurangan rasa sakit. *Prenatal gentle yoga* terbukti efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Intensitas nyeri punggung berkurang setelah dua minggu latihan dan secara konsisten semakin berkurang (Mustofa, 2023).

Prenatal yoga dapat mengurangi ketegangan otot yang dapat menyebabkan rasa nyeri dengan melakukan prenatal yoga dapat melatih pernafasan, sikap tubuh dan melatih otot-otot. Peregangan lembut dengan sedikit penekanan pada keseimbangan otot dan fleksibilitas akan membantumeringankan ketidaknyamana dan mengendurkan otot selama kehamilan. Setelah melakukan prenatal yoga terdapatnya perbedaan yang bermakna nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga (Girsang, 2022).

Prenatal yoga merupakan modifikasi dari gerakan senam yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Gerakan dalam prenatal yoga diciptakan dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas gerak ibu hamil. Yoga pada kehamilan merupakan suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang membantu ibu dalam melenturkan persendian, menenangkan pikiran ibu dan membawa ibu kedalam situasi kehamilan yang lebih tenang sehingga fisik ibu lebih baik dan dapat membangun bonding dengan bayinya (Gustina & Nurbaiti, 2020).

Gerakan prenatal yoga mempengaruhi kelenjar endokrin dengan cara menekan hormon stres (kortisol) dan meningkatkan hormon relaksan sehingga menimbulkan efek ketenangan dan kestabilan emosi. Dan gerakan yoga melenturkan otot-otot dan ligament disekitar punggung dan panggul ibu hamil sehingga otot yang tegang dan kaku berkurang sehingga nyeri juga dapat berkurang (Kumorojati et al., 2021).

Karyawati dkk (2022) mengungkapkan terdapat pengaruh kompres hangat adil dan nyeri punggung persegi pada ibu hamil trimester III. Kompres hangat mempunyai dampak yang lebih besar dalam menurunkan tingkat nyeri pinggang yang dialami ibu hamil trimester III (Karyawati et al., 2022). Kompres hangat merupakan tindakan kompres dengan air hangat bersuhu 37 – 40 °C ke permukaan tubuh. Kompres hangat dapat dilakukan menggunakan handuk yang dicelupkan ke air hangat lalu diperas ataupun dengan botol yang diisi air hangat (Rosita et al., 2022).

Kompres hangat memiliki efek fisiologis yaitu pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah. Sehingga mempengaruhi oksigenisasi jaringan dapat mencegah kekakuan otot, memvasodilatasi dan memperlancar aliran darah, sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri. Kompres hangat memiliki prinsip menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan upaya penutupan gerbang nyeri (*Gate Control Theory*). Kompres Hangat bekerja meningkatkan jumlah hormon endorfin untuk merangsang serat Ad melalui *medula spinalis* yang menyebabkan rangsang nyeri dari serat C menjadi lebih lambat dan menyebabkan peningkatkan sirkulasi dan oksigenasi yang langsung terjadi pada titik nyeri (Pratama et al., 2020).

Kompres hangat selama 20 menit dapat berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, mengurangi kekakuan, dan juga berfungsi menghilangkan sensasi nyeri saat nyeri punggung. Setelah dilakukan pemberian kompres hangat responden mengalami penurunan nyeri punggung skala ringan dan merasa rileks sehingga rasa nyeri yang dirasakan responden dapat teralihkan dengan adanya sensasi hangat yang diperoleh dari kompres hangat (Wulandari et al., 2021).

Pada penelitian ini dengan judul pengaruh prenatal yoga kombinasi kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pasar kepahiang tahun 2024 intervensi dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi yoga 2 kali dalam seminggu dengan durasi 60 menit dan setelah melakukan prenatal yoga dilakukan kompres hangat pada area punggung selama 20 menit. Dengan hasil rata-rata skala nyeri punggung sebelum diberikan prenatal yoga kombinasi kompres hangat yaitu (4,65) dan sesudah diberikan intervensi dengan prenatal yoga kombinasi kompres hangat skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menurun menjadi (1,42), yang terbukti bahwa pemberian prenatal yoga dikombinasikan dengan kompres hangat lebih efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wariah dan Khariah (2023) menyatakan terdapat penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang sudah dilakukan prenatal yoga (Wariyah & Khairiah, 2023). Pratama et al (2020) menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan terhadap nyeri punggung setelah diberikan kompres hangat (Pratama et al., 2020). Kompres hangat akan memberikan efek vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga akan memperlancar sirkulasi darah dan oksigenisasi ke bagian tubuh yang diberikan kompres hangat. Peningkatan sirkulasi darah akan meredakan penyebab nyeri lokal dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi, seperti bradikin, histamin, dan prostaglandin (Zahroh & Faiza, 2018).

Pengompresan dengan menggunakan buli-buli memberikan kenyamanan dan rasa aman sebab menggunakan buli-buli dengan suhu yang sesuai (38-40°C) dengan suhu yang telah diatur sedemikian rupa sehingga tidak terlalu panas dan membuat iritasi pada kulit. Hasil penelitian Amalia et al (2020), menyatakan kompres hangat efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Respon tubuh secara fisiologis terhadap panas yaitu menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari hangat ini juga memberikan efek rileks pada tubuh (Amalia et al., 2020).

Hasil analisis pada penelitian sebelumnya bahwa pada prenatal yoga terdapat penurunan rata-rata skala nyeri dengan selisih nilai 1,28 dan pada kompres hangat terdapat penurunan rata-rata skala nyeri dengan selisih nilai 1,46. Pada penelitian yang dilakukan peneliti yang mengkombinasikan prenatal yoga dan kompres hangat terdapat penurunan rata-rata skala nyeri dengan selisih nilai 3,23 sehingga dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga yang dikombinasikan dengan kompres hangat lebih efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Prenatal yoga bekerja dengan cara mempengaruhi kelenjar endorpin dengan cara menekan hormon stres (kortisol) dan meningkatkan hormon relaksan sehingga menimbulkan efek ketenangan dan kestabilan emosi. Dan gerakan yoga melenturkan otot-otot dan ligament disekitar punggung dan panggul ibu hamil sehingga otot yang tegang dan kaku. Sama hal dengan kompres hangat bekerja dengan pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, dan memperlancar aliran darah. Sehingga mempengaruhi oksigenisasi jaringan dapat mencegah kekakuan otot, memvasodilatasi aliran darah ke area yang dilakukan pengompresan, kompres hangat bekerja meningkatkan jumlah hormon endorfin untuk merangsang serat Ad melalui *medula spinalis* yang menyebabkan rangsang nyeri dari serat C menjadi lebih lambat. Sehingga dengan dilakukannya prenatal yoga dikombinasikan kompres hangat mengalami penurunan nyeri punggung skala ringan dan merasa rileks sehingga rasa nyeri yang dirasakan responden berkurang

KESIMPULAN

Kombinasi prenatal yoga dan kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri punggung ibu hamil. Prenatal yoga kombinasi kompres hangat dapat digunakan sebagai alternatif terapi non-farmakologis untuk mengatasi nyeri punggung. Bidan diharapkan dapat meningkatkan skill mengenai prenatal yoga, agar dapat mengajarkan kepada ibu hamil sebagai alternatif dalam mengatasi ketidaknyamanan trimester pada trimester III. Ibu yang sudah mendapatkan edukasi prenatal yoga dan kompres hangat diharapkan dapat melakukannya untuk mengurangi ketidaknyamanan pada trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. R., Erika, E., & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24–31. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs/article/view/9354>
- Arummea, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Aulianisa, E., Corniawati, I., Dwi Utami, K., Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, M., Kemenkes Kalimantan Timur, P., Jurusan Kebidanan, D., Wolter Monginsidi No, J., Jurusan Gizi dan Dietetika, D., & Kurnia Makmur, J. (2023). Kompres Air Hangat Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Mahakam Midwifery Journal*, 8(1), 76–84.
- Backhausen, M. G., Bendix, J. M., Damm, P., Tabor, A., & Hegaard, H. K. (2019). Low back pain intensity among childbearing women and associated predictors. A cohort study. *Women and Birth: Journal of the Australian College of Midwives*, 32(4), e467–e476. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.09.008>
- Fatimah, & Nuyaningsih. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Fithriyah, F., Haninggar, R. D., & Dewi, R. S. (2020). Pengaruh Prenatal Massage terhadap Penurunan

- Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 36–43. <https://doi.org/10.35874/jib.v10i1.731>
- Girsang, R. Y. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Rina Dan Pmb Ida Kota Depok. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 5(2), 86–93. <https://doi.org/10.54100/bemj.v5i2.74>
- Gustina, G., & Nurbaiti, N. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 240. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.229>
- Hamdiah, H., Tanuadike, T., & Sulfianti, E. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Etam Tahun 2019. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(1), 8–12. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i1.418>
- Karyawati, T., Saleh, Y., Nurhidayati, N., & Aeni, I. N. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 1(1), 66–71. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v1i1.2655>
- Khairunnisa, E., Riana, E., Putri, D. K., & Agfiani, S. R. (2022). Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *WOMB Midwifery Journal*, 1(2), 13–17. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v1i2.69>
- Kumorojati, R., Alfie, A., & Warseno, A. (2021). Effect of Yoga Exercise on Cortisol Hormone Levels in Pregnant Women in Kinik Pratama Asih Waluyo jati Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 8(4), 292. [https://doi.org/10.21927/jnki.2020.8\(4\).292-297](https://doi.org/10.21927/jnki.2020.8(4).292-297)
- Mu'alimah, M. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III the Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–16.
- Mustofa, L. A. (2023). Prenatal Gentle Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *Faletehan Health Journal*, 10(03), 245–252. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.600>
- Omoke, N. I., Amaraegbulam, P. I., Umeora, O. U. J., & Okafor, L. C. (2021). Prevalence and risk factors for low back pain during pregnancy among women in Abakaliki, Nigeria. *The Pan African Medical Journal*, 39, 70. <https://doi.org/10.11604/pamj.2021.39.70.24367>
- Pratama, M. C., Sari, L. P., & Kuswati, K. (2020). Perbandingan Antara Kompres Hangat dan Akupressure untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 117–125. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i2.149>
- Rosita, S. D., Purbanova, R., & Siswanto, D. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Advance Nursing and Health*, 6(2), 19–24. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/4344> Diakses pada tanggal 28 januari 2024
- Simanjuntak, M. K. (2022). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 3(2), 19–24. <https://doi.org/10.53801/ijms.v3i2.157>
- Wariyah, W., & Khairiah, R. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Telagasari, Kabupaten Karawang, Tahun 2023. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(2), 1–5. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1018/998>
- Weis, C. A., Barrett, J., Tavares, P., Draper, C., Ngo, K., Leung, J., Huynh, T., & Landsman, V. (2018). Prevalence of Low Back Pain, Pelvic Girdle Pain, and Combination Pain in a Pregnant Ontario Population. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada : JOGC = Journal d'obstetrique et Gynecologie Du Canada : JOGC*, 40(8), 1038–1043. <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2017.10.032>
- Wulandari, D. A., Mendrofa, F. A., & Safitri, I. (2021). Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Dapat Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 12(2), 69–72. <https://doi.org/10.33666/jitk.v12i2.412>
- Zahroh, C., & Faiza, K. (2018). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri pada Penderita Penyakit Arthritis Gout. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(3), 182–187. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i3.art.p182-187>