

EFFECTIVENESS OF WARM COMPRESS AND BACKRUB TOWARD BACK PAIN IN THE THIRD TRIMESTER OF PREGNANCY

Selvia David Richard*, R.Detty Nurdianti Siti Z**, Wiwin Lismidiati***

*Master of Nursing Program at Gadjah Mada University

**Department of MKF Obstetrics and Gynecology Faculty of Medicine UGM-
RS. Sardjito

***Department of Nursing, Gadjah Mada University

E-mail: selviadavid.richard@yahoo.co.id

ABSTRACT

Introduction: Pregnancy is a natural and normal process. During pregnancy, a woman experiences changes both physically and psychologically, one of them is back pain which is pain that occurs in the lumbosacral area. Back pain usually increases in intensity with age of pregnancy. Back pain during pregnancy; can be overcome by providing warm compress on the area or providing backrub that can improve the comfort to pregnant woman. **Methods:** Research design was Queasy Experiment. The subjects were pregnant women who experience back pain. Respondents were 60 people divided into 2 groups: warm compress group and backrub group. The data of back pain were collected with pain scale measurement using Numerical Rating Scale (NRS). Data were analyzed using statistical test of Wilcoxon and Mann Whitney. **Results:** There was different scale of back pain in the third trimester pregnant women before and after intervention. The warm compress group, before intervention had pain scale with mean 5.90 and after intervention with mean 4.23 (back pain scale changed average of 1.67). The backrub group, before intervention had pain scale with mean 6.53 and after intervention with mean 5.30 (back pain scale changed average of 1.23). **Discussion:** Both warm compress and backrub were effective in reducing the scale of back pain in pregnant women.

Keywords: Pregnant women, back pain, warm compress, backrub

ABSTRAK

EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT DAN GOSOK PUNGGUNG (*BACKRUB*) TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS PESANTREN I KOTA KEDIRI

Selvias David Richard¹, R.Detty Siti Nurdianti Z², Wiwin Lismidiati³

Latar Belakang : Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan, salah satunya adalah nyeri punggung, yaitu nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya. Nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil dapat diatasi dengan cara memberikan kompres hangat pada area tersebut atau memberikan gosok punggung yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu hamil.

Tujuan Penelitian : Membandingkan efektivitas kompres hangat dengan gosok punggung (*Backrub*) terhadap kenyamanan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pesantren I Kota Kediri.

Metode : Desain penelitian *Quasi Experiment*. Subjek penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada waktu kunjungan ANC (*Ante Natal Care*). Responden sejumlah 60 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kompres hangat dan kelompok gosok punggung. Variabel independen adalah intervensi kompres hangat dan gosok punggung, variabel dependen skala nyeri punggung. Pengumpulan data untuk nyeri punggung dengan melakukan pengukuran Skala nyeri menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS). Pengambilan data dilakukan pada bulan Agustus 2014. Analisa data menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dan *Mann Whitney*.

Hasil : Ada perbedaan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberi intervensi. Kelompok kompres hangat sebelum diberi intervensi skala nyeri *mean* 5,90 dan sesudah *mean* 4,23 (perubahan skala nyeri punggung rata-rata 1,67). Kelompok gosok punggung sebelum diberi intervensi *mean* 6,53 dan sesudah *mean* 5,30 (Perubahan skala nyeri punggung rata-rata 1,23).

Kesimpulan : Kompres hangat dan gosok punggung sama efektifnya dalam mengurangi skala nyeri punggung pada ibu hamil

Kata kunci : Ibu hamil, nyeri punggung, kompres hangat, gosok punggung (*backrub*)

¹ = Mahasiswa Program Magister Keperawatan Universitas Gadjah Mada

² = Bagian MKF Obstetri dan Ginekologi Fak. Kedokteran UGM-RS. Sardjito

³ = Bagian Keperawatan Universitas Gadjah Mada