

Pengaruh *Herbal Therapy Compress Ball* Terhadap Nyeri Punggung BAWAH IBU HAMIL Trimester III DI PMB BDN. Komang Kristina Dewi, S. KEB.,S.K.M

Ni Luh Marnevi¹, Ni Made Egar Adhiestiani¹,Putu Mastiningsih¹

¹Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali, Indonesia

*Corresponding Author: luhmarnevi4@gmail.com

Article History: Received: February 19, 2024; Accepted: April 21, 2024

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological process that brings significant changes to the body, often causing discomfort such as lower back pain. Pain management is important for the comfort of pregnant women. Research Objectives: This study aims to evaluate the effectiveness of the Herbal Therapy Compress Ball in reducing lower back pain in third trimester pregnant women. Materials and Methods: Using a pre-experimental design One Group Pre-test Post-test, this study involved 49 pregnant women in the third trimester with low back pain, selected through purposive sampling. The intervention was carried out with a Herbal Therapy Compress Ball, and its effectiveness was measured using the Wilcoxon Test to analyze differences in pain levels before and after therapy. Research Results: Data analysis showed a decrease in the average level of lower back pain from 3.24 to 1.76 after applying Herbal Therapy Compress Ball. With a p-value of 0.000 (<0.05), there is a significant difference in the level of lower back pain in third trimester pregnant women after therapy. Conclusion: Herbal Therapy Compress Ball has been proven to be effective in reducing lower back pain in third trimester pregnant women. It is recommended for pregnant women in the third trimester to consider using this therapy as a non-pharmacological method for managing low back pain during pregnancy.

Keywords: Herbal Therapy Compress Ball, Lower Back Pain, Third Trimester Pregnant Women

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang membawa perubahan signifikan pada tubuh, seringkali menyebabkan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung bawah. Penatalaksanaan nyeri ini penting untuk kenyamanan ibu hamil. Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas Herbal Therapy Compress Ball dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Bahan dan Metode: Menggunakan desain pra-eksperimental One Group Pre-test Post-test, penelitian ini melibatkan 49 ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah, dipilih melalui purposive sampling. Intervensi dilakukan dengan Herbal Therapy Compress Ball, dan efektivitasnya diukur menggunakan uji Wilcoxon Test untuk menganalisis perbedaan tingkat nyeri sebelum dan setelah terapi. Hasil Penelitian: Analisis data menunjukkan penurunan rata-rata tingkat nyeri punggung bawah dari 3,24 menjadi 1,76 setelah penerapan Herbal Therapy Compress Ball. Dengan nilai p-value 0,000 (<0,05), terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III setelah terapi. Kesimpulan: Herbal Therapy Compress Ball terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Disarankan bagi ibu hamil trimester III untuk mempertimbangkan penggunaan terapi ini sebagai metode non-farmakologis dalam mengelola nyeri punggung bawah selama kehamilan.

Kata kunci : *Herbal Therapy Compress Ball*, Nyeri Punggung Bawah, Ibu Hamil Trimester III

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses fisiologis yang diawali dengan konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan normal berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) yang dihitung sejak hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester yaitu trimester I dimulai dari

hari pertama haid terakhir sampai 3 bulan (0 - 13 minggu), trimester II dimulai dari bulan keempat sampai 6 bulan (14-27 minggu) dan trimester III dari bulan ketujuh sampai 9 bulan (28 - 40 minggu) (Fatimah, 2020). Proses kehamilan menyebabkan ibu hamil mengalami perubahan pada fisik dan psikologis. Perubahan terjadi pada seluruh sistem tubuh, seperti sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem hormonal, sistem gastrointestinal maupun muskuloskeletal. Perubahan tersebut seringkali menimbulkan ketidaknyamanan, yang dirasakan berbeda-beda tiap trimester kehamilan, diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, varises, gangguan berkemih, hemoroid, dan pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung (Tyastuti, 2019).

Prevalensi yang tinggi pada nyeri punggung bawah selama kehamilan dilaporkan terjadi di Eropa, Amerika, Australia, Cina. Berdasarkan hasil penelitian di Brazil, 68% dari 97 ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah dan 43,9% dimulai dari trimester II (Emilia *et al*, 2019). Hasil penelitian nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Indonesia memiliki prevalensi sebesar 18%, sedangkan di Bali sendiri penyebaran sebesar 19,3% kasus. Prevalensi nyeri punggung bawah meningkat sesuai dengan bertambahnya usia (Fitrina, 2018). Penyebab dari nyeri punggung bawah (NPB) dari sudut pandang biomekanik akibat perpindahan pusat gravitasi ke depan meningkatkan hiperekstensi lutut dan ketidakstabilan pelvis. Perubahan tersebut meningkatkan tekanan pada vertebra lumbalis dan tekanan pada otot paraspinal. Tekanan gravitasi uterus pada pembuluh besar mengurangi aliran darah pada tulang belakang dan menyebabkan nyeri punggung terutama pada masa akhir kehamilan (Emília *et al.*, 2019). Dampak negatif yang ditimbulkan nyeri punggung bawah (NPB) yaitu dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktivitas fisik sehari-hari, mengurangi kualitas tidur, dapat berlanjut hingga post partum dan dapat berdampak buruk pada psikologis ibu hamil sehingga harus mendapatkan penanganan. Perubahan pada sistem muskuloskeletal selama kehamilan terjadi secara bertahap dan peningkatan berat badan yang menyebabkan keluhan yang nyeri punggung bawah terutama pada trimester III (Khanna *et al*, 2020).

Penatalaksanaan nyeri pada punggung saat kehamilan bervariasi seperti penatalaksanaan farmakologi maupun nonfarmakologis. Penanganan non farmakologis adalah penanganan nyeri tanpa menggunakan obat-obatan. Salah satu penanganan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan dapat dilakukan dengan *Herbal Therapy Compress Ball* Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di PMB Bdn. Komang Kristina Dewi, S. Keb.,S.K.M diperoleh data sekunder yaitu dari buku register hamil pada bulan juni 2023, didapatkan jumlah ibu hamil Trimester III sebanyak 56 orang, dengan keluhan nyeri punggung bawah sampai tidak

bisa melakukan aktivitas sehari – hari sebanyak 70 % (41 orang) dan 30 % (15 orang) mengeluh nyeri punggung bawah tapi masih bisa beraktivitas sehari- hari. Berdasarkan wawancara dengan bidan di PMB, untuk mengatasi keluhan tersebut ibu hanya melakukan istirahat dan belum pernah melakukan *herbal therapy compress ball*. Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk mengulas lebih dalam, sehingga perlu dilakukan penelitian tentang *Pengaruh Herbal Therapy Compress Ball* terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di PMB Bdn. Komang Kristina Dewi, S.Keb., S.K.M.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pra eksperimen*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest – post test*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan cara *purposive sampling*. Sampel minimal dalam penelitian ini adalah 49 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan uji *Wilcoxon Test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan Dan Gravida

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
Terlalu Muda <20 Tahun	6	12,2
Usia Reproduksi Sehat 20-35 Tahun	40	81,6
Terlalu Tua >35 Tahun	3	6,1
Pendidikan		
SD	0	0,0
SMP	7	14,3
SMA/SMK	36	73,5
Perguruan Tinggi	6	12,2
Pekerjaan		
IRT	31	63,3
Karyawan Swasta	15	30,6
PNS	3	6,1
Gravida		
Primigravida	19	38,8
Multigravida	30	61,2
Grandemultigravida	0	0,0
Total	49	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil analisis karakteristik responden ibu hamil trimester III di PMB Bdn. Komang Kristina Dewi, S.Keb., S.K.M menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia reproduksi sehat 20-35 tahun sebanyak 40 responden (81,6%). Tingkat pendidikan didapatkan sebagian besar responden dengan tingkat pendidikan menengah (SMA/SMK) sebanyak 36 responden (73,5%). Sebagian besar responden memilih untuk tidak bekerja (IRT) sebanyak 31 responden (63,3%) dengan status kehamilan sebagian besar responden berada pada multigravida sebanyak 30 responden (61,2%) dari 49 responden.

Tingkat Nyeri Punggung Sebelum Diberikan Terapi *Herbal Therapy Compress Ball* Pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 2. Tingkat Nyeri Punggung Sebelum Diberikan *Herbal Therapy Compress Ball* pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bdn. Komang Kristina Dewi, S.Keb., S.K.M

Tingkat Nyeri Punggung	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0,0
Nyeri Ringan	4	8,2
Nyeri Sedang	29	59,2
Nyeri Berat	16	32,7
Nyeri Sangat Berat	0	0,0
Total	49	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi *Herbal Therapy Compress Ball* sebagian besar responden memiliki tingkat nyeri punggung bawah dengan kategori nyeri sedang sebanyak 29 responden (59,2%) dari 49 responden.

Tingkat Nyeri Punggung Setelah Diberikan Terapi *Herbal Therapy Compress Ball* Pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 3. Tingkat Nyeri Punggung Setelah Diberikan *Herbal Therapy Compress Ball* pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bdn. Komang Kristina Dewi, S.Keb., S.K.M

Tingkat Nyeri Punggung	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	16	32,7
Nyeri Ringan	29	59,2
Nyeri Sedang	4	8,2
Nyeri Berat	0	0,0
Nyeri Sangat Berat	0	0,0
Total	49	100

Berdasarkan tabel .3 menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi *Herbal Therapy Compress Ball* sebagian besar responden memiliki tingkat nyeri punggung bawah dengan kategori nyeri ringan sebanyak 29 responden (59,2%) dari 49 responden.

Tabel 4. Analisis Pengaruh Tingkat Nyeri Sebelum dan Setelah Diberikan *Herbal Therapy Compress Ball* di PMB. Komang Kristina Dewi, S.Keb., S.K.M

Karakteristik			P-Value
	Median	Mean +SD	
Tingkat Nyeri Punggung Sebelum Diberikan <i>Herbal Therapy Compress Ball</i>	3,00	3,24 + 0.596	0,000
Tingkat Nyeri Punggung Setelah Diberikan <i>Herbal Therapy Compress Ball</i>	2,00	1,76+ 0.596	

Berdasarkan tabel 4 dari hasil uji statistik didapatkan nilai rata-rata Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III sebelum diberikan terapi *Herbal Therapy Compress Ball* yaitu 3,24 menjadi 1,76 setelah diberikan terapi *herbal therapy compress ball*, dengan nilai *p-value* yang didapatkan sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat dilihat ada perbedaan yang signifikan rata-rata Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III sebelum dan setelah diberikan terapi *Herbal Therapy Compress Ball*. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya terdapat pengaruh terapi *Herbal Therapy Compress Ball* terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di PMB Bdn. Komang Kristina Dewi, S.Keb., S.K.M.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas responden ibu hamil trimester III memiliki karakteristik demografis yang mendominasi pada usia reproduksi sehat dengan latar belakang pendidikan menengah dan mayoritas tidak bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga. Dalam konteks kehamilan, responden mayoritas berkategori sebagai multigravida. Sebelum intervensi, tingkat nyeri punggung yang paling sering dilaporkan adalah nyeri sedang. Setelah penerapan *Herbal Therapy Compress Ball*, terdapat penurunan signifikan dalam tingkat nyeri punggung, dengan mayoritas responden melaporkan nyeri ringan. Temuan ini menunjukkan efektivitas *Herbal Therapy Compress Ball* dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan untuk lebih lanjut mengintegrasikan penggunaan Herbal Therapy Compress Ball sebagai bagian dari perawatan prenatal, terutama bagi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Praktisi kesehatan dan bidan dapat menerapkan metode ini sebagai terapi komplementer untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil. Selain itu, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih diversifikasi diperlukan untuk memperkuat bukti keefektifan dan mengeksplorasi aspek lain dari penggunaan Herbal Therapy Compress Ball dalam konteks kehamilan, seperti efeknya terhadap kualitas tidur dan stres. Juga penting untuk meneliti lebih lanjut tentang keamanan dan potensi efek samping dari penggunaan herbal tertentu pada ibu hamil untuk memastikan bahwa praktik ini tidak hanya efektif tetapi juga aman bagi ibu dan janin.

DAFTAR PUSTAKA

Anggitasari, W. and Sc, M., 2019. 'Uji Efek Analgetik Minyak Daun Cengkeh (*Syzygium Aromaticum*)', 6(2), pp.0–4.

Amelia, P.F., Ihwani, K. and Windyarti, M.L.N.Z., 2021. 'Efektivitas Kombinasi Effleurage Dan Jahe Compress Ball Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III', Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan, 12(2), pp.73–77.

Astuti, R., 2019. 'Pengaruh Waktu Distilasi Minyak Biji Pala (*Myristica Fragrans*) Dengan Metode Distilasi Uap Dan Identifikasi Komponen Kimiawi', Indonesian Journal Of Laboratory, 1(2), pp.36–40.

Atika, S., 2021. 'Hubungan Perubahan Postur Dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil'.

Asmadi, 2019. Konsep Dasar Keperawatan. Jakarta: EGC.

Ambarawati, D.A.M.A., 2022. 'Pengaruh Herbal Therapy Compress Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di PMB Dr. Putu Mastiningsih, S. ST.,SH., M. Biomed'. Sarjana Kebidanan Thesis. Stikes Bina Usaha Bali.

Baeha, L.N.F., Pujiastuti, M. and Pane, J., 2018. 'Pengaruh Herbal Compress Ball Terhadap Penurunan Nyeri Otot Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai', Jurnal Mutiara Ners, 1(2), pp.81–89.

Puspitasari, D. and A.S., 2020. 'Efektifitas Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Bpm Bd Lilis Suryati, S.St Cisarua Bogor', 10(3), pp.59–67.

Dinkes, 2019. Profil Kesehatan Provinsi Bali 2019. Available at: <<https://www.diskesbaliprov.go.id>>

Dinanti, P.A., Santy, F.N., Dewi, A.R. and Dewi, R., 2022. 'Compress Ball Therapy To Reduce Back Pain In Pregnant Women', International Health Conference STIKes Panca Bhakti, 5(2), pp.86–95.

Emília, et al., 2019. 'Low Back Pain During Pregnancy', Brazilian Journal Of Anesthesiology (English Edition), 67(3), pp.266–270.

Fatimah, 2020. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan Universitas.

Fitriana, 2019. 'Upaya Pemenuhan Rasa Nyaman Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Nyeri Punggung'.

Furlan, A.D., Giraldo, M., Baskwill, A., Irvin, E. and Imamura, M., 2020. 'Massage For Low-Back Pain', Cochrane Database Of Systematic Reviews, (4).

Hidayat, A.A. (ed.), 2019. Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.

Kamsanam, W. and Aungkurabrut, R., 2018. 'The Improvement On Thermal Performance Of Herbal Ball Compress', Matec Web Of Conferences.

Khairunnisa, E., Riana, E., Putri, D.K. and Agfiani, S.R., 2022. 'Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III', WOMB Midwifery Journal, 1(2), pp.13–17.

Kusumastuti, N.M.G., Kusumaningtiyas, D.P.H. and Sudiyono, I.K., 2020. 'Pengaruh Pemberian Herbal Compress Ball Terhadap Intensitas Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lans