

PENGARUH BULI-BULI HANGAT TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KABUPATEN TAPANULI TENGAH TAHUN 2025

Maria Saragi¹, Yusniar²

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan^{1,2}

Email: ¹saragimaria2@gmail.com, ²1409yusniar@gmail.com

ABSTRACT

Background: Pregnant women in their third trimester generally experience back pain. The intensity of pain will increase with increasing gestational age due to shifts in the center of gravity and changes in body posture. Back pain during pregnancy occurs in the lumbosacral area. Because of the increasing weight of the fetus, the posture of the pregnant woman also changes, and this causes back pain. The aim of research: This study aims to determine the effect of using a warm flask on back pain in pregnant women in the third trimester. Method: This study used a quantitative design with a descriptive correlational approach. The sample of the study was pregnant women in the third trimester in Central Tapanuli Regency. The population in this study were all pregnant women in the third trimester in Central Tapanuli Regency in 2025. The purpose of the study was to determine the scale of pain before and after being given a warm bladder compress to pregnant women in the third trimester and to determine the effect of warm bladder compresses on back pain in pregnant women in the third trimester. The sampling technique used was purposive sampling. Univariate and bivariate data analysis (paired t test) The data analysis carried out to see the effect used the Wilcoxon formulation. Expected Results: The effect of using a warm bladder on back pain in pregnant women in the third trimester was obtained. This study is also expected to be the basis for the development of preventive education on pain in pregnant women in the third trimester. Conclusion: The results of this study are expected to contribute to the health sector, especially in pregnant women in the third trimester and the prevention of severe pain and pain that is at risk of being experienced for a longer time.

Keywords : *Warm bladder; Back pain; Pregnant women in the third trimester*

ABSTRAK

Latar Belakang: Wanita hamil trimester III pada umumnya merasakan nyeri pada punggung. Intensitas nyeri akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh. Nyeri punggung saat hamil terjadi di daerah lumbosakral. Karena berat janin yang bertambah, postur tubuh ibu hamil pun berubah, dan hal ini menyebabkan nyeri punggung. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan buli-buli hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Sampel penelitian adalah ibu hamil trimester III di Kabupaten Tapanuli Tengah. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Ibu hamil Tri Mester III di Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2025. Tujuan penelitian Mengetahui skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres buli-buli hangat pada Ibu hamil trimester III dan mengetahui pengaruh kompres buli-buli hangat terhadap nyeri punggung Ibu hamil trimester III. Teknik pengambilan sampel yang digunakan secara purposive sampling. Analisa data univariat dan bivariat (paired t test) Analisis data yang dilakukan untuk melihat pengaruh tersebut digunakan formulasi Wilcoxon. Hasil yang Diharapkan: Diperoleh adanya pengaruh penggunaan buli-buli hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan edukasi preventif nyeri pada ibu hamil trimester III. Kesimpulan: Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada bidang kesehatan khusus nya pada ibu hamil trimester III dan pencegahan terjadinya nyeri berat serta nyeri yang resiko dialami dalam waktu yang lebih lama.

Kata Kunci : Buli-buli hangat; Nyeri punggung; Ibu hamil trimester III

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alami dan normal. Pada masa kehamilan, ibu hamil sering kali mengalami ketidaknyamanan seperti nyeri punggung. Ada berbagai pengobatan untuk mengatasi nyeri punggung yaitu dengan farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis umumnya terdiri dari pemberian obat-obatan yang dapat memberikan efek negatif pada ibu, janin, dan proses persalinan. Oleh karena itu, terapi non farmakologis seperti kompres hangat lebih disarankan karena lebih murah, aman, efektif, dan tanpa efek yang merugikan (D. A. Putri, 2023).

Kehamilan adalah peristiwa yang didahului dengan bertemunya sel telur atau ovum dengan sel sperma. Proses kehamilan akan berlangsung selama kira-kira 10 bulan, atau 9 bulan kalender, atau 40 minggu, atau 280 hari yang dihitung dari hari pertama periode menstruasi terakhir mengemukakan bahwa selama masa kehamilan, banyak wanita mengalami perubahan psikologis dan emosional (Shintya et al., 2024). Kehamilan merupakan serangkaian proses yang diawali dari konsepsi atau pertemuan antara ovum dengan sperma sehat dilanjutkan dengan fertilisasi, nidasi dan implantasi. Kehamilan merupakan proses yang alamiah, perubahan-perubahan yang akan terjadi pada ibu hamil selama kehamilan normal adalah bersifat fisiologis bukan patologis, selama hamil ibu akan mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis yang membuat ibu mengalami ketidaknyamanan (Shintya et al., 2024). Nyeri punggung terjadi bukan hanya karena perubahan hormonal tetapi juga disebabkan karena membesarnya uterus dan juga disebabkan oleh bahu tertarik ke belakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh sehingga kelengkungan tulang belakang ke arah dalam menjadi berlebihan dan menyebabkan nyeri punggung (Gultom, 2020; Khairoh. 2019). Nyeri punggung lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi, di Inggris kira-kira 50% dan Skandinavia insiden nyeri punggung terjadi sebesar 50%, Australia sebesar 70%. Mantle melaporkan bahwa 16% wanita yang diteliti mengeluh nyeri punggung hebat (Khairunnisa, 2022), (Handiana et al., 2024).

Trimester III kehamilan ditandai dengan sejumlah masalah psikologis, termasuk nyeri punggung yang kerap dialami ibu hamil. Karena intensitas nyeri akan meningkat seiring

bertambahnya usia kehamilan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh (Amalia et al., 2020), nyeri punggung saat hamil terjadi di daerah lumbosakral (Utami & Annisah, 2023). Karena berat janin yang bertambah, postur tubuh ibu hamil pun berubah, dan hal ini menyebabkan nyeri punggung. Hal ini menyebabkan ibu hamil mengalami nyeri punggung (Hanifah et al., 2022).

Salah satu metode non farmakologis yang dapat mengurangi atau membebaskan rasa nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa nyaman yaitu dengan kompres hangat. Penelitian lain oleh Saudia & Sari (2018) yang mengatakan bahwa kompres hangat dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sehingga kompres hangat dapat diterapkan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dengan hasil penurunan setelah pemberian kompres yaitu 0,733 (D. A. Putri, 2023).

Warm kompres merupakan metode non farmakologis yang modern yang dapat meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot sehingga proses inflamasi berkurang. Pengompresan yang dilakukan dengan menggunakan buli-buli panas yang di bungkus dengan kain secara konduksi terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang atau hilang. (Handiana et al., 2024). Manfaat dari *warm kompres* adalah dapat menghilangkan kram, nyeri punggung dan sakit pada otot-otot, sedangkan efek samping dari *warm kompres* jika tidak dilakukan dengan benar dapat menyebabkan cedera pada ibu (kulit melepuh kepanasan) serat nyeri punggung tidak berkurang. Penggunaan kompres air hangat dapat membuat sirkulasi darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadi vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena otot mendapat nutrisi berlebih yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun. Cara melakukan kompres hangat yaitu meletakkan botol berisi air hangat pada punggung bagian bawah. Suhu yang diberikan yaitu 38-40°C dan dikompreskan 20 menit (Fathiyati^{1*}, Dwinda Sari¹, 2024).

Menurut Agustina, S. (2024), menyatakan dampak nyeri punggung pada ibu hamil trimester III terjadinya perubahan fisik seperti peningkatan berat badan, perubahan postur tubuh, dan

pembesaran uterus dapat menyebabkan tekanan pada otot dan ligamen punggung, mengakibatkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan. Kondisi ini dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil, mengganggu aktivitas sehari-hari, dan meningkatkan risiko gangguan tidur serta stres emosional.

Kompres buli-buli hangat merupakan salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk meredakan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Beberapa manfaatnya Mengurangi Intensitas Nyeri: Penelitian menunjukkan bahwa penerapan kompres hangat dapat menurunkan skala nyeri dari 3,22 menjadi 1,56, dengan p-value 0,000, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Yuli Suryanti, 2020) dan dapat meRelaksasikan Otot karena Panas dari kompres membantu melonggarkan otot-otot yang tegang, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi kekakuan pada punggung bawah dan bermanfaat sebagai pengobatan Alternatif yang Aman dan Ekonomis karena Metode ini aman digunakan tanpa efek samping dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah, menjadikannya pilihan yang ekonomis bagi ibu hamil (Yusenta, N, 2023).

Hasil data statistic (Sunarti et al., n.d.), menunjukkan hasil rata-rata nyeri punggung bawah ibu hamil TM III sebelum diberikan kompres hangat dengan nilai rerata 5,80, nilai nyeri terendah 4 dan nilai nyeri tertinggi 8. Rata-rata nyeri punggung bawah ibu hamil TM III sesudah diberikan kompres hangat dengan nilai rerata 3,24 skor nyeri terendah 2 dan nilai nyeri tertinggi 6. Nilai p sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil TM III. Hal yang sama dalam penelitian(Suryanti et al., 2021) sebelum diberikan kompres hangat rata-rata derajat nyeri adalah 5,857 dan sesudah diberikan kompres hangat rata-rata derajat nyeri berkurang menjadi 4,513. Hasil analisis bivariat didapatkan ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III dan diperoleh $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$).Diharapkan Puskesmas memberikan cara pada ibu hamil tentang bagaimana mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III, yaitu selain dengan pengobatan non farmakologi yaitu kompres hangat.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Savitri et al., 2024) menyatakan bahwa terjadi

Penurunan intensitas nyeri punggung bawah dilakukan intervensi pertama (post test 1) rata-rata 5,514, setelah dilakukan intervensi kedua (post test 2) rata-rata 4,511, dan setelah dilakukan intervensi ketiga (post test 3) rata-rata 3,425. Dan penurunan paling signifikan pada intervensi kedua dengan nilai t sebesar 27,499. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III baik pada intervensi pertama, kedua dan ketiga dengan nilai p value 0,000 ($p < 0,005$).

Namun pengaruh yang paling signifikan adalah pada intervensi yang kedua dengan nilai t sebesar 27,499. Menurut data penelitian (Savitri et al., 2024) yang mengalami Nyeri punggung pada ibu hamil dijumpai dengan angka prevalensi mencapai 49%. Sekitar 80-90% dari ibu hamil yang mengalami nyeri punggung menyatakan tidak melakukan usaha apapun untuk mengatasi timbulnya gejala tersebut, dengan kata lain hanya sekitar 10-20% dari mereka yang melakukan perawatan medis ke tenaga Kesehatan.

Prevalensi nyeri punggung saat kehamilan di Australia dilaporkan sebanyak 70 % (*World Health Organization, 2015*). Prevalensi global nyeri punggung pada trimester pertama kehamilan 28,3 %, pada trimester kedua 36,8 %, dan pada trimester ketiga kehamilan dilaporkan sebesar 47,8 % (*Salari et al. 2023*). Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan (*Kesehatan RI, 2018*) diperkirakan tingkat prevalensi nyeri punggung di Indonesia didapatkan bahwa 68 % ibu hamil mengalami nyeri sedang dan 32 % ibu hamil mengalami nyeri punggung

1.4 Hipotesa Penelitian

Ha menyatakan adanya pengaruh antara variable X dan Y, atau adanya perbedaan antara variable X dan Y, dan Hipotesis nol menyatakan perbedaan antara dua variable, atau tidak adanya pengaruh variable X terhadap variable Y.

1.5 Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini yaitu:

1.5.1. Tempat penelitian Puskesmas Tapanuli Tengah Kabupaten Tapanuli Tengah

Memberikan masukan bagi puskesmas yang berupa informasi-informasi tentang Penggunaan Buli Buli Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Memberi masukan dalam pengembangan metode

terapi non farmakologis pada ibu hamil trimester III.

1.5.2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan keilmuan yang berkaitan dengan Penggunaan Buli Buli Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.

1.5.3. Manfaat Akademis dan Keilmuan

Berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu Penggunaan Buli Buli Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Penelitian ini adalah penelitian metode penelitian eksperimen semu (Quasi experiment). Menurut Sugiyono metode penelitian Quasi experiment merupakan penelitian yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek yang diteliti dengan mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Teknik pada pengambilan sampel ini adalah *Purposive Sampling* yaitu teknik penentuan sampel yang termasuk dalam Nonprobability Sampling. Purposive Sampling adalah teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (E.J., 1926).

METODE

HASIL

4.1. Karakteristik Individu

Penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil tentang karakteristik

responden yaitu karakteristik agama mayoritas Protestan 15 (50%), karakteristik responden di pekerjaan mayoritas pegawai swasta 13 orang (43,4%), dan pendidikan adalah mayoritas berpendidikan SMA 11 (36,7%).

Tabel 1. Distribusi frekwensi dan persentasi karakteristik responden (n=30)

Karakteristik	Frekwensi	Persentase
Agama		
Islam	9	30
Protestan	15	50
Katolik	6	20
Pekerjaan		
IRT	60	71
Honoror	2	6,6
Pegawai Swasta	13	43,4
Petani	5	16,7
Pendidikan		
SMA	11	36,7
D3	9	30
Sarjana	10	33,3

4.2 Analisis Pengaruh Penggunaan Buli Buli Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2025

Tabel 2. Pengaruh Penggunaan buli buli Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimestes III di Kabupaten Tapanuli Tengan Tahun 2025 Hari Pertama

Buli buli Hangat	Mean	Variance	Pearson C	P Value
Sebelum	5,77	1,56	0.98	0,33
Sesudah	5,73	1,65		

Pengaruh penggunaan buli buli hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di hari pertama mean 5,77 variance 1,56 dan sesudah mean menjadi 5,73, variance 1,56 dan uji corelasi Pearson 0,98 dengan P value 0,33.

Tabel 3. Pengaruh Penggunaan buli buli Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimestes III di Kabupaten Tapanuli Tengan Tahun 2025 Hari Kedua

Buli buli Hangat	Mean	Variance	Pearson C	P Value
Sebelum	5,77	1,56	0.93	0,00
Sesudah	4,57	1,01		

Pengaruh penggunaan buli buli hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di hari kedua mean 5,77 variance 1,56 dan sesudah mean menjadi 4,57 variance 1,01 dan uji corelasi Pearson 0,93 dengan P value 0,00

Tabel 4. Pengaruh Penggunaan buli buli Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimestes III di Kabupaten Tapanuli Tengan Tahun 2025 Hari Ketiga

Buli buli Hangat	Mean	Variance	Pearson C	P Value
Sebelum	5,77	1,56	0.56	0,00
Sesudah	3,30	1,18		

Pengaruh penggunaan buli buli hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di hari kedua mean 5,77 variance 1,56 dan sesudah mean menjadi 3.30 variance 1,18 dan uji corelasi Pearson 0,56 dengan P value 0,00

Tabel 5. Hasil Uji t-Test: Paired Two Sample for Means

Pengaruh penggunaan buli buli Hangat		Nyeri Punggung	
Buli buli Panas	Pearson Korelasi0,9 Sig. (t-Test)	0,33	0,56 0,00

	N	30		30
Nyeri	Pearson Korelasi	.0,56		0,96
Punggung	Sig. (2-tailed)	0.00		0,33
	N	30		30

Uji t-Test Paired Two Sample signifikan 0.05

Hasil uji pengaruh penggunaan buli buli hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah terdapat P value 0,00 yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan.

PEMBAHASAN

Nyeri punggung merupakan keluhan umum yang dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester ketiga kehamilan (Suryanti et al., 2021). Kondisi ini seringkali disebabkan oleh perubahan fisiologis tubuh seperti peningkatan lordosis lumbar (lengkungan berlebihan pada tulang belakang bagian bawah), penambahan berat badan, serta peregangan ligamen dan otot di sekitar panggul dan tulang belakang (Yahya et al., 2025).

Ketidaknyamanan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas tidur ibu hamil (Suryanti et al., 2021). Untuk mengatasi nyeri punggung, salah satu intervensi non-farmakologis yang sering diterapkan adalah penggunaan buli-buli hangat atau kompres hangat, yang prinsipnya melibatkan aplikasi panas pada area yang nyeri (Yahya et al., 2025).

Salah satu intervensi non-farmakologis yang direkomendasikan dan banyak diteliti untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil adalah pemberian kompres hangat, seringkali menggunakan buli-buli hangat (Ayu, 2024; Hartini & Evelyn, 2021; Suryanti et al., 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa kompres hangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ("Pengaruh Pijat Endorpin Dan Kompres Hangat Terhadap Intesitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II," 2024; D. A. Putri et al., 2023; D. N. Putri et al., 2023; Suryanti et al., 2021).

5.1 Karakteristik Responden

Usia yang sering mengalami nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga berkisar antara 20 hingga 35 tahun, dengan mayoritas kehamilan pada usia 37 minggu (Savitri et al., 2024). Pemberian kompres hangat bekerja dengan memperlancar sirkulasi

darah lokal dan merelaksasi otot-otot yang tegang, sehingga dapat mengurangi sensasi nyeri (Yahya et al., 2025).

Hal tersebut dapat terjadi karena panas yang dihantarkan kompres hangat dapat memblokir sinyal nyeri dan meningkatkan ambang nyeri (Safrudin & Suyani, 2023). Pemanfaatan buli-buli hangat sebagai penghantar panas terbukti meredakan ketegangan otot dan mengurangi nyeri melalui efek hidrokinetik yang mengurangi tekanan gravitasi pada tulang belakang akibat pembesaran uterus (Yahya et al., 2025).

5.2 Analisis Pengaruh Penggunaan Buli Buli Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2025

Studi menunjukkan bahwa setelah aplikasi kompres hangat, rata-rata derajat nyeri punggung ibu hamil trimester III mengalami penurunan signifikan dari kategori sedang menjadi ringan (Yahya et al., 2025) (Suryanti et al., 2021). Penurunan intensitas nyeri ini secara langsung meningkatkan kenyamanan ibu hamil dan memungkinkan mereka untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih baik (Safrudin & Suyani, 2023) (Suryanti et al., 2021).

Efektivitas kompres hangat ini didukung oleh temuan penelitian yang menunjukkan bahwa panas menyebabkan pelebaran pembuluh darah, penurunan kekentalan darah, serta peningkatan metabolisme jaringan dan permeabilitas kapiler, yang secara kolektif berkontribusi pada pengurangan nyeri dan relaksasi otot ("Pengaruh Pijat Endorpin Dan Kompres Hangat Terhadap Intesitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II," 2024).

Mekanisme Kerja Kompres Hangat dalam Meredakan Nyeri Punggung melalui beberapa mekanisme fisiologis yang berkontribusi pada penurunan nyeri: Vasodilatasi dan Peningkatan Sirkulasi Darah dimana panas yang dihasilkan dari kompres hangat menyebabkan pembuluh darah melebar (vasodilatasi) dan meningkatkan aliran darah di area yang dikompresi (Hartini & Evelyn, 2021; “Pengaruh Pijat Endorpin Dan Kompres Hangat Terhadap Intesitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II,” 2024; Safrudin & Suyani, 2023).

Peningkatan sirkulasi darah ini membantu mengangkut produk-produk inflamasi penyebab nyeri dan meningkatkan suplai oksigen serta nutrisi ke jaringan yang nyeri (Hartini & Evelyn, 2021; “Pengaruh Pijat Endorpin Dan Kompres Hangat Terhadap Intesitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II,” 2024). selain itu panas juga mengurangi ketegangan otot dan kejang, yang seringkali menjadi pemicu atau memperparah nyeri punggung (Yahya et al., 2025).

Peningkatan suhu lokal juga memicu pelepasan endorfin, senyawa alami tubuh yang berfungsi sebagai pereda nyeri (Yahya et al., 2025). Terapi panas, seperti buli-buli hangat, juga mampu menurunkan kekakuan sendi dan meningkatkan fleksibilitas jaringan ikat (“Pengaruh Pijat Endorpin Dan Kompres Hangat Terhadap Intesitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II,” 2024).

Relaksasi Otot dan Pengurangan Kejang Otot dimana panas efektif dalam mengurangi kejang otot yang seringkali menjadi penyebab nyeri (Hartini & Evelyn, 2021; “Pengaruh Pijat Endorpin Dan Kompres Hangat Terhadap Intesitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II,” 2024; Yahya et al., 2025). Kompres hangat membantu melunakkan jaringan fibrosa dan membuat otot tubuh menjadi lebih rileks, sehingga mengurangi ketegangan dan kekakuan otot (Hartini & Evelyn, 2021; Safrudin & Suyani, 2023). studi lain menunjukkan bahwa kompres hangat memberikan efek relaksasi pada tubuh secara keseluruhan, yang secara tidak langsung berkontribusi pada penurunan persepsi nyeri (“Pengaruh Pijat Endorpin Dan Kompres Hangat Terhadap Intesitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II,” 2024).

Peningkatan Ambang Nyeri. Respon fisiologis terhadap panas juga dapat meningkatkan ambang nyeri, yang berarti sensasi nyeri akan terasa berkurang (Safrudin & Suyani, 2023). Penurunan intensitas nyeri setelah pemberian kompres hangat pada ibu hamil trimester III adalah sebesar 2,59 poin (Safrudin & Suyani, 2023). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian lain yang menunjukkan penurunan rata-rata nyeri punggung setelah aplikasi kompres hangat (Suryanti et al., 2021). Keefektifan kompres hangat sebagai terapi nonfarmakologis pada ibu hamil trimester III telah dibuktikan secara signifikan dalam berbagai studi (Putri et al., 2023) (Putri et al., 2023).

Efek Sedatif dan Kenyamanan. Selain efek fisiologis, kompres hangat juga memberikan efek relaksasi dan kenyamanan pada tubuh (“Pengaruh Pijat Endorpin Dan Kompres Hangat Terhadap Intesitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II,” 2024; Safrudin & Suyani, 2023). Suhu yang sesuai (sekitar 38-40°C) memberikan rasa aman dan nyaman tanpa menyebabkan iritasi pada kulit (Putri et al., 2023). Efek hidrokinetik dari air hangat juga dapat mengurangi tekanan gravitasi dan ketidaknyamanan pada tulang belakang akibat pembesaran uterus (Yahya et al., 2025). rasa aman dan nyaman yang ditimbulkan oleh kompres hangat juga dapat secara psikologis membantu ibu hamil menghadapi nyeri punggung. Keberhasilan penggunaan buli-buli hangat sebagai intervensi non-farmakologis menunjukkan potensinya sebagai pilihan terapi yang mudah diakses dan hemat biaya untuk mengatasi nyeri punggung pada populasi ini (Suryanti et al., 2021).

Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi durasi dan frekuensi optimal aplikasi kompres hangat, serta membandingkannya dengan metode non-farmakologis lainnya untuk nyeri punggung pada kehamilan (Putri et al., 2023) (Yahya et al., 2025).

Penelitian serupa dapat pula dilakukan untuk mengevaluasi efikasi buli-buli hangat dalam mengurangi nyeri panggul dan sindrom terkait kehamilan lainnya (Putri et al., 2023). Oleh karena itu, buli-buli hangat dapat menjadi pendekatan yang menjanjikan untuk manajemen nyeri yang holistik selama

kehamilan, mempromosikan kenyamanan dan kesejahteraan ibu (Suryanti et al., 2021) (Handiana et al., 2024). Penelitian lanjutan juga dapat berfokus pada pengembangan pedoman standar terkait penggunaan buli-buli hangat, termasuk suhu optimal dan durasi aplikasi, untuk memaksimalkan efektivitasnya (Putri et al., 2023).

Studi dan Bukti Empiris dari beberapa penelitian telah mengkonfirmasi efektivitas kompres hangat oleh penelitian Putri, Novita, & Hodijah menunjukkan bahwa kompres hangat dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan hasil penurunan yang signifikan (Putri et al., 2023). Selanjutnya studi oleh Yahya, Sarwan, & Napu menemukan bahwa kompres hangat memiliki efek signifikan pada tingkat nyeri ibu hamil trimester III (Yahya et al., 2025).

Penelitian Suryanti, Lilis, & Harpikriati juga melaporkan bahwa kompres hangat yang dilakukan pada ibu hamil trimester III berpengaruh menurunkan intensitas nyeri punggung yang dirasakan ibu (Suryanti et al., 2021). Amalia, Erika, & Dewi dalam penelitian mereka mengemukakan bahwa kompres hangat efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan memberikan efek relaksasi pada tubuh ("Pengaruh Pijat Endorpin Dan Kompres Hangat Terhadap Intesitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II," 2024).

Metode Pemberian Kompres Hangat. Pemberian kompres hangat umumnya dilakukan dengan menempelkan buli-buli hangat ke punggung bagian bawah ibu (Safrudin & Suyani, 2023). Suhu air yang digunakan bervariasi antara 37-40 derajat Celsius (Hartini & Evelyn, 2021; Putri et al., 2023).

Kompres dapat diberikan selama 15-20 menit, satu kali sehari selama beberapa hari (Hartini & Evelyn, 2021; "Pengaruh Pijat Endorpin Dan Kompres Hangat Terhadap Intesitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II," 2024). Prosedur ini membantu dalam meminimalkan ketidaknyamanan dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil yang mengalami nyeri punggung (Putri et al., 2023) ("Pengaruh Pijat Endorpin Dan Kompres Hangat Terhadap Intesitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II," 2024).

Penting untuk memastikan suhu air tidak terlalu panas agar tidak menyebabkan iritasi kulit, dengan durasi aplikasi yang disesuaikan untuk memperoleh manfaat terapeutik optimal (Ayu, 2024). The implementation of this intervention should be coupled with proper education for pregnant women regarding the correct application techniques and safety precautions (Yahya et al., 2025).

KESIMPULAN

Berdasarkan bukti dari berbagai penelitian, penggunaan buli-buli hangat merupakan terapi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Mekanisme kerjanya melibatkan vasodilatasi, relaksasi otot, peningkatan ambang nyeri, serta memberikan efek kenyamanan dan relaksasi. Intervensi ini sangat direkomendasikan sebagai salah satu cara untuk mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S. (2024). Pengaruh Penggunaan Buli-Buli Hangat terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB S Srengseng Sawah. *Jurnal Sains dan Kesehatan Riau (JSCR)*.
- Amalia, R., Hapsari, W., Winarso, S. P., Yuliani, D. R., & Kurniasih, H. (2025). Atasi Nyeri Punggung Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga. In *Eureka Media Aksara*. Eureka Media Aksara.
- Amnah, S., & Santy, A. (2024). *Pengaruh Pijat Endorpin dan Kompres Hangat Terhadap Intesitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II*. 14(1), 33–40.
- Anggeria, E., Silalahi, K. L., Halawa, A., Hanum, P., & Nababan, T. (2023). *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Deepublish.
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review Factors Affecting Back Pain In Pregnant Trimester III: A Literature Review*. 9(1),

14–30.

- Ayu, N. K. (2022). Pengaruh Kombinasi Terapi Akupresur Titik Bladder 23 Dengan Soft Form A Prenatal Gentle Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah. *Media Informasi Repository*, 11–17.
- Barus, E. B., & Saragih, N. P. (2021). EFEKTIFITAS RELAKSASI TEKNIK NAFAS DALAM TERHADAP NYERI PERSALINAN. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 279–283.
- E.J. (1926). Original research. *American Journal of Ophthalmology*, 9(3), 215–217. [https://doi.org/10.1016/S0002-9394\(26\)91015-5](https://doi.org/10.1016/S0002-9394(26)91015-5)
- Fathiyati*, Dwinda Sari1, E. E. S. (2024). *Jurnal Biologi Tropis The Effect of Warm Water Compress on Back Pain Intensity in Pregnant Women in The Thirty Trimester*. 24(3), 725–728. <https://doi.org/http://doi.org/10.29303/jbt.v24i3.7556>
- Handiana, C. M., Zulisa, E., & Husna, N. (2024). *Efektivitas Warm Compress Terhadap Nyeri Punggung*. 2, 1–6.
- Hartini D, & Evelyn G. (2021). Penerapan Terapi Kompres Air Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rumah Sakit Umum Asri Purwakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 475–476. <http://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI>
- Putri, D. A. (2023). SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(2), 292--297.
- Putri, D. N., Sari, S. A., Fitri, N. L., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). Penerapan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2022 Implementation of Warm Compresses To Reduce Back Pain in Trimester Iii Pregnant Women in the Work A. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2).
- Savitri, I., Satiyem, S., & Sumantri, S. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Dengan Botol Kaca Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Klaten Selatan. *Jurnal Kebidanan*, 4(1), 13–24. <https://doi.org/10.32695/jbd.v4i1.534>
- Shintya, L. A., Rahmawati, V. Y., Purba, A., Damanik, D. W., Lestari, W., Soputri, N., Manalu, J. S., Tarigan, A. R., Immawanti, I., & Saragih, N. P. (2024). *Konsep Dasar Keperawatan Maternitas*. Yayasan Kita Menulis.
- Sunarti, M. M., Maternity, D., Sunarti, M. M., & Maternity, D. (n.d.). *THE EFFECT OF WARM COMPRESSES WITH REDUCING COMPLAINTS OF LOW PAIN*. 56–64.
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & 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), 22. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>
- Yuli Suryanti, Dewi Nopiska Lilis, Harpikriati Harpikriati. (2020). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akbid Jambi*
- Yusenta, N., & Veronica, S. Y. (2023). Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Menurunkan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III: Studi Kasus. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 16(3), 310–314
- Yahya, I. M., Napu, A. P., Ners, P., Ilmu, F., Manado, U. M., Hangat, K., & Punggung, N. (2025). *THE EFFECT OF GIVING WARM COMPRESSES ON REDUCTION BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER IN THE WORKING AREA OF* Pendahuluan Keluhan yang biasa dirasakan ibu hamil selama kehamilan adalah nyeri punggung . Rata- rata ibu hamil mengeluhkan nyeri

- . 13(1), 55–65.
<https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.676>
- Ayu, B. R. (2024). Pemberian Edukasi Tentang Kompres Hangat untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *ALKHIDMAH Jurnal Pengabdian Dan Kemitraan Masyarakat*, 2(4), 183.
<https://doi.org/10.59246/alkhidmah.v2i4.1120>
- Handiana, C. M., Zulisa, E., & Husna, N. (2024). *EFEKTIVITAS WARM COMPRESS TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DARUL IMARAH KABUPATEN ACEH BESAR*.
- Hartini, D., & Evelyn, G. (2021). *PENERAPAN TERAPI KOMPRES AIR HANGAT UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RUMAH SAKIT UMUM ASRI PURWAKARTA*.
- Pengaruh Pijat Endorpin dan Kompres Hangat Terhadap Intesitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II. (2024). *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 14(1).
<https://doi.org/10.54444/jik.v14i1.156>
- Putri, D. A., Novita, A., & Hodijah, S. (2023). PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB D KOTA JAKARTA SELATAN TAHUN 2022. *SENTRI Jurnal Riset Ilmiah*, 2(2), 292.
<https://doi.org/10.55681/sentri.v2i2.504>
- Putri, D. N., Sari, S. A., & 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*.
- Safrudin, J., & Suyani, S. (2023). *Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III*.
- Savitri, I., Satiyem, S., & Sumantri, S. (2024). PENGARUH KOMPRES HANGAT DENGAN BOTOL KACA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KLATEN SELATAN. *Jurnal Kebidanan*, 4(1), 13.
<https://doi.org/10.32695/jbd.v4i1.534>
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & 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), 22.
<https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>
- Yahya, I. M., Sarwan, & Napu, A. P. (2025). PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PACEDA KOTA BITUNG. *Intan Husada Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(1), 55.
<https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.676>