

**PENGARUH KOMBINASI KOMPRES HANGAT DAN RELAKSASI
NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN *LOW BACK PAIN* PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN D
KOTA BENGKULU**



SKRIPSI

OLEH

ZUCIKA PUTRI AULIYA

NPM 2214201044

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU**

2026

**PENGARUH KOMBINASI KOMPRES HANGAT DAN RELAKSASI
NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN *LOW BACK PAIN* PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN D
KOTA BENGKULU**



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu**

OLEH

**ZUCIKA PUTRI AULIYA
NPM 2214201044**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU**

2026

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI KOMPRES HANGAT DAN RELAKSASI
NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN *LOW BACK PAIN* PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN D**

KOTA BENGKULU

OLEH

ZUCIKA PUTRI AULIYA

NPM 2214201044

DISETUJUI

PEMBIMBING

Ns. M BAGUS ANDRIANTO S.Kep., M.kep

NIDN 0216128702

PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI KOMPRES HANGAT DAN RELAKSASI
NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN *LOW BACK PAIN* PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN D
KOTA BENGKULU**

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Ilmu
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Bengkulu**

Hari :
Tanggal :
Tempat :

**OLEH
ZUCIKA PUTRI AULIYA
NPM:2214201044**

DEWAN PENGUJI

Nama Penguji

Tanda tangan

- 1. Ns.M Bagus Andrianto S.Kep.,M.Kep**
Ketua
- 2. Ns. Lussyefrida Yanti, S.Kep., M.Kep**
Anggota
- 3. Ns. Leni Rozani S.Kep.,M.Kep**
Anggota

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UMB

Dr. Eva Oktavidati, M.Si
NIP.19681005 199402 2 002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zucika Putri Auliya

NPM : 2214201044

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul

**PENGARUH KOMBINASI KOMPRES HANGAT DAN RELAKSASI
NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN *LOW BACK PAIN* PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN D
KOTA BENGKULU**

Adalah benar karya saya sendiri, bebas dari plagiat atau penyontekan. Apabila dikemudian hari terdapat permasalahan berkaitan dengan penyusunan skripsi ini, maka semua akibat dari hal ini merupakan tanggung jawab saya sendiri.

Surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Atas perhatian Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih

Bengkulu, Maret 2026

Hormat saya,



ZUCIKA PUTRI AULIYA
NPM.2214201044

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zucika Putri Auliya

NPM : 2214201044

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Bengkulu **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan *Low Back Pain* Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Bengkulu berhak menyimpan, mengalih media/formakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di: Bengkulu
Pada tanggal: Maret 2026
Yang menyatakan,



ZUCIKA PUTRI AULIYA
NPM.2214201044

MOTTO

Jika bukan kerana Allah yang memampukan,
aku mungkin sudah lama menyerah
(Q.S Al-Insyirah: 05-06)

Aku membahayakan nyawa ibu untuk lahir kedunia,
Jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya
(Zucika Putri Auliya)

” Hadapi semuanya langsung dimuka, apapun yang terjadi tidak apa
setiap hariku bersyukur melihatmu berselimut harapan, berbekal cerita ”
Hindia (Baskara)

PERSEMBAHAN

Tiada lembar yang paling inti dalam laporan skripsi ini kecuali lembar Persembahan, Bismillahirrahmanirrahim laporan skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Almarhumah Ibunda Tercinta dan pintu surgaku, Lilis Suryani Ibunda yang selalu penulis cinta dan rindukan. Terima kasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan, semoga mama melihat putri kecil mama dari tempat yang terbaik disisi-nya. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai wujud bakti dan cinta kasih kepada mama. Andai waktu mengizinkan, penulis ingin memeluk dan menyampaikan rasa rindu, terima kasih, serta permohonan maaf. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan kasih sayang-nya kepada mama.
2. Cinta pertamaku Ayahnda Tercinta, Indawan, sosok pertama yang menyambut kehadiran penulis ke dunia dengan penuh kebahagiaan. Terima kasih selalu berjuang dalam mengupayakan yang terbaik untuk kehidupan penulis, berkorban keringat, tenaga dan pikiran, beliau memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik

penulis memberikan motivasi dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana, sehat selalu dan panjang umur papa.

3. Teruntuk Ketiga kakak tercinta, Dwi Lidya Permata Sari, Sri Retno Yolandari, Dan M. Gilang Riski Rahmadan, penulis ucapkan terima kasih telah menggantikan peran sosok Ibunda yang telah tiada, membimbing, menjadi garda terdepan saat penulis merasa putus asa dan ingin menyerah, juga memberikan banyak pelajaran serta didikan yang baik untuk adek bungsunya ini.
4. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Doni Aprilianto. Penulis ucapkan terima kasih karena telah menjadi bagian penting dari perjalanan penting hidup penulis, berkontribusi banyak dalam karya tulis ini, baik tenaga, waktu, dan materi kepada penulis, Telah menjadi rumah kedua dalam segala hal yang menemani, mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah, tak henti memberi semangat dikala penulis mulai menyerah. Semoga selalu membersamai.
5. Terima kasih kepada sahabat seperjuangan penulis, Putri Yuliani, Nelza Nopita, dan Afrianti. Terima kasih atas setiap waktu yang telah diluangkan, tangan yang menerima, pelukan yang selalu hangat, menjadi rumah untuk penulis pulang, dan pedengar yang baik tanpa pernah menghakimi penulis, tak banyak ucapan yang bisa penulis berikan hanya kata terima kasih telah tumbuh bersama dengan baik, walaupun nanti tak lagi searah semoga selalu bahagia.
6. Terakhir tidak lupa pula, kepada diri penulis sendiri. Meskipun memiliki latar belakang keluarga yang tidak sempurna, terima kasih ” Chika” sudah memilih untuk bertahan, mau berjuang untuk tetap ada sehingga saat ini, serta menjadi perempuan yang kuat dan ikhlas atas segala perjalanan hidup yang mengecewakan dan menyakitkan itu. Dengan adanya skripsi ini, telah berhasil membuktikan bahwa penulis bisa menyandang gelar S.Kep tepat waktu dan menjadi tekad maupun acuan untuk terus melakukan hal lebih membanggakan lainnya. Bagaimanapun kedepannya, semoga setiap langkah kecil kakimu selalu dipertemukan dengan manusia manusia baik yang Allah kirimkan.

RIWAYAT HIDUP



Nama : Zucika Putri Auliya
NPM : 2214201044
Jurusan : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tanggal Lahir : Bengkulu, 23 April 2004
Anak : Ke 6 Dari 6 bersaudara
Agama : Islam
Alamat : Jl. Bumi Ayu Ujung, Perumahan Griya Duta Bumi
Nama Orang Tua
Ayah : Indawan
Ibu : Lilis Suryani
Riwayat Pendidikan
2011-2016 : SDN 01 Lubuk Pinang
2017-2019 : SMPN 24 Kota Bengkulu
2020-2022 : SMKN 5 Kota Bengkulu
2022-2026 : Universitas Muhammadiyah Bengkulu

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SKRIPSI, MARET 2026**

**ZUCIKA PUTRI AULIYA
Ns. M Bagus Andrianto, S. Kep., M. Kep**

Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan *Low Back Pain* Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu

xx + 92 hlm, 9 tabel, 13 lampiran

ABSTRAK

Low Back Pain (LBP) merupakan nyeri pada bagian punggung bawah yang sering terjadi pada ibu hamil, terutama pada trimester III, akibat perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, serta pengaruh hormonal yang menyebabkan pelonggaran ligamen. Kondisi ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan, keterbatasan aktivitas, bahkan penurunan kualitas hidup ibu hamil.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi kompres hangat dan relaksasi napas dalam terhadap penurunan *Low Back Pain* pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu.

Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 responden ibu hamil trimester III yang mengalami LBP, yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah diberikan intervensi kombinasi kompres hangat dan relaksasi napas dalam. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri sebelum intervensi adalah 6 (kategori nyeri sedang), dan setelah diberikan intervensi menurun menjadi rata-rata 3 (kategori nyeri ringan). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan kombinasi kompres hangat dan relaksasi napas dalam terhadap penurunan *Low Back Pain* pada ibu hamil trimester III.

Kesimpulan penelitian ini adalah kombinasi kompres hangat dan relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan intensitas *Low Back Pain* pada ibu hamil trimester III dan dapat dijadikan sebagai intervensi non-farmakologis yang aman serta mudah diterapkan.

Kata Kunci: *Low Back Pain*, kompres hangat, relaksasi napas dalam, ibu hamil trimester III.

Daftar Bacaan: 66 (2020-2025)

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING STUDY PROGRAM
THESIS, MARCH , 2026**

ZUCIKA PUTRI AULIYA

Ns. M Bagus Andrianto, S. Kep., M. Kep

**The Effect of a Combination of Warm Compresses and Deep Breathing
Relaxation on Reducing Low Back Pain in Third Trimester Pregnant
Women in the Independent Practice of Midwife D in Bengkulu City**

xx + 92 pages, 9 tables, 13 appendices

ABSTRACT

Low back pain (LBP) is pain in the lower back that often occurs in pregnant women, especially in the third trimester. This pain is caused by changes in posture, weight gain, and hormonal influences that cause ligament loosening. This condition can cause discomfort, activity limitations, and even a decreased quality of life.

This study aimed to determine the effect of a combination of warm compresses and deep breathing relaxation on reducing low back pain in pregnant women in their third trimester at the Independent Practice of Midwife D in Bengkulu City.

This study used a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 20 pregnant women in their third trimester experiencing LBP, selected using a total sampling technique. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention of the combination of warm compresses and deep breathing relaxation. Data were analyzed using the Wilcoxon test.

The results showed that the average pain score before the intervention was 6 (moderate pain), and after the intervention, the score decreased to 3 (mild pain). The statistical test results obtained a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of the combination of warm compresses and deep breathing relaxation on reducing low back pain in pregnant women in the third trimester.

The conclusion of this study is that the combination of warm compresses and deep breathing relaxation is effective in reducing the intensity of low back pain in pregnant women in the third trimester and can be used as a safe and easy-to-implement non-pharmacological intervention.

Keywords: Low back pain, warm compresses, deep breathing relaxation, pregnant women in the third trimester.

References: 66 (2020–2025)

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, kekuatan, hidayah serta karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini dengan judul "Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan *Low Back Pain* Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu".

Tugas akhir ini disusun sebagai bagian dari syarat untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, arahan, saran, serta nasehat yang sangat berarti. Ucapan terimakasih penulis haturkan kepada:

1. Ibu Dr. Eva Oktavidiati M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu
2. Ibu Ns. Lussyefrida Yanti S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu dan selaku penguji 1 yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan selama penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Ns. M Bagus Andrianto S.Kep., M.Kep selaku dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengajaran, motivasi, kritik, dan saran atas penyusunan skripsi ini.

4. Ibu Ns. Leni Rozani S.Kep., M.Kep selaku dosen penguji II yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan selama penyusunan skripsi ini.

Dengan penuh rasa rendah hati, penulis mengharapkan agar skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Segala kritik dan saran sangat diharapkan untuk perbaikan penelitian ini di masa yang akan datang.

Bengkulu, Maret 2026

Penulis

ZUCIKA PUTRI AULIYA
NPM. 2214201044

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN BEBAS PLAGIAT	v
SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	ix
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	5
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.5.1 Tujuan Umum	4
1.5.2 Tujuan Khusus	5
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.6.1 Manfaat Praktis	5
1.7 Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 konsep Kehamilan	9
2.1.1 Definisi Kehamilan	9
2.1.2 Proses Kehamilan	10

2.1.3	Perubahan Selama Kehamilan.....	12
2.1.4	Ketidaknyamanan.....	13
2.2	Kompres Hangat.....	14
2.2.1	Definisi Kompres Hangat	14
2.2.2	Mekanisme Kerja Kompres Hangat.....	15
2.2.3	Manfaat Kompres Hangat Dalam Penurunan LBP.....	16
2.2.4	Teknik Dan Pemberian Kompres Hangat	17
2.3	Relaksasi Nafas Dalam.....	18
2.3.1	Definisi relaksasi Nafas Dalam.....	18
2.3.2	Mekanisme Kerja Relaksasi Nafas Dalam	20
2.3.3	Manfaat Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi LBP.....	20
2.3.4	Teknik Dan Pemberian Relaksasi Nafas Dalam	21
2.4	Kombinasi Kompres Hangat dan Relaksasi Nafas Dalam	22
2.4.1	Definisi Tentang Kombinasi Terapi	22
2.4.2	Peran Kombinasi Kompres Hangat dan Relaksasi Nafas Dalam	23
2.5	Konsep Dasar Low Back Pain (LBP).....	24
2.5.1	Definisi <i>Low Back Pain</i>	24
2.5.2	Klasifikasi <i>Low Back Pain</i>	25
2.5.3	Etiologi	26
2.5.4	Dampak <i>Low back pain</i>	27
2.5.5	Patofisiologi.....	28
2.5.6	Intensitas Nyeri Punggung.....	30
2.5.7	Faktor Yang Mempengaruhi <i>Low Back Pain</i>	33
2.6	Kerangka Teori.....	37
2.7	Kerangka Konsep Penelitian	38
2.8	Hipotesis.....	38
BAB III	METODE PENELITIAN	39
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	39
3.2	Waktu dan Lokasi Penelitian.....	39
3.2.1	Lokasi	39

3.2.2 Waktu.....	39
3.3 Populasi dan Sempel	40
3.3.1 Populasi Penelitian.....	40
3.3.2 Sampel Penelitian	40
3.4 Definisi Operasional.....	42
3.5 Instrumen Penelitian.....	43
3.6 Teknik Pengumpulan Data	43
3.6.1 Data primer	43
3.6.2 Data Sekunder.....	43
3.6.3 Teknik Pengumpulan Data	44
3.7 Teknik Analisa Data	45
3.7.1 Analisa Univariat	45
3.7.2 Analisa Bivariat	45
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	46
4.1 Gambaran dan Tempat Penelitian	46
4.1.1 Gambaran Geografis	46
4.1.2 Visi dan misi	46
4.2 Pengumpulan dan Analisa Data	47
4.2.1 Pre Eksperimen.....	47
4.2.2 Eksperimen	48
4.2.3 Post Eksperimen	49
4.3 Hasil Analisis Univariat	49
4.3.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	49
4.3.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan	50
4.3.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan	50
4.3.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Kehamilan	51
4.4 Hasil Analisis Bivariat.....	51
4.4.1 Mengidentifikasi Skala LBP Sebelum Diberikan Intervensi Kombinasi Kompres Hangat Dan Relaksasi Nafas Dalam.	51

4.4.2 Mengidentifikasi Skala LBP Setelah Diberikan Intervensi Kombinasi Kompres Hangat Dan Relaksasi Nafas Dalam	52
4.4.3 Menganalisis Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Low Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu.	52
BAB V PEMBAHASAN	53
5.1 Analisis Univariat.....	53
5.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	53
5.1.2 Karakteristik Responden Menurut Pendidikan.....	54
5.1.3 Karakteristik Responden Menurut Pekerjaan	55
5.1.4 Karakteristik Responden Menurut Usia Kehamilan.....	56
5.2 Analisis Bivariat.....	57
5.2.1 Mengidentifikasi Skala <i>Low Back Pain</i> Sebelum dan Setelah Diberikan Kombinasi Kompres Hangat dan Relaksasi Nafas Dalam.	57
5.2.2 Karakteristik Pengaruh Pemberian Kombinasi Kompres Hangat dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penuruna LBP Pada Ibu Hamil TrimesterIII.....	59
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
6.1 Kesimpulan.....	63
6.2 Saran	64
1. Untuk Masyarakat	64
2. Untuk Institusi Pendidikan.....	64
3. Untuk Peneliti Selanjutnya.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 3. 1 Definisi Oprasional	43
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	50
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan	51
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	51
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Kehamilan	52
Tabel 4.5 Skala Nyeri Sebelum Intervensi.....	53
Tabel 4.6 Skala Nyeri Setelah Intervensi	53
Tabel 4.7 Tabel <i>Pre- Test</i> dan <i>Post- Test</i> Intervensi.....	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Tahap sperma memasuki ovum.....	11
Gambar 2. 2 Proses implantansi.....	11
Gambar 2. 3 Verbal Rating Scale.....	31
Gambar 2. 4 Visual Analog scale.....	31
Gambar 2. 5 Numeric Rating Scale.....	32
Gambar 2. 6 Wong Baker FASEC Pain Rating Scale.....	33
Gambar 2. 7 Kerangka Teori Penelitian.....	37
Gambar 2. 8 Kerangka Konsep Penelitian	38

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Responden	73
Lampiran 2 Lembar Observasi Penelitian.....	74
Lampiran 3 Lembar Kuesioner Pre test	75
Lampiran 4 Lembar Kuesioner Post test.....	76
Lampiran 5 Lembar Master Tabel.....	77
Lampiran 6 SOP Penelitian.....	78
Lampiran 7 Hasil Olah Data	80
Lampiran 8 Dokumentasi Peralatan Intervensi	84
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	85
Lampiran 10 Sutar Keputusan Pembimbing Skripsi.....	89
Lampiran 11 Surat Pra Penelitian	90
Lampiran 12 Sura Izin Penelitian.....	91
Lampiran 13 Surat Rekomendasi Penelitian Dari KESBANGPOL	92
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian Dari Dinkes Kota Bengkulu.....	93

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Federasi Obstetri dan Ginekologi Internasional, kehamilan merupakan suatu proses biologis yang diawali dengan terjadinya konsepsi, yaitu pertemuan antara sel sperma dan ovum, yang kemudian dilanjutkan dengan proses nidasi dan implantasi hasil konsepsi pada dinding uterus. Lama kehamilan normal berlangsung sekitar 40 minggu atau berkisar antara 9–10 bulan, tergantung metode perhitungan yang digunakan (Astika et al., 2021). Masa kehamilan terbagi menjadi tiga trimester, yaitu trimester I (0–12 minggu), trimester II (13–27 minggu), dan trimester III (Putri *et al.*, 2023)

Low Back Pain (LBP) merupakan nyeri yang terjadi pada daerah punggung bagian bawah (regio lumbal atau lumbosakral) yang dapat bersifat lokal maupun menjalar hingga ke tungkai. Pada masa kehamilan, khususnya trimester III, peningkatan berat badan, pembesaran uterus, serta perubahan pusat gravitasi tubuh menyebabkan peningkatan beban mekanik pada daerah lumbal sehingga meningkatkan risiko terjadinya LBP. (Pirianty et al., 2022).

Menurut data BMC Pregnancy and Childbirth, (2023). Melaporkan secara global bahwa prevalensi keseluruhan LBP pada ibu hamil mencapai 40,5%. Jika ditinjau berdasarkan trimester, prevalensi tersebut meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, yaitu 28,3% pada trimester I, 36,8% pada trimester II, dan 47,8% pada trimester III. Temuan ini menunjukkan bahwa trimester III merupakan periode dengan kecenderungan prevalensi LBP yang lebih tinggi dibandingkan trimester sebelumnya.

Menurut Data Kementerian Kesehatan, (2024). Di Indonesia LBP juga menjadi keluhan yang banyak dialami ibu hamil. menunjukkan bahwa dari 4.867.979 ibu hamil pada tahun 2023, sekitar 68% melaporkan mengalami LBP dengan intensitas sedang, sementara 32% lainnya mengalami LBP ringan.

Menurut data Dinas Kesehatan kota Bengkulu, (2024), Di Kota Bengkulu sendiri, jumlah ibu hamil pada tahun 2024 tercatat sebanyak 7.586 orang dengan cakupan kunjungan antenatal (K4) sebesar 78,9% Berdasarkan pre penelitian yang dilakukan di Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu, terdapat 43 ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan antenatal dan sebagian di antaranya mengeluhkan LBP.

LBP yang tidak segera ditangani dapat menimbulkan berbagai dampak, seperti keterbatasan aktivitas, gangguan mobilitas, peningkatan risiko LBP postpartum, bahkan berkembang menjadi nyeri kronis. Nyeri yang berlangsung terus-menerus juga dapat memengaruhi kondisi psikologis ibu hamil, seperti meningkatnya kecemasan dan gangguan emosi Oleh karena itu, diperlukan penatalaksanaan yang efektif dan aman untuk mengurangi keluhan tersebut (Suherlan et al., 2024).

Penatalaksanaan LBP pada kehamilan dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis meliputi pemberian analgesik dan antiinflamasi nonsteroid, namun penggunaannya pada Ibu hamil perlu kehati-hatian karena potensi efek samping terhadap Ibu dan janin. Oleh sebab itu, pendekatan nonfarmakologis menjadi pilihan yang lebih aman, seperti massage, akupresur, kompres hangat, dan relaksasi nafas dalam (Tati Karyawati et al., 2022)

Kompres hangat bekerja berdasarkan teori modulasi nyeri atau *Gate Control Theory*. Teori ini menjelaskan bahwa stimulasi termal pada kulit dapat mengaktivasi serabut saraf besar (A-beta) yang berfungsi menghambat transmisi impuls nyeri dari serabut A-delta dan C pada tingkat medula spinalis, sehingga “gerbang nyeri” tertutup dan persepsi nyeri berkurang. Dengan demikian, kompres hangat dapat membantu menurunkan intensitas LBP pada ibu hamil trimester III (Nugrawati et al., 2022)

Selain itu, relaksasi nafas dalam merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan LBP. Teknik ini bekerja dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan ketegangan otot, serta meningkatkan pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh (Azizah et al., 2024)

Meskipun kedua intervensi tersebut telah banyak diteliti secara terpisah, penelitian mengenai kombinasi kompres hangat dan relaksasi nafas dalam sebagai terapi komplementer untuk menurunkan LBP pada ibu hamil trimester III, khususnya di Kota Bengkulu, masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui pengaruh kombinasi kedua metode tersebut terhadap penurunan intensitas LBP pada ibu hamil trimester III.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diungkapkan di atas, maka yang menjadi identifikasi masalah penelitian ini yaitu kombinasi kompres hangat dan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tingkat LBP pada Ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu tahun 2026 belum pernah dilakukan baik oleh pihak puskesmas maupun pasien dengan LBP.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk memfokuskan masalah penelitian sehingga penelitian lebih terarah dan tujuan penelitian akan tercapai, maka beberapa Batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a Intervensi yang diterapkan pada kombinasi kompres hangat dan teknik relaksasi nafas dalam. Kompres hangat akan diberikan selama 15-30 menit, dan relaksasi nafas dalam akan juga dilakukan selama 15-30 menit.
- b Subjek penelitian ini adalah Ibu hamil trimester III yang mengalami LBP yang melakukan *Antenatal Care* (ANC) ke Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu
- c Penurunan LBP yang akan diukur menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan setelah pemberian intervensi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah " Apakah terdapat pengaruh kombinasi kompres hangat dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas LBP pada Ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu?"

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya pengaruh kombinasi kompres hangat dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan LBP pada Ibu hamil trimester III Di Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu

1.5.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahui deskripsi karakteristik responden Ibu hamil trimester III yang mengalami LBP Di Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu.
- b. Diketahui skala nyeri sebelum diberikan intervensi kombinasi kompres hangat dan relaksasi nafas dalam pada Ibu hamil trimester III Di Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu.
- c. Diketahui skala nyeri sesudah diberikan intervensi kombinasi kompres hangat dan relaksasi nafas dalam pada Ibu hamil trimester III Di Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu
- d. Menganalisis pengaruh pemberian intervensi kombinasi kompres hangat dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri pada Ibu hamil trimester III yang mengalami LBP Di Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai masukan dalam bidang ilmu keperawatan khususnya keperawatan maternitas.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan pada Ibu hamil trimester III Di Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu.

1.7 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Judul dan Nama Peneliti	Metode dan Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Pengaruh Pemberian Kompres Jahe untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil trimester III di Kota Malang. (Lukman <i>et al.</i> , 2024)	Metode penelitian ini ialah <i>Pre-eksperimental</i> dengan rancangan <i>One group pretest-posttest design</i> . Hasil Terdapat efektivitas kompres air jahe hangat untuk mengurangi nyeri punggung Ibu hamil LBP trimester III	Melakukan penelitian pada Ibu hamil trimester III dan Fokus pada penurunan LBP	Penelitian sebelumnya menggunakan intervensi pemberian kompres air jahe hangat sedangkan penelitian yang dilakukan menggunakan intervensi kombinasi kompres hangat dan relaksasi nafas dalam
2.	Pengaruh kompres hangat dengan botol kaca terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada Ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Klaten Selatan. (Savitri <i>et al.</i> , 2024)	Metode Penelitian quasi eksperimen dengan desain <i>one group pretes and posttes serial</i> . Hasil Adanya pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi	Penelitian ini sama sama melakukan penelitian LBP pada Ibu hamil dan memakai intervensi non-farmakologi.	Penelitian ini menggunakan intervensi kompres hangat dengan botol kaca sedangkan penelitian yang dilakukan menggunakan kombinasi kompres hangat dan relaksasi nafas dalam.

		kompres hangat dengan botol kaca.		
3.	Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Panarung (Destyana, 2024)	Metode Penelitian ini menggunakan metode <i>Pre-eksperimental</i> dengan rancangan <i>One group pretest-posttest design</i> . Hasil Menunjukkan pengaruh yang signifikan setelah dilakukan prenatal yoga terhadap penurunan LBP pada Ibu hamil.	Penelitian ini sama menggunakan intervensi non-farmakologi yang efektif menurunkan nyeri.	Penelitian ini hanya menggunakan satu variabel yang berfokus pada intervensi prenatal yoga sedangkan penelitian yang dilakukan menggunakan metode intervensi yang dikombinasikan berupa kompres hangat dan relaksasi nafas dalam.
4.	Pengaruh Back Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III (Sanggu & Suyani, 2023)	Metode Penelitian ini menggunakan metode <i>Pre-eksperimental</i> dengan rancangan <i>One group pretest-posttest design</i> . Hasil Dari penelitian ini diperoleh adanya hasil yang pengaruh signifikan	Persamaan pada penelitian ini ialah pada pemberian intervensi non-farmakologi berbasis relaksasi/kenyamanan	Pada penelitian ini peneliti berfokus pada Stimulus saraf sensorik kulit sedangkan pada penelitian yang dilakukan peneliti berfokus pada Efek panas lokal dan kontrol pernafasan pada Ibu hamil.