

KOMPRES HANGAT DAN AROMATERAPI LAVENDER DAPAT MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Dyah Ayu Wulandari^{1*}, Fery Agusman¹, Ifana Safitri¹

¹STIKes Karya Husada Semarang¹

Email : ayu@stikesyahoedsmg.ac.id*; ferysinga@gmail.com, ifanasafitri53@gmail.com

Diterima : 2 Mei 2021 . Disetujui : 15 Juli 2021 . Dipublikasikan : 28 Juli 2021

ABSTRAK

Ibu hamil trimester III seringkali mengalami ketidaknyamanan yang salah satu diantaranya adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosacral. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil survey pendahuluan di Puskesmas Bangetayu Semarang melaporkan pada tahun 2019 kunjungan K1 dan K4 mencapai 2.534 ibu hamil, keluhan nyeri punggung sebesar 35% pada trimester III. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi kompres hangat dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Bangetayu Semarang.

Jenis penelitian *kuantitatif*, menggunakan *one group pre-post test design* Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 18 orang ibu hamil trimester III dengan 2 intervensi kompres hangat dan aromatherapy lavender. Instrumen menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Mean Rank nyeri punggung ibu hamil Trimester III sesudah diberikan kompres hangat 23,67. Mean rank nyeri punggung ibu hamil Trimester III sesudah diberikan aromaterapi lavender 13,33. Hasil penelitian Ada pengaruh pemberian kompres hangat dan aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Bangetayu Semarang ($p\text{-value}=0,001$). Simpulannya adalah kompres hangat dan aromaterapi lavender efektif menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Bangetayu Semarang.

Kata kunci : Kompres hangat, aromaterapi lavender, nyeri punggung, kehamilan trimester III

ABSTRACT

Third trimester pregnant women often experience discomfort, one of which is back pain. Back pain is pain that occurs in the lumbosacral area. Based on data obtained from the results of a preliminary survey at Puskesmas Bangetayu Semarang reported that in 2019 K1 and K4 visits reached 2,534 pregnant women, back pain complaints were 35% in the third trimester. The purpose of this study to determine the effect of warm compress therapy and lavender aromatherapy on reducing back pain in third trimester pregnant women in Puskesmas Bangetayu Semarang. This type of research is quantitative, using one group pre-posttest design. The sampling technique used non-probability sampling with a sample size of 18 people third trimester pregnant women with 2 warm compresses and lavender aromatherapy interventions. The instrument uses Numeric Rating Scale (NRS). The mean rank of back pain in third trimester pregnant women after being given lavender aromatherapy is 13.33. The results of the study There was an effect of giving warm compresses and lavender aromatherapy to back pain in third trimester pregnant women in the Bangetayu Public Health Center Semarang ($p\text{-value} = 0.001$). The conclusion is that a warm compresses and lavender aromatherapy are effective in reducing back pain of third trimester pregnant women in the Bangetayu Community Health Center Semarang.

Keywords: Warm compress, Lavender aromatherapy, Back pain, Third trimester of pregnancy.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang kompleks, yang dimulai dari bertemunya sperma dan ovum hingga tumbuhnya hasil konsepsi di dalam uterus di mana berlangsungnya kurang lebih selama 280 hari atau 40 minggu. Selama masa kehamilan timbul

berbagai perubahan dalam tubuh ibu baik secara fisiologis atau psikologis. Perubahan fisiologis dapat berupa perubahan sistem tubuh mulai dari peredaran darah, metabolisme, pencernaan dan hormonal. Sedangkan perubahan psikologis meliputi kesiapan wanita menjadi orang tua. (Prawirohardjo. 2017)

Nyeri punggung bawah adalah ketidaknyamanan yang terjadi dibawah *costa* dan di atas bagian *inferior gluteal*. Nyeri punggung bawah adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin saja memiliki riwayat “sakit punggung” dimasa lalu. Nyeri punggung bawah sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan, gejala nyeri biasanya terjadi antara 4-7 bulan usia kehamilan dan nyeri biasanya terasa di punggung bagian bawah, terkadang menyebar ke bokong dan paha, dan terkadang turun ke kaki sebagai siatika. (Herawati, 2017, Wulandari, DA, 2020)

Penatalaksanaan nyeri punggung saat kehamilan bervariasi seperti penatalaksanaan farmakologi maupun non farmakologi. Terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan kompres hangat dan pemberian aromaterapi lavender.

Kompres merupakan metode pemeliharaan suhu tubuh dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan hangat atau dingin pada bagian tubuh yang memerlukan dengan tujuan untuk memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi rasa sakit atau nyeri. Kompres hangat bermanfaat untuk meningkatkan suhu kulit lokal, melancarkan sirkulasi darah dan menstimulasi pembuluh darah, mengurangi spasme otot dan meningkatkan ambang nyeri, menghilangkan sensasi rasa nyeri, serta memberikan ketenangan dan kenyamanan (Uliyah, M. Alimatul Hidayat, A. 2016).

Aromaterapi merupakan terapi modalitas atau pengobatan alternatif menggunakan sari tumbuhan aromatik murni dimana sistem penyembuhan yang melibatkan pemakaian minyak atsiri murni (Setyoadi, 2011). Aroma lavender merupakan salah satu jenis

aromaterapi menggunakan minyak esensial analgesik yang mengandung 8% *terpena* dan 6% *keton*. Monoterpena merupakan jenis senyawa *terpena* yang paling sering ditemukan dalam minyak atsiri

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi kompres hangat dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Bangetayu Semarang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *pra-experiment*. Desain penelitian menggunakan *one group pre-post test design using a double pretest*. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 18 orang responden. Responden pada penelitian ini adalah Ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 28–40 minggu.

Teknis pengambilan data:

1. Responden dengan nyeri punggung sedang yang masih bisa beraktivitas,
2. Responden yang mengalami nyeri punggung pada trimester III dianjurkan untuk menunjukkan rasa nyeri pada salah satu skor 0–10 menggunakan penilaian nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kompres hangat dan aromaterapi lavender,
3. Peneliti memberikan perlakuan kepada responden dengan kompres hangat selama 20 menit, dilanjutkan dengan aromaterapi lavender selama 5 menit.

Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Mann-Whitney.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Analisis efektivitas kompres hangat dan aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung di wilayah kerja Puskesmas Bangetayu Semarang (N=18)

Variabel	N	Mean Rank	p-value
Nyeri punggung kompres hangat	18	23.67	0,001
Nyeri punggung aromaterapi lavender	18	13.33	

Berdasarkan hasil uji statistik bivariat didapatkan hasil *p-value* adalah 0,001(<0,05). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat efektivitas kompres hangat dan aromaterapi lavender di wilayah kerja Puskesmas Bangetayu Semarang.

Ibu hamil trimester III seringkali mengalami keluhan nyeri punggung, hal ini menjadi salah satu penyebab ketidaknyamanan trimester III. Nyeri punggung saat kehamilan disebabkan terjadinya perubahan struktur anatomis, hormonal dan stres. Perubahan anatomis terjadi karena peran tulang belakang semakin berat untuk menyeimbangkan tubuh dengan membesarnya uterus dan janin. Penyebab lain dapat disebabkan oleh peningkatan hormon relaksin yang menyebabkan ligamen tulang belakang tidak stabil sehingga mudah menjepit pembuluh darah dan serabut saraf (Richard, D. S. 2017).

Nyeri Punggung bawah (NPB) adalah ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan diatas bagian inferior gluteal. Nyeri punggung ini biasanya akan meningkat intensitasnya seiring bertambahnya usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita dan postur tubuhnya. Perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan angkat beban. Meningkatnya hormon, hormon yang dilepaskan selama kehamilan akan membuat persendian tulang panggul meregang hal ini dapat mempertinggi resiko terjadinya nyeri punggung (Abyu. Sofiyanti 2017).

Kompres panas adalah bersifat vasodilatasi, meredakan nyeri dengan merileksasi otot, memiliki efek sedatif dan meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi yang menimbulkan nyeri (Aini L N. 2016).

Lavender mempunyai efek relaksasi sekaligus perangsang serta sebagai penyejuk pada orang cemas dan perangsang bagi orang yang depresi. Selain itu juga bunga lavender dapat dijadikan minyak esensial yang sering dipakai sebagai aromaterapi karena dapat memberikan manfaat relaksasi dan memiliki efek sedasi. Minyak esensial dalam persalinan dapat meningkatkan strategi koping pada ibu hamil (Evi Nira Hetia, M. Ridwan dan Herlina. 2017, Yunianingrum, 2018))

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, memvasodilatasikan dan memperlancar aliran darah, sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri. Pemberian 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.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini, *kompres hangat* dan aromaterapi lavender dapat digunakan untuk mengatasi nyeri punggung. Terdapat efektivitas kompres hangat dan aromaterapi lavender.

Ibu hamil dan bidan diharapkan mampu menerapkan kompres hangat sebagai tatalaksana nyeri punggung selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abyu, D. R. Priskusanti R. D. (2017). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III.
- Aini L N. (2016). Perbedaan Massage Effleurage dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan*.
- Evi Nira Hetia, M. Ridwan dan Herlina. (2017). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Persalinan Kala I Aktif. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai Volume X No 1 Edisi Juni 2017 ISSN: 19779-469X*
- Wulandari Dyah Ayu, dkk. (2020). *Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal SMART Kebidanan*
- Haifa Wahyu, dkk. (2018). Pengaruh Terapi Kompres Hangat dengan Aroma Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di RS Detasemen Kesehatan Tentara (DKT) Bengkulu.
- Herawati, A. (2017). *Upaya Penanganan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III*. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Koensoemardiyah. (2009) *A-Z Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan*. Yogyakarta: Lily Publisher.
- Nurlis, Eva; Bayhakki, Erika. (2012) Pengaruh Terapi Dingin Ice Massage Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Penderita Low Back Pain. *Jurnal Ners Indonesia*, 2.2.
- Nursalam (2016) *Metodologi Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Eds. 4. Salemba Medika : Jakarta.
- Prawirohardjo. (2017). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta :Yayasan Bina Pustaka Sarwono
- Richard, D. S. (2017). Teknik Effleurage dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil.
- Sofiyanti, Ida. (2017). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. In: *Seminar Nasional Kebidanan*. p. 17-24.
- Soraya, A. D. Winarni. Widayati, R. S. (2019). Pengaruh Massage Aromaterapi Terhadap Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Jaten Karanganyar
- Sukses N.T, G. K. (2018). Pengaruh Teknik Akupresure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 1-56
- Uliyah, M. Alimatul Hidayat, A. (2016). Praktikum Ketrampilan Dasar Praktik Klinik Aplikasi Dasar-Dasar Kebidanan
- Yunianingrum, E. Widyastuti, Y. Margono. (2018). Skripsi Pengaruh Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren As Salafiyah Dan Pondok Pesantren Ash-Sholihah Sleman.