

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI *LOW  
BACK PAIN* IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI KLINIK BUNDA SEHAT  
CIJANTUNG JAKARTA**

**SKRIPSI**



Disusun Oleh :

**ALVI SYLVIA NURFAIZAH  
225401446015**

**UNIVERSITAS NASIONAL  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
PROGRAM SARJANA  
JAKARTA  
2023**

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI *LOW  
BACK PAIN* IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI KLINIK BUNDA SEHAT  
CIJANTUNG JAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar  
Sarjana Kebidanan pada Program Studi Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional  
Jakarta



Disusun Oleh :

**ALVI SYLVIA NURFAIZAH  
225401446015**

**UNIVERSITAS NASIONAL  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
PROGRAM SARJANA  
JAKARTA  
2023**

SKRIPSI

PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI *LOW BACK PAIN* IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI KLINIK BUNDA SEHAT  
CIJANTUNG JAKARTA

Oleh:  
ALVI SYLVIA NURFAIZAH  
NPM: 225401446015

Telah dipertahankan dihadapan  
Penguji Skripsi Program Studi  
Kebidanan Program Sarjana  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Pada tanggal 19 Agustus 2023

Pembimbing 1,

(Risza Choirunissa SSiT., MKM)

Pembimbing 2,

(Dr. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM)

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional Jakarta



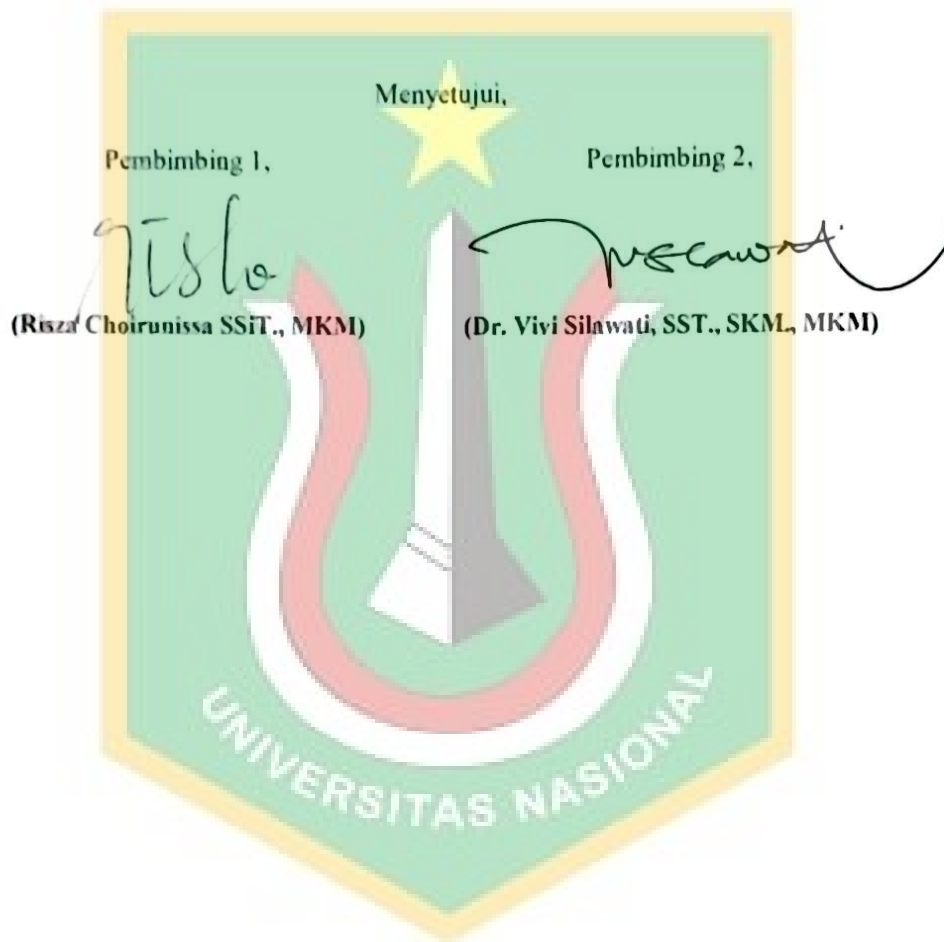
(Prof. Dr. Dra. Retno Widowati, M.Si)

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri *Low Back Pain* Ibu  
Hamil Trimester III di Klinik Bunda Sehat Cijantung Jakarta

Nama Mahasiswa : Alvi Sylvia Nurfazah

NPM : 225401446015



**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI *LOW BACK PAIN* IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI KLINIK BUNDA SEHAT  
CIJANTUNG JAKARTA**

Oleh :

**ALVI SYLVIA NURFAIZAH**

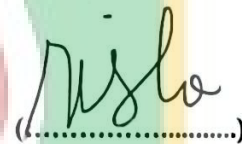
225401446015

Telah dipertahankan di hadapan Penguji Skripsi  
Program Studi Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Pada Agustus 2023

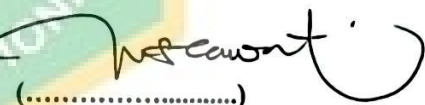
**Penguji I : Prof. Dr. Dra. Retno Widowati, M. Si**

  
(.....)

**Penguji II : Risza Choirunissa, SSiT., MKM**

  
(.....)

**Penguji III : Dr. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM**

  
(.....)

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Alvi Sylvia Nurfaizah

NPM : 225401446015

Judul Skripsi : Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri *Low Back Pain* Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bunda Sehat Cijantung Jakarta

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah di ajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak dapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau di terbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan di sebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, Agustus 2023



Alvi Sylvia Nurfaizah

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri *Low Back Pain* Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bunda Sehat Cijantung Jakarta”. Dalam penulisan skripsi ini tentunya tidak lepas dari hambatan dan kesulitan, namun berkat bimbingan, bantuan, nasihat dan saran dari berbagai pihak, segala hambatan tersebut akhirnya dapat diatasi dengan baik. Dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terimakasih serta penghormatan kepada:

1. Prof. Dr. Dra. Retno Widowati, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional sekaligus sebagai penguji
2. Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional ibu Putri Azzahroh, S.SiT., M.Kes.
3. Ibu Risza Choirunissa SSiT., MKM selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses penyusunan skripsi.
4. Ibu Dr. Vivi silawati, SST., SKM., MKM selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukkan dan memberikan dukungan penuh dalam penyusunan skripsi.
5. Ibu Dr. Nurul Husnul Lail., SST., Bdn., M.kes. selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Kebidanan FIKES UNAS.
6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
7. Ayahanda dan Ibunda yang senantiasa selalu memberikan dukungan berupa doa, moral maupun moril, serta materil dengan begitu tulus dan ikhlas.
8. Teman-teman yang telah berbagi suka maupun duka dan saling menyemangati satu sama lain dalam penulisan Skripsi ini.

Penulis berharap Skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis sendiri dan

umumnya untuk orang lain. Akhir kata, semoga kebaikan yang telah diberikan dapat menjadi amal soleh dan ibadah bagi kita semua, dan mendapatkan balasan lebih dari Allah SWT dari apa yang telah diberikan.

Jakarta, Juli 2023



(Alvi Sylvia Nurfaizah)



## ABSTRAK

### PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI *LOW BACK PAIN* IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK BUNDA SEHAT CIJANTUNG JAKARTA

Alvi Sylvia Nurfaizah, Risza Choirunissa, Vivi Silawati

**Latar Belakang :** Sebanyak 50-60% wanita hamil mengalami nyeri punggung selama kehamilan. Nyeri punggung dapat terjadi pada kehamilan trimester III, karena pada trimester ini kondisi uterus mengalami pembesaran seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, dan juga terjadi perpindahan pusat gravitasi kearah depan hingga ibu hamil diharuskan menyesuaikan posisi saat berdiri dan bergantung pada kekuatan otot.

**Tujuan Penelitian :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh kompres hangat terhadap nyeri *Low Back Pain* ibu hamil Trimester III di Klinik Bunda Sehat Cijantung Jakarta.

**Metodologi Penelitian :** Penelitian ini dilakukan dengan menerapkan metode penelitian yang bersifat kuasi eksperimental dengan desain *pre and post test with control group*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang berkunjung ke Klinik Bunda Sehat Cijantung, teknik sampling yang digunakan dengan perhitungan besar sampel, berjumlah 20 orang kelompok kasus dan 20 orang kelompok kontrol. Langkah pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara langsung kepada responden untuk melakukan intervensi dan pengukuran nyeri menggunakan format observasi NRS (*Numeric Rating Scale*) untuk menilai skala nyeri *Low Back Pain* kemudian data dianalisis dengan *uji paired test*.

**Hasil Penelitian :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri *Low Back Pain* ibu hamil Trimester III sebelum diberikan kompres hangat sebesar 6,1 (nyeri sedang) dan sesudah diberikan kompres hangat sebesar 2,9 (nyeri ringan). Terdapat pengaruh kompres hangat terhadap nyeri *Low Back Pain* ibu hamil Trimester III di Klinik Bunda Sehat Cijantung Jakarta dengan p value 0,000.

**Simpulan :** Kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri *Low Back Pain* ibu hamil Trimester III di Klinik Bunda Sehat Cijantung Jakarta.

**Saran :** Diharapkan para Ibu hamil dapat menerapkan praktik dalam menurunkan nyeri punggung dengan menggunakan kompres hangat secara berkesinambungan.

**Kata Kunci :** kehamilan, kompres hangat, *low back pain*

**Pustaka :** 38 pustaka (2013-2023)

## *Abstract*

### **THE EFFECT OF WARM COMPRESSES ON THE LOW BACK PAIN OF TRIMESTER III PREGNANT WOMEN AT THE BUNDA SEHAT CLINIC CIJANTUNG JAKARTA**

*Alvi Sylvia Nurfaizah, Risza Choirunissa, Vivi Silawati*

**Background:** 50-60% of pregnant women experience back pain during pregnancy. Back pain can occur in the third trimester of pregnancy, because in this trimester the uterine condition enlarges with increasing gestational age, and there is also a displacement of the center of gravity towards the front so that pregnant women are required to adjust their position when standing and depending on muscle strength.

**Objectives:** This study aims to determine the effect of warm compresses on Low Back Pain among Trimester III pregnant women at the Bunda Sehat Clinic, Cijantung, Jakarta.

**Methodology:** This research was conducted by applying a quasi-experimental research method with a pre and post test design with control group. The sample in this study were pregnant women in their third trimester who visited the Bunda Sehat Clinic in Cijantung. The sampling technique used to calculate the sample size was 20 case groups and 20 control groups. The data collection steps in this study were carried out directly to respondents to intervene and measure pain using the NRS (Numeric Rating Scale) observation format to assess the Low Back Pain pain scale. Then the data were analyzed using a paired test.

**Results:** The results showed that the average Low Back Pain for third trimester pregnant women before being given a warm compress was 6.1 (moderate pain) and after being given a warm compress was 2.9 (mild pain). There is an effect of warm compresses on Low Back Pain pregnant women in the third trimester at the Bunda Sehat Clinic, Cijantung, Jakarta, with a p value of 0.000.

**Conclusion:** Warm compresses have an effect on reducing Low Back Pain for pregnant women in the third trimester at the Bunda Sehat Cijantung Clinic, Jakarta.

**Suggestion:** It is hoped that pregnant women can apply practices in reducing back pain by using warm compresses on an ongoing basis.

**Keywords:** pregnancy, warm compress, low back pain.

**References:** 38 (2013-2023).

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH SIDANG .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
BAB II .....	8
2.1 Kajian Teori .....	8
2.2 Kerangka Teori .....	29
2.3 Kerangka Konsep .....	31
2.4 Hipotesis Penelitian .....	31
BAB III .....	32
3.1 Desain Penelitian .....	32
3.2 Populasi dan Sampel .....	33
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	34
3.4 Variabel Penelitian .....	34
3.5 Definisi Operasional .....	35
3.6 Instrumen Penelitian .....	35
3.7 Prosedur Pengumpulan Data .....	36
3.8 Pengolahan Data .....	37

3.9 Analisa data .....	37
3.10 Etika Penelitian .....	38
BAB IV .....	40
4.1 Hasil Penelitian .....	40
4.2 Pembahasan Penelitian .....	46
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	56
BAB V .....	57
5.1 Simpulan.....	57
5.2 Saran .....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.1 Definisi Operasional.....	35
4.1 Karakteristik Ibu hamil Trimester III berdasarkan usia di Klinik Bunda Sehat Cijantung Jakarta.....	40
4.2 Karakteristik ibu hamil Trimester III berdasarkan paritas di Klinik Bunda Sehat Cijantung Jakarta.....	40
4.3 Distribusi frekuensi Nyeri <i>Low Back Pain</i> ibu hamil Trimester III sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat pada kelompok intervensi dan kontrol.....	41
4.4 Distribusi Frekuensi nyeri <i>Low Back Pain</i> sesudah diberikan kompres hangat pada kelompok kasus dan kontrol pada ibu hamil Trimester III di Klinik Bunda Sehat Cijantung Jakarta.....	42
4.5 Rata-rata nyeri <i>Low Back Pain</i> ibu hamil Trimester III sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat pada kelompok intervensi di Klinik Bunda Sehat Cijantung Jakarta.....	42
4.6 Rata-rata nyeri <i>Low Back Pain</i> ibu hamil Trimester III sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol di Klinik Bunda Sehat Cijantung Jakarta.....	43
4.7 Uji Normalitas data Skewness dan kurtosis.....	44
4.8 Pengaruh kompres hangat terhadap Nyeri <i>Low Back Pain</i> ibu hamil Trimester III pada kelompok intervensi di Klinik Bunda Sehat Cijantung Jakarta.....	45
4.9 Perbedaan tingkat nyeri pre test dan post test pada kelompok kontrol ibu hamil Trimester III di Klinik Bunda Sehat Cijantung Jakarta.....	45
4.10 Perbedaan skala nyeri <i>Low Back Pain</i> kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada ibu hamil Trimester III di Klinik Bunda Sehat Cijantung Jakarta.....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gambar Pathway Kompres dalam menurunkan nyeri .....	27
2.2 Gambar Kerangka Teori.....	30
2.3 Gambar Kerangka Konsep.....	31
3.1 Gambar Rancangan Penelitian.....	32



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Konsultasi / Bimbingan Skripsi
- Lampiran 2. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Format Observasi
- Lampiran 4. Lembar Evaluasi Penilaian *Nyeri Low Back Pain Kelompok Intervensi*
- Lampiran 5. Lembar Evaluasi Penilaian *Nyeri Low Back Pain Kelompok Kontrol*
- Lampiran 6. SOP Pemberian Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bagian Bawah
- Lampiran 7. Dokumentasi
- Lampiran 8. Master Tabel
- Lampiran 9. Hasil SPSS
- Lampiran 10. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 11. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 12. Surat Ijin Etik
- Lampiran 13. Biodata
- Lampiran 14. LOA

