

SKRIPSI

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB SITI ALFIYAH DAN
TPMB MAULINA HASNIDA**



**OLEH :
MIRZA ALFRITZA
NIM : 20201664024**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
TAHUN 2024**

SKRIPSI
PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TMPB SITI ALFIYAH DAN
TPMB MAULINA HASNIDA

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya



OLEH :
MIRZA ALFRITZA
NIM : 2020664024

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
TAHUN 2024

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

”Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan.” (Boy Candra)

”Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.” (Q.S Al-Insyirah, 94: 5-6)

”Gonna fight and don’t stop, until you’re proud”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan:

1. Kepada pintu surgaku, ibunda tercinta Hermiati yang selalu menjadi penyemangat penulis dan menjadi sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan motivasi yang luar biasa. Terima kasih untuk doa-doa yang selalu diberikan kepada penulis, bekat doa serta dukungannya sehingga penulis bisa berada di titik ini.
2. Kepada cinta pertamaku, almarhum Djarot yang selalu penulis rindukan dan cinta, Terima kasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang pernah diberikan, semoga ayah melihat putri ayah dari tempat terbaik di sisi-nya. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai wujud bakti dan cinta kasih kepada ayah.
3. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Mirza Alfritza. Terima kasih atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan skripsi ini. Terima kasih telah berusaha keras untuk menyakinkan dan menguatkan diri sendiri bahwa kamu dapat menyelesaikan studi ini sampai selesai, meski harus menghadapi kegagalan, kebingungan, rasa takut, bahkan perasaan ingin menyerah disaat penyusunan skripsi ini, namun tidak membiarkan perasaan itu membatasi langkah untuk menyelesaikan apa yang sudah dimulai.

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang Skripsi pada Program Studi S1 Kebidanan Fakultas

Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, 19 September 2024

Menyetujui,

Pembimbing 1



(Rachmawati Ika S, S.,ST., M.Kes)

Pembimbing 2



(Nova Elok M, S.ST.,M.Keb)

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



Umi Ma'rifah, S.ST., M.Kes

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan didepan Tim Penguji Sidang Skripsi pada
Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surabaya

Pada 19 September 2024

Tanda Tangan

Ketua : Aryunani, S.ST., M. Kes



Anggota 1 : Rachmawati Ika S, S.ST., M.Kes



Anggota 2 : Nova Elok M, S.ST.,M.Keb



Mengesahkan,
Dekan,



Dr. Nur Mukarromah, S.KM., M.Kes

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mirza Alfritza

NIM : 20201664024

Fak / Prog. Studi : S1 Kebidanan

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku di *UM*Surabaya

Surabaya, 19 September 2024

Yang membuat pernyataan,

(Mirza Alfritza)

20201664024

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpah rahmat dan segala hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Siti Alfiyah Dan TPMB Maulina Hasnida”. Skripsi ini disusun sebagai persyaratan kelulusan di program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. Dalam penulisan skripsi ini peneliti mendapatkan banyak dukungan, bantuan, serta bimbingan dan masukan dari berbagai pihak, untuk itu perkenankan saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. dr. Sukadino, MM. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya
2. Dr. Nur Mukarromah, S.KM., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
3. Umi Ma’rifah, S,ST.,M.Kes selaku Kaprodi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
4. Rachmawati Ika S, S.ST.,M.Kes selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, memberikan saran dan masukan dalam penyusunan Penelitian Skripsi.
5. Nova Elok M, S.ST.,M.Keb selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, memberikan saran dan masukan dalam penyusunan Penelitian Skripsi.
6. Aryunani, S.ST.,M.Kes selaku Dosen penguji yang telah meluangkan waktu, memberikan saran dan masukan dalam penyusunan Penelitian Skripsi.
7. Kepada para Dosen dan para staf program Studi S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan ilmu, bimbingan dan nasehat selama saya pendidikan.
8. Ibu Siti Alfiyah, Amd.Keb dan Ibu Maulina Hasnida, Amd. Keb selaku pemilik TPMB terima kasih banyak telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di TPMB Siti Alfiyah dan TPMB Maulina Hasnida Kota Surabaya.

9. Teristimewa kedua orang tua dan kakak saya tercinta, terimakasih yang tak terhingga atas doa, semangat dan kasih sayang yang tulus. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan Ridho-Nya kepada semuanya.
10. Sahabat saya di SMA yang namanya tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terima kasih karena sudah menemani, mendengarkan keluh kesah, dan memberikan motivasi kepada penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini
11. Teman-teman S1 Kebidanan angkatan 2020 yang telah berjuang dan selalu memberikan banyak bantuan, motivasi, dan semangat serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Serta pihak lain yang namanya tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
Semoga amal dan kebaikannya menjadikan keberkahan dan mendapatkan imbalan pahala dari Allah SWT.

Surabaya, 30 Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIASI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Nyeri Punggung	6
2.2 Kompres Hangat	20
2.3 Kerangka Konsep	24
2.4 Penjelasan Kerangka Konsep	25
2.5 Hipotesis Penelitian	25
BAB 3 METODE PENELITIAN	26
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	26
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	26
3.3 Sasaran Penelitian	27
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	29
3.5 Prosedur Penelitian	31
3.6 Teknik Pengumpulan Data	32
3.7 Teknik Analisis Data	34
3.8 Etika Penelitian	36
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Hasil Penelitian	38
4.2 Pembahasan	44
BAB 5 PENUTUP	49
5.1 Kesimpulan	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian	26
Tabel 3.2 Definisi Operasional	30
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di TPMB Siti Alfiyah dan TPMB Maulina Hasnida	40
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Kompres Hangat di TPMB Siti Alfiyah dan TPMB Maulina Hasnida	41
Table 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Setelah Diberikan Kompres Hangat di TPMB Siti Alfiyah dan TPMB Maulina Hasnida Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat	42
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 4.5 Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil trimester III di TPMB Siti Alfiyah dan TPMB Maulina Hasnida Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat	43
Tabel 4.6 Hasil Uji Beda Wilcoxon Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Siti Alfiyah dan TPMB Maulina Hasnida Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lokasi Nyeri Punggung	8
Gambar 2.2 Anatomi Tulang Belakang	8
Gambar 2.3 <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	15
Gambar 2.4 Gambaran Manusia Merupakan Bagian dari Sistem Adaptif	16
Gambar 2.5 Hot Pack	21
Gambar 2.6 Kerangka Konsep	24
Gambar 3.1 <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal	55
Lampiran 2 Surat Ijin Permohonan Penelitian	56
Lampiran 3 Surat Balasan Ijin Penelitian	58
Lampiran 4 Surat Telah Melakukan Penelitian	60
Lampiran 5 Lembar <i>Informed Consent</i> Penelitian	62
Lampiran 6 Instrumen Penelitian	63
Lampiran 7 Tabulasi Data Penelitian	70
Lampiran 8 Hasil Analisis Data	73
Lampiran 9 <i>Endorsement Letter</i>	77
Lampiran 10 Bukti Bebas Plagiasi	78
Lampiran 11 Lembar Bimbingan Skripsi	79

DAFTAR SINGKATAN

IASP : *International Association for the Study of Pain*
IRT : Ibu Rumah Tangga
LBP : *Low Back Pain*
NRS : *Numeric Rating Scale*
SAK : Satuan Acara Kegiatan
SD : Sekolah Dasar
SMA : Sekolah Menengah Atas
SMK : Sekolah Menengah Kejuruan
SMP : Sekolah Menengah Pertama
TPMB : Tempat Praktik Mandiri Bidan

ABSTRAK

PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB SITI ALFIYAH DAN TPMB MAULINA HASNIDA

Oleh: Mirza Alfritza

Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan yang terjadi pada ibu hamil trimester III pada area lumbal sacral (tulang belakang). Nyeri punggung terjadi karena pembesaran uterus yang menyebabkan penggeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh ibu hamil. Upaya penanganan non farmakologi yang dapat mengurangi nyeri yaitu dengan kompres hangat. Kompres hangat dilakukan dengan cara mengompres punggung menggunakan hot pack selama 15-20 menit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan rancangan *Quasy Eksperiment* dengan desain *One group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Besar sampel 20 responden. Analisa data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Dari hasil penelitian menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$. Kesimpulannya adalah kompres hangat memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian menyarankan agar kompres hangat digunakan sebagai alternatif non farmakologi dalam manajemen nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Kompres Hangat, Nyeri Punggung.

ABSTRACT

The Effect Of Warm Compress On Back Pain In Pregnant Women In The Third Trimester At TPMB Siti Alfiyah And TPMB Maulina Hasnida

By: Mirza Alfritza

Back pain is discomfort that occurs in pregnant women in the third trimester in the lumbar sacral area (spine). Back pain occurs due to uterine enlargement which causes a shift in the center of gravity and changes in the pregnant woman's posture. Non-pharmacological treatment efforts that can reduce pain are with warm compresses. Warm compresses are done by compressing the back using a hot pack for 15-20 minutes. This study aims to determine the effect of warm compresses on back pain in pregnant women in the third trimester. This study used a Quasy Experiment design with a One Group Pretest-Posttest Design. The population of this study was all pregnant women in the third trimester with a purposive sampling technique. The sample size was 20 respondents. Data analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test. From the results of the study using the Wilcoxon Signed Rank Test, a p -value of $0.000 < 0.05$ was obtained. The conclusion is that warm compresses have a significant effect in reducing back pain in pregnant women in the third trimester. The results of the study suggest that warm compresses be used as a non-pharmacological alternative in the management of back pain in pregnant women in the third trimester.

Keywords: *Back Pain, Warm Compresses, Pregnant Women.*