

Efektifitas Aromaterapi Dan Kompres Hangat Bawang Merah Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Rr. Nindya Mayangsari¹

¹Dosen Jurusan Kebidanan, STIKES Mutiara Mahakam Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia

Email: nindyamayangsari@gmail.com

Email Penulis Korespondensi: nindyamayangsari@gmail.com

Abstrak– Penelitian ini dilakukan di salah satu Klinik Ramlah Parjib pada bulan Januari 2023. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian quasi eksperimen dengan kelompok kontrol non-ekuivalen, secara khusus dimungkinkan dalam desain penelitian tidak melakukan pengacakan untuk subgrup antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Alat pengumpul data nyeri menggunakan lembar observasi yang berisi data responden dan skala intensitas nyeri numerik 0 sampai 10. Bahan yang digunakan adalah bawang merah parut, kassa, dan panci kukus. Analisis univariat penelitian ini meliputi umur, suku, tingkat pendidikan, status pekerjaan, status kehamilan, usia kehamilan dan diperoleh gambaran rata-rata intensitas nyeri punggung pada wanita hamil trimester III sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis dua variabel yang digunakan adalah uji-t dependen dan uji-t independen. Tingkat signifikansi (α) yang digunakan pada penelitian ini adalah 0,05.

Kata Kunci: Kehamilan, Kompres Hangat, Bawang Merah, Kain Katun, Ibu Hamil, Trimester III

Abstract– This research was conducted at one of the Ramlah Parjib Clinics since January 2023. The research design used in this research is a quasi-experimental research design with a non-equivalent control group, specifically it is possible in the research design not to carry out randomization for subgroups. between the experimental group and the control group. The pain data collection tool uses an observation sheet containing the respondent's biological data and a numerical pain intensity scale of 0 to 10. The compression tools used are onions, cotton cloth, and a steaming pan. Univariate analysis of this study included age, ethnicity, education level, employment status, pregnancy status, gestational age and obtained a picture of the average intensity of back pain in pregnant women before and after treatment in the experimental group and control group. The analysis of the two variables used is the dependent t test and the independent t test. The significance level (α) used in this research is 0.05.

Keywords: Pregnancy, Warm Compresses, Onions, Cotton Cloth, Pregnant Women, Third Trimester

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah pembuahan atau penyatuan sperma dan sel telur kemudian terjadi implantasi. Jika dihitung dari saat pembuahan hingga bayi lahir, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu, 10 bulan, atau 9 bulan. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, dimana trimester pertama berlangsung selama 12 minggu (minggu 1 hingga minggu 12), trimester kedua berlangsung selama 15 minggu (minggu 13 hingga minggu 27) dan trimester ketiga berlangsung selama 13 minggu (minggu 28 hingga 27–40) (Prawirohardjo, 2010). Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) menunjukkan cakupan ibu hamil di Indonesia pada tahun 2015 sebanyak 5.285.759 ibu hamil. Jumlah tersebut turun dibandingkan data SDKI tahun sebelumnya yang berjumlah 5.346.133 ibu hamil [1].

Tubuh mengalami perubahan fisik dan sistemik selama kehamilan. Perubahan ini bisa terjadi pada trimester ketiga kehamilan. Pada trimester ketiga kehamilan, seiring dengan membesarnya rahim dan bertambahnya berat badan, pusat gravitasi akan bergeser ke depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur tubuh yang salah akan menyebabkan tubuh semakin stres dan lelah. Hal ini sejalan dengan peningkatan berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi ligamen, pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan, dikombinasikan dengan ketegangan otot perut yang lemah, menyebabkan bahu perut melengkung, cenderung condong ke depan. Bagian belakang otot untuk menekan punggung bawah [2], [3].

Tekanan kepala bayi pada tulang belakang bagian bawah menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil. Nyeri punggung bawah juga dapat disebabkan oleh perubahan hormonal yang menyebabkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menyebabkan berkurangnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Wahyunidan Prabowo, 2012). Nyeri pinggang dapat berdampak buruk terhadap kualitas hidup ibu hamil karena mengganggu aktivitas fisik sehari-hari [4], [5].

Nyeri dapat diatasi dengan pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologi lebih mahal dan dapat menimbulkan efek samping. Metode pengobatan juga mempengaruhi kehamilan ibu, janin, dan persalinan [6]. Salah satu cara non farmakologi yang dapat mengurangi atau menghilangkan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot, dan memberikan rasa nyaman adalah kompres hangat (Andreinie, 2016).

Kompres hangat menggunakan bawang merah yang mengandung beberapa zat aktif yaitu allisin alin, flavonoid, alil profil disulfida, fitosterol, flavol, kalium, pectin, saponin dan tripropanal. Diantara beberapa zat aktif flavonoid



yang bersifat anti inflamasi atau anti radang. Senyawa aktif dapat membantu penyembuhan radang akibat luka memar, luka bakar, atau radang pada organ tubuh bagian dalam seperti radang sendi. Kuswardhani (2016), menyatakan dalam kandungan senyawa aktif bawang merah yaitu kaemferol mempunyai efek farmakologi sebagai analgesik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas aromaterapi dan kompres hangat bawang merah terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Klinik Ramlah Parjib pada bulan Januari 2023. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian quasi eksperimen dengan kelompok kontrol non-ekuivalen, secara khusus dimungkinkan dalam desain penelitian tidak melakukan pengacakan untuk subgrup antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Alat pengumpul data nyeri menggunakan lembar observasi yang berisi data biologis responden dan skala intensitas nyeri numerik 0 sampai 10. Alat kompresi yang digunakan adalah bawang merah parut, kain katun, dan panci kukus untuk mengukus parutan bawang merah yang sudah diikat didalam kain katun. Analisis univariat penelitian ini meliputi umur, suku, tingkat pendidikan, status pekerjaan, status kehamilan, usia kehamilan dan diperoleh gambaran rata-rata intensitas nyeri punggung pada wanita hamil sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis dua variabel yang digunakan adalah uji t dependen dan uji t independen. Tingkat signifikansi (α) yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Analisis Univariat

Analisis univariat berdasarkan karakteristik responden pada penelitian ini dapat dijelaskan pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	Kelompok eksperimen		Kelompok kontrol		Jumlah		P-Value
	N	%	N	%	N	%	
Karakteristik umur							
a. <20 tahun	1	0	1	0	0	0	0,000
b. 20-35 tahun	5	100	2	80	2	90	
c. >35 tahun	0	0	3	20	3	10	
Pendidikan							
a. SD	3	20	2	13,	5	16,	0,940
b. SMP	1	6,7	3	3	4	7	
c. SMA	6	40	5	20	1	13,	
d. Perguruan Tinggi	5	33,3	5	33,	1	3	
				3		36,	
				33,		7	
				3		33,	
				3		3	
Pekerjaan							
a. IRT	6	40	7	46,	1	43,	0,644
b. Swasta	4	26,7	4	7	3	3	
c. Wiraswasta	2	13,3	2	26,	8	26,	
d. PNS	3	20	2	7	4	7	
				13,	5	13	
				3		16,	
				13,		7	
				3			
Kategori Gravida							
a. Primipara	5	33,3	6	40	1	36,	0,699
b. Multipara	8	53,3	7	46,	1	7	
c. Grandemultipara	2	13,3	2	7	1	50	
				13,	5	13,	
				3	5	3	
Suku							
a. Kutai	1	6,7	3	20	4	13,	0,361
b. Jawa	6	40	6	40	1	3	



c. Bugis	5	33,3	2	13,	2	40	
d. Banjar	0	0	1	3	7	20	
e. Dayak	3	20	3	6,7	1	3,3	
				20		20	
Usia kehamilan							
a. 28 minggu	1	6,7	1	6,7	2	6,7	0,000
b. 29 minggu	1	6,7	3	20	4	13,	
c. 30 minggu	4	26,7	3	20	7	3	
d. 31 minggu	1	6,7	2	13,	3	23,	
e. 32 minggu	6	40	0	3	6	3	
f. 33 minggu	1	6,7	0	0	1	10	
g. 34 minggu	1	6,7	0	0	1	20	
h. 35 minggu	0	0	1	0	1	3,3	
i. 36 minggu	0	0	2	6,7	2	3,3	
j. 37 minggu	0	0	1	13,	1	3,3	
k. 38 minggu	0	0	2	3	2	6,7	
l. 39 minggu	0	0	0	6,7	0	3,3	
m. 40 minggu	0	0	0	13,	0	6,7	
				3		0	
				0		0	
				0		0	

Berdasarkan nilai uji statistik pada setiap karakteristik responden menunjukkan nilai $p\text{-value} > \alpha$ (0,05) menunjukkan bahwa karakteristik responden adalah homogen. Karakteristik yang menunjukkan nilai $p\text{-value} < \alpha$ (0,05) menunjukkan bahwa karakteristik tidak homogen.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menilai perbedaan *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 2. Uji Normalitas Data Pre-Test Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Rata-rata <i>pre-test</i> Eksperimen	0,932	15	0,297
Rata-rata <i>pre-test</i> Kontrol	0,883	15	0,052
Rata-rata <i>post-test</i> Eksperimen	0,763	15	0,001
Rata-rata <i>post-test</i> Kontrol	0,819	15	0,006

Tabel 2 menunjukkan bahwa data *pre-test* kelompok eksperimen memiliki $p\text{-value}$ 0,297 dan kelompok kontrol *pre-test* memiliki $p\text{-value}$ 0,52 yang berarti kedua kelompok memiliki $p\text{-value} > \alpha$ (0,05). Tabel 6 diatas juga menunjukkan bahwa data *post test* kelompok eksperimen $p\text{-value}$ 0,001 dan kelompok kontrol dengan $p\text{-value}$ 0,006 yang berarti *post test* kedua kelompok memiliki $p\text{-value} < \alpha$ (0,05).

Tabel 3. Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Pre Test Dan Post Test Pada Kelompok Eksperimen

Variabel	N	Mean	SD	<i>p value</i>
<i>Pre-test</i>	15	4,53	0,640	
<i>Post-test</i>	15	3,07	0,594	0,000

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil analisis statistic diperoleh $p\text{-value}$ $0,000 < \alpha$ (0,05) maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat.

Tabel 4. Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Pre-Test Dan Post Test Pada Kelompok Kontrol

Variabel	N	Mean	SD	<i>p value</i>
<i>Pretest</i>	15	4,40	0,828	
<i>Posttest</i>	15	4,07	0,799	0,096

Tabel 4 menunjukkan hasil analisis statistic diperoleh $p\text{-value}$ $0,096 > \alpha$ (0,05) maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan rata-rata intensitas nyeri punggung *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol.

Tabel 5. Rata-Rata Intensitas Nyeri Punggung Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Sesudah Intervensi



Variabel	N	Mean	SD	p value
Kelompok eksperimen	17	3,07	0,594	0,001
Kelompok kontrol	17	4,07	0,799	

Tabel 5 menunjukkan hasil analisis statistik diperoleh p-value (0,001) < α (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III sehingga H_0 ditolak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia antara 20 dan 35 tahun, yaitu sebesar 90,0%. Hal ini sesuai dengan penelitian Saudia & Sari (2018) yang menggambarkan data responden yang diperoleh ibu hamil dengan nyeri punggung lebih banyak terjadi pada kelompok umur 20-35 tahun dengan persentase masing-masing sebesar 50%.

Usia ini merupakan usia yang aman untuk memiliki anak dan di puncak kesuburan seorang wanita. Memang benar, perempuan berusia antara 20 dan 35 tahun berada dalam masa reproduksi yang aman untuk hamil dan melahirkan (Prawirohardjo, 2010). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mempunyai tingkat pendidikan tertinggi pada sekolah menengah yaitu sebesar 36,7%. Pelatihan pendidikan membentuk cara berpikir seseorang, termasuk membekali mereka dengan kemampuan untuk memahami faktor-faktor yang berhubungan dengan penyakit dan menggunakan pengetahuan mereka untuk tetap sehat (Perry & Potter, 2005).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pekerjaan teratas adalah pekerjaan rumah tangga, yaitu sebesar 43,3%. Berdasarkan penelitian Saudia & Sari (2018) ditemukan bahwa diantara 30 ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang rata-rata adalah ibu rumah tangga (ESRD), yaitu 57%. Wulandari, Kustriyani & Chasanah (2017) juga menemukan bahwa pekerjaan responden mayoritas adalah ibu rumah tangga (IRT) dengan angka sebesar 36,7%.

Varney (2007) menyatakan bahwa wanita yang menjalani gaya hidup sedentary cenderung lebih banyak mengalami nyeri punggung selama kehamilan dibandingkan wanita aktif. Memang benar, otot punggung bawah yang kuat lebih tangguh dan mampu menahan tekanan yang meningkat selama kehamilan. Wanita yang bekerja dan tidak bekerja mengalami rasa sakit yang berbeda. Wanita yang tidak bekerja memiliki risiko lebih tinggi terkena sakit punggung dibandingkan wanita yang bekerja. Hasil penelitian menunjukkan usia kehamilan ibu tertinggi adalah 30 minggu yaitu sebesar 23,3%.

Kadaan ini sesuai dengan penelitian [7] yang menunjukkan bahwa mayoritas kehamilan yang disurvei adalah kehamilan ganda dengan angka sebesar 76,87%. Semakin tua usia kehamilan, ibu akan semakin sering mengalami nyeri punggung akibat tekanan pada kepala bayi. Ketika usia kehamilan lebih dari 22 minggu, janin dan plasenta sudah terbentuk sempurna. Pertambahan berat badan ibu juga semakin meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan sehingga menyebabkan pusat gravitasi ibu hamil berubah, posisi panggul melemah dan ibu mulai merasa tidak nyaman akibat perubahan pada tubuhnya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada ibu hamil trimester III di Klinik Ramlah Parjib, status kehamilan tertinggi adalah kehamilan ganda sebesar 50,0%. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa kehamilan kembar mempunyai tingkat paritas paling besar yaitu sebesar 53% mengalami nyeri punggung [8].

Hampir separuh responden memiliki 2 orang anak atau setara dengan 45,5%. Hal ini juga berkaitan dengan usia ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa suku terbesar adalah suku Jawa dengan persentase sebesar 40,0%. Hal ini sesuai dengan hasil sensus tahun 2010 yang menunjukkan bahwa mayoritas suku di Samarinda adalah suku Jawa (40,96%) [4].

Keyakinan dan nilai budaya dapat mempengaruhi cara individu mengelola rasa sakit. Individu mempelajari apa yang diharapkan dan diterima oleh budayanya, termasuk bagaimana merespons rasa sakit. Hasil penelitian dengan menggunakan uji t dependen dan independen menunjukkan bahwa nilai rata-rata intensitas nyeri pinggang sebelum dilakukan tes pada kelompok eksperimen adalah 4,53 dengan standar deviasi 0,64 dan setelah dilakukan kompres panas adalah 3,07 dengan standar deviasi 0,594 dengan selisih nilai setelah perlakuan sebesar 1,46 [3], [9]–[13].

Oleh karena itu, terlihat bahwa pada kelompok eksperimen terdapat efek pereda nyeri punggung yang signifikan dengan p-value 0,000 α (0,05) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat efek pereda nyeri punggung yang signifikan pada kelompok kontrol. Kompresi kantung kemih kantung kemih. Hal ini memberikan kenyamanan dan rasa aman karena kantung kemih digunakan pada suhu yang sesuai (38-40°C) dengan suhu yang telah diatur agar tidak terlalu panas dan tidak mengiritasi kulit.

Hasil analisis uji t independen menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan rata-rata skor sebelum dan sesudah perlakuan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai p value 0,001 < α 0,05, hal ini berarti kelompok eksperimen mempunyai pengaruh yang lebih besar terhadap intensitas nyeri punggung dibandingkan kelompok kontrol.

4. KESIMPULAN



Hasil penelitian menyimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian menunjukkan skor perbedaan nilai rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan kelompok eksperimen lebih besar pengaruhnya terhadap intensitas nyeri punggung dari pada kelompok kontrol.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

REFERENCES

- [1] Kemenkes RI, *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016.
- [2] R. N. Mayangsari and S. Noorbaya, *BUKU AJAR EVIDENCE BASED TERAPI KOMPLEMENTER DALAM ASUHAN BUKU AJAR EVIDENCE BASED TERAPI*. Jawa Tengah: PT. Pena Persada, 2023.
- [3] R. Nindya Mayangsari and S. Sorta Llyod, "Perancangan Aplikasi Nindya Suamiabale Dalam Perawatan Kehamilan Berbasis Android Design," *J. Kesehat. Med. Sainatika Desember*, vol. 11, no. 2, pp. 104–111, 2020, [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v11i1.599>
- [4] I. H. Ima, Atika Zahria Arisanti, and Endang Susilowati, "Faktor yang Mempengaruhi Pemeriksaan Antenatal Care: Literature Review," *Media Publ. Promosi Kesehat. Indones.*, vol. 5, no. 7, pp. 783–789, 2022, doi: 10.56338/mparki.v5i7.2358.
- [5] N. Jannah, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan : Kehamilan*. Andi, 2015.
- [6] R. N. Mayangsari, R. D. Anggraini, M. Ardan, and Nurhasanah, "View of PEMANFAATAN LIMBAH SI KULEM (KULIT LEMON) SEBAGAI LILIN AROMATERAPI LEMON PADA IBU HAMIL DALAM MENGURANGI MUAL MUNTAH DIMASA PANDEMIK COVID." <https://abditani.jurnalpertanianunisapalu.com/index.php/abditani/article/view/172/111> (accessed Nov. 13, 2023).
- [7] A. R. Amalia, E. Erika, and A. P. Dewi, "Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III," *Holist. Nurs. Heal. Sci.*, vol. 3, no. 1, pp. 24–31, 2020, doi: 10.14710/hnhs.3.1.2020.24-31.
- [8] M. Afrianti and N. Widaningsih, "Pemberian Terapi Kompres Hangat Dengan Aroma Lavender Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea : Evidence Based Case Report (EbcR)," *J. Kesehat. Siliwangi*, vol. 3, no. 3, pp. 374–381, 2023, doi: 10.34011/jks.v3i3.1231.
- [9] K. Ratih Indah, "POSISI TIDUR DENGAN KEJADIAN BACK PAIN (NYERI PUNGGUNG) PADA IBU HAMIL TRIMESTER III," Oct. 2021, Accessed: Jul. 17, 2024. [Online]. Available: <http://www.repository.umla.ac.id/>
- [10] R. N. Mayangsari, S. Saidah, and B. Lidia, "Hubungan Akseptor Kb Iud Dengan Kejadian Keputihan Di Puskesmas Jetis Kota Yogyakarta," *J. Kebidanan Mutiara Mahakam*, 2019.
- [11] R. N. Mayangsari and F. Kartini, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Imunisasi Hepatitis Bo dengan Waktu Pemberian Imunisasi Hepatitis Bo di Puskesmas Jetis Yogyakarta," vol. 151, pp. 10–17, 2015.
- [12] S. Noorbaya, P. B. Utami, and R. N. Mayangsari, "A Comprehensive Study of Midwifery Care (Continuity of Care) in Mandiri Midwife Practices with APN's Standard-Based (Normal Delivery Care) Samarinda Year 2017," *Researchgate.Net*, no. April, 2019, [Online]. Available: https://www.researchgate.net/profile/Rusdi_Rusdi5/publication/332706478_International_Journal_of_Sciencetific_Conference_and_Call_for_Papers/links/5cc522fa299bf1209784d250/International-Journal-of-Sciencetific-Conference-and-Call-for-Papers.pdf
- [13] R. N. Mayangsari, Y. E. Puri, M. Fauziyah, and A. Annisa, "Pemberdayaan Kepada Siswa di SMPN 11 Samarinda tentang Edukasi Penanganan Dismenorea Primer," *Indones. J. Community Dedication*, vol. 2, no. 1, pp. 22–26, 2020, doi: 10.35892/community.v2i1.280.