

SKRIPSI

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER
III DI PMB BIDAN NI GUSTI PUTU
SUTREPTININGHATI, S.KEB**



ASIU LING TONG

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER
III DI PMB BIDAN NI GUSTI PUTU
SUTREPTININGHATI, S.KEB**

Skripsi

Diajukan Oleh:

**ASIU LING TONG
NIM. A1223060**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Asiu Ling Tong

NIM : A1223060

Jurusan : RPL Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Bidan, Ni Gusti Putu Sutreptininghati, S.Keb

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 7 Februari 2025


(Asiu Ling Tong)

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB BIDAN NI
GUSTI PUTU SUTREPTININGHATI, S.KEB.**

Diajukan Oleh:

**Asiu Ling Tong
NIM. A1223060**

Tanggal: Badung, 24 Februari 2025

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



**Bdn.Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST.,M.Keb
NIDN.0815019101**

Pembimbing II

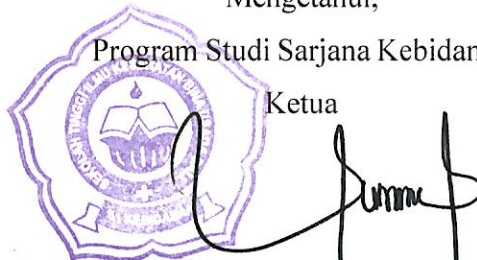


**Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.Si.T.,M.Kes
NIDN.1126098501**

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb
NIDN. 0808068701**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal: Badung, 28 Februari 2025

Yang Terdiri Dari:

Ketua Penguji



Bdn. I Gusti Agung Manik karuniadi, S.ST., M.Kes
NIDN: 0821098803

Sekretaris Penguji



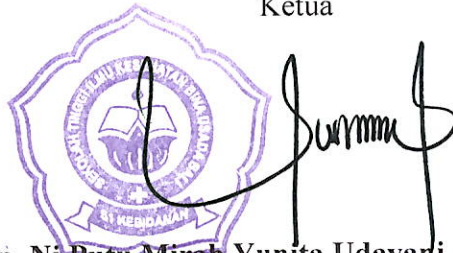
Bdn. Ni Made Egar Adhlestiani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0815019101

Anggota Penguji



Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.Si.T., M.Kes
NIDN. 1126098501

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Februari 2025

Asiu Ling Tong

Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung pada
Ibu Hamil Trimester III Di PMB Bidan, Ni Gusti Putu Sutreptininghati, S.Keb

xiii + 53 + 5 tabel + 5 gambar + 14 Lampiran

ABSTRAK

Latar belakang: Kehamilan trimester III seiring membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah kearah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya, sehingga peregangan otot abdomen yang lemah mengakibatkan lekukan pada bahu, ada kecenderungan otot punggung untuk menekan punggung bawah, peregangan tambahan dan kelelahan biasanya terjadi pada tulang belakang dan punggung ibu sehingga menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil trisemester III. Hal ini pengaruh nyeri terhadap ibu hamil di PMB. **Tujuan:** Penelitian ini untuk Mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di praktik mandiri Bidan, Ni Gusti Putu Sutreptininghati, S.Keb. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Pre Eksperimental*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 31 orang ibu hamil yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Numerical Rating Scale*. **Hasil:** uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* p value = $0,000 \leq 0,05$, yang berarti ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Bidan, Ni Gusti Putu Sutreptininghati, S.Keb. **Simpulan:** penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kompres air hangat dapat mengurangi nyeri pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci: *Kompres hangat, nyeri* , ibu hamil trimester III

Daftar Pustaka : 39 (2015-2023)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR'S DEGREE IN MIDWIFERY PROGRAM**

Thesis, February 2025

Asiu Ling Tong

The Impact of Warm Compress Therapy on Lower Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at Independent Midwife Practice Ni Gusti Putu Sutreptininghati, S.Keb

xiii + 53 pages + 5 tables + 5 figures + 14 appendices

ABSTRACT

Background: During the third trimester of pregnancy, as the uterus expands and maternal body weight increases, the center of gravity shifts forward. This adjustment requires pregnant women to modify their posture, leading to abdominal muscle strain and spinal curvature. Weak abdominal muscles result in increased pressure on the lumbar region, causing additional tension and fatigue in the spinal column and back muscles. Consequently third-trimester pregnant women frequently experience lower back pain, affecting their overall comfort and well-being at Independent Midwife Practice. Objective: This study aims to evaluate the impact of warm compress therapy on lower back pain among third-trimester pregnant women at the independent midwife practice of Ni Gusti Putu Sutreptininghati, S.Keb. Methodology: This study employs a quantitative research design with a pre-experimental approach. The sample consists of 31 pregnant women, selected through purposive sampling. Data collection was conducted using the Numerical Rating Scale (NRS) questionnaire to assess pain intensity. Findings: Statistical analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test revealed a $p\text{-value} = 0.000 \leq 0.05$, indicating a significant effect of warm compress therapy on alleviating lower back pain in third-trimester pregnant women at Independent Midwife Practice Midwife Ni Gusti Putu Sutreptininghati, S.Keb. Conclusion: This study concludes that warm compress therapy is an effective non-pharmacological intervention for reducing lower back pain in third-trimester pregnant women.

Keywords: Warm Compress Therapy, Pain Management, Third Trimester Pregnancy

References: 39 (2015–2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bdn. Ni Gusti Putu Sutreptininghati, S.Keb”. Skripsi ini penulis susun untuk memenuhi salah satu persyaratan menyelesaikan pendidikan Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Tersusunnya Skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini izinkanlah penulis untuk mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M, selaku Ketua Stikes Bina Usada Bali yang memberi ijin dalam penyusunan skripsi ini.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali.
3. Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST.,M.Keb selaku pembimbing I yang telah banyak membantu dan mengarahkan penulis dalam penyusunan Skripsi ini hingga selesai.
4. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.Si.T.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dalam perbaikan untuk kelengkapan penyusunan
5. Seluruh dosen dan staf dosen STIKES Bina Usada Bali yang telah membina, membimbing penulis sejak awal pendidikan hingga saat ini

6. Kepada PMB Bidan Ni Gusti Putu Sutareptininghati S,Keb yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan studi pendahuluan dan melakukan penelitian di PMB yang beralamat di Blok Q No 6 Dalung Permai.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak.

Badung, 17 Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penulisan.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penulisan.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
B. Kajian Empiris	19
C. Kerangka Teori	22
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep.....	23
B. Hipotesis	23
C. Definisi Operasional	24
BAB IV METODE PENELITIAN	25

A. Rancangan Penelitian	25
B. Populasi dan Sampel.....	25
C. Tempat Penelitian	27
D. Waktu Penelitian	27
E. Etika Penelitian	27
F. Alat Pengumpulan Data	30
1. Instrumen penelitian	30
2. Validitas dan Reliabilitas	31
G. Prosedur Pengumpulan Data	31
1. Prodesdur Administrasi	31
2. Prosedur Pelaksanaan	31
H. Pengolahan Data	33
I. Rencana Analisis Data	35
BAB V HASIL PENELITIAN	37
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
B. Analisis Univariat	37
C. Analisis Bivariat	40
BAB VI PEMBAHASAN.....	42
A. Interpretasi Penelitian.....	42
B. Keterbatasan Penelitian	50
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan, Pendidikan dan penelitian	50
BAB VII PENUTUPAN.....	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tablet 2.1 Definisi Operasional.....	25
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi karakteristik responden.....	39
Tabel 5.2 Skala Nyeri punggung sebelum diberikan Kompres Hangat	40
Tablet 5.3 Skala Nyeri Punggung sesudah diberikan Kompres Hangat.....	41
Tabel 5.4 Pengaruh Hangat Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Nyeri Punggung.....	13
Gambar 2.2 Pathway kompres hangat dalam menurunkan nyeri	17
Gambar 2.3 Kerangka Teori	22
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	23
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian	25

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Studi pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Surat Keterangan Lolos Etik
- Lampiran 5 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6 : Surat balasan Izin Penelitian
- Lampiran 7 : Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 8 : Surat Persetujuan menjadi Responden
- Lampiran 9 : SOP Kompres Hangat
- Lampiran 10 : Kuesioner *Numeric Rating Scale*
- Lampiran 11 : Tabulasi Data
- Lampiran 12 : Output SPSS
- Lampiran 13 : Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 14 : Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

<i>WHO</i>	: <i>World Health Organization</i>
DINKES	: Dinas Kesehatan
<i>NRS</i>	: <i>Numerical Rating Scale</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Ha	: Hipotesis Alternatif
SOP	: Standar Operasional Prosedur
UU	: Undang-Undang
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
<i>SPSS</i>	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
PMB	: Praktik Mandiri Bidan

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. R. E. & Dewi, A.P. (2020) Efektifitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*. Vol 3, No. 1, Juni 2022. Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia
- Afritayeni. (2017). Hubungan Umur, Paritas dan Pendamping Persalinan dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1. *Journal Endurance*. 2(2) june 2017 (178-185)
- Aulia. (2018). Pengaruh Kompres Air Hangat dan Air Dingin Terhadap Nyeri Tulang Belakang Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas
- Amalia, A. R., & Dewi, A. P. (2020). *Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III*. 3(1), 24–31
- Andreinie, R. (2020). Analisis Efektivitas Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Persalinan. RANKERNAS AIPKEMA 2016: Temu Ilmiah Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, Semarang.
- Armayanti, L. Y., Eka, K., Wardana, L., Pratiwi, P. P., & Kade, G. (2023). (*The Effect of Acupressure Therapy to Reduce The Intensity of Low Back Pain on*. 7(2), 116–122.
- Asmadi. (2016). Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep & Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta: Salemba Medika.
- Brayshaw, E. (2016). Nyeri Punggung Pada Masa Kehamilan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Berman, A. (2016). Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis Kozier & Erb. Jakarta : EGC.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Badung. (2022). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Badung tahun 2022. Dinas Kesehatan Kabupaten Badung, 100.
- Fraser, D. (2017). Myles Buku Ajar Bidan (Edisi 14). Jakarta: EGC.
- Idaningsih, A. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan; Buku Lovrinz Publishing*. LovRinz Publishing.
- Jacob, A., Ronald, E., dan Consolatrix, D. S. (2016). Buku ajar clinical nursing procedures Jilid 2 ed.2. Tangerang: Binapura Aksara

- Liddle, S. D., & Pennick, V. (2015). Interventions for preventing and treating low-back and pelvic pain during pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2015(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001139.pub4>
- Manuaba, I. B. G. (2015). *Gawat Darurat Obstetri Ginekologi dan Obstetri Ginekologi Sosial untuk Profesi Bidan*. Jakarta: EGC.
- Nurrochmi, E., & Lisnawati, L. (2021). *Buku Panduan pendamping kehamilan dan persalinan*.
- Notoatmojo. (2018). *Motodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Prabandani, K. D., Leny Wulandari, R. C., & Zahriah, A. (2021). Efektifitas Kompres Hangat Dan Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Literature Review. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(2), 155–165. <https://doi.org/10.33088/jmk.v14i2.713>.
- Potter, A & Perry, A. G. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC
- Rustikayanti, R. N., Kartika, I., & Herawati, Y. (2016). Perubahan psikologis pada ibu hamil trimester III. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 2(1), 45-49.
- Rohma, A. C., & Rejeki, S. (2023). Implementasi Endorphin Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimeter III. *Ners Muda*, 4(1), 96. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.11669>
- Safrudin, J. & Suryani. (2023). Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 1, pp. 204-209).
- Suhaida, Efriana, R., & Sanjaya, R. (2023). Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Trimester Iii Untuk Mengurangi Nyeri Punggung. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 4(3), 232–235. <https://doi.org/10.30604/jaman.v4i3.1169>
- Suryanti. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi (JABJ)* Vol 10, No 1, Maret 2021 DOI: 10.36565/jab.v10i1.264 p-ISSN: 2655-9266 e-ISSN: 2655-9218.

- Susanti (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Buku Pintar Ibu Hamil (Pertama)*: Eureka Media Aksara.
- Saraha, R. H., Djama, N. T., & Suaib, N. (2021). *Solusi Low Back Pain Pada Kehamilan Dengan Terapi Akupunktur Aurikular*. Inteligencia Media (Kelompok Intrans Publishing).
- Shafshak, T. S., & Elnemr, R. (2021). The visual analogue scale versus numerical rating scale in measuring pain severity and predicting disability in low back pain. *JCR: Journal of Clinical Rheumatology*, 27(7), 282-285.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tyastuti, S. 2016. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Taghavi, S., S. Barband, and A. Khaki. (2015). Effect Of Hydrotherapy On Pain Of Labor Process. 28.
- Ulfah, M. (2018). Hubungan Diastasis Recti Abdominis dengan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Jurnal Bidan Prada*, 5 (2), pp. 23-30.
- Ummiyati, M., Dewi, E. S., & Wulandari, E. (2023). *Terapi Komplementer Dysminorrhea*. Rena Cipta Mandiri.
- Yanti. (2018). *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Puspa Swara: Jakarta.
- Yuliania, E., Sari, S. A., & Dewi, N. R. (2021). Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Metro Implementation of Warm Compresses to Reduce Back Pain Intensity for Pregnant women in Trimester III. 1, 46–51.
- Wiknjosastro, H. (2017). *Ilmu Kebidanan Edisi ke-4 cetakan ke-2*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Walsh. L. V. (2018). *Buku ajar kebidanan komunitas*. Jakarta: EGC.