JMK: JURNAL MEDIA KESEHATAN

P-ISSN : 1979-5750

E-ISSN : 2654-5705

**EFEKTIFITAS KOMPRES HANGAT DAN AKUPRESUR TERHADAP NYERI
PUNGGUNG BAGIAN BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
LITERATURE REVIEW**

Rr. Catur Leny Wulandari ¹⁾, Atika Zahriah ¹⁾, dan Kirana Dwi Prabandani ²⁾

¹⁾Dosen Progran Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Islam Sultan Agung

²⁾ Mahasiswi Progran Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Islam Sultan Agung

E-mail: caturleny@unissula.ac.id, atika.zahria@unissula.ac.id,
kiranadwipr@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

Problems: During pregnancy many physical and psychological changes occur in women, one of which is the enlargement of the uterus which can cause back pain. Back pain is an inconvenience for pregnant women, especially in the third trimester. Untreated back pain can interfere with daily activities. Pregnant women can reduce back pain by using non-pharmacological therapies such as warm compresses and acupressure. **The Aim Of The Research:** The purpose of the literature review is to determine the effectiveness of warm compresses and acupressure on lower back pain in third trimester pregnant women. **Research Method:** The method used is a literature review on a health journal database, namely Google Scholar, obtained 59 articles, 16 articles in Pubmed, 5 articles in The Lancet, 28 articles in Springer and in Elsevier 1 article. The article used are published from 2011 to 2021. **The Results:** The results of the literature study show that warm compresses and acupressure are effective methods to reduce back pain complaints in third trimester pregnant women. **Conclusions:** Warm compresses and acupressure are both effective in reducing back pain scale, but warm compresses are easier to use than acupressure which must be done and accompanied by someone who is trained.

Keywords: *Warm Compress, Acupressure, Back Pain*

ABSTRAK

Permasalahan: Selama masa kehamilan banyak perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi pada wanita, salah satunya adalah membesarnya uterus yang dapat menimbulkan nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan suatu ketidaknyamanan pada ibu hamil terutama pada trimester III. Nyeri punggung yang tidak tertangani dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Ibu hamil dapat mengurangi nyeri punggung dengan menggunakan terapi non-farmakologis diantaranya kompres hangat dan akupresur. **Tujuan Penelitian:** Tujuan *literatur review* untuk mengetahui efektifitas kompres hangat dan akupresur terhadap nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III. **Metode Penelitian:** Metode yang digunakan adalah *literature riview* pada database jurnal kesehatan yaitu *Google Scholar* diperoleh 59 artikel, 16 artikel di *Pubmed*, 5 artikel di *The Lancet*, 28 artikel di *Springer* dan di *Elsevier* 1 artikel. Artikel yang digunakan terbitan tahun 2011 sampai 2021. **Hasil:** Hasil studi literatur melalui database menunjukkan bahwa kompres hangat dan akupresur merupakan metode yang efektif untuk mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Kesimpulan:** Kompres hangat dan akupresur sama-sama memiliki efektifitas terhadap penurunan skala nyeri punggung, tetapi kompres hangat lebih mudah digunakan dibandingkan akupresur yang harus dilakukan dan didampingi oleh seseorang yang terlatih.

Kata Kunci: *Kompres Hangat, Akupresur, Nyeri Punggung*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan sebuah kondisi dimana wanita mengandung janin di dalam rahimnya. Pada masa ini semakin besarnya uterus ibu hamil, ibu harus menyesuaikan posisi dan postur tubuhnya dengan bertumpu pada kekuatan otot karena pusat gravitasi akan berpindah kearah depan. Peregangan tambahan serta kelelahan tubuh merupakan

akibat dari postur tubuh ibu hamil yang kurang tepat. Peregangan tambahan dan kelelahan tersebut biasanya terjadi pada bagian tulang belakang atau punggung bawah ibu. Hal tersebut yang dapat menyebabkan terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil terutama pada trimester III (Prawirohardjo, 2014).

Menurut Eillen B dalam Rasyid & Igrisa tahun 2019, tidak teratasinya nyeri punggung dapat mengakibatkan keluhan nyeri punggung dalam jangka yang panjang, meningkatkan keluhan nyeri punggung setelah ibu melahirkan bayinya serta nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit dan lama untuk disembuhkan (Rasyid & Igrisa, 2019). Nyeri punggung pada seorang ibu hamil dapat menimbulkan dampak negatif karena dapat mengganggu aktifitas fisik sehari-hari, seperti: berdiri setelah duduk, bangun dari tempat tidur, posisi duduk terlalu lama, berdiri terlalu lama, bahkan mengangkat serta memindahkan benda yang melibatkan pergerakan dari punggung (Irianti, 2014).

Berdasarkan penelitian Charpentier 83% ibu hamil di Beninese mengalami keluhan nyeri punggung dan di Kanada sebesar 58% (Charpentier et al., 2012). Penelitian yang dilakukan kepada ibu hamil di berbagai wilayah di Indonesia didapatkan prosentase hasil sebesar 60-80% ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung (Mafikasari, A & Kartikasari, 2015). Sedangkan hasil penelitian Imaniar terdapat 90% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di salah satu Puskesmas Tasikmalaya (Imaniar, 2020).

Penatalaksanaan atau pengobatan nyeri punggung dapat dibedakan dengan dua cara, yaitu dengan cara pengobatan farmakologis dan pengobatan non-farmakologis. Penatalaksanaan atau pengobatan farmakologis dapat berupa pemberian obat anti inflamasi non-steroid, analgesic dan relaksan otot. Sedangkan penatalaksanaan atau pengobatan non farmakologis diantaranya adalah terapi manual terapi seperti pijat dan latihan mobilisasi atau latihan gerak, terapi akupuntur dan terapi akupresur, relaksasi atau peregangan dan terapi menggunakan air hangat (Robson & Waugh, 2012). Penggunaan obat farmakologis dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan gastrointestinal, gangguan fungsi ginjal, edema serta hipertensi (IAI, 2016). Sedangkan penggunaan pengobatan non-farmakologis dapat dijadikan sebuah alternatif terapi tanpa menggunakan agen farmakologis untuk meredakan keluhan karena tidak memiliki efek samping yang berarti (Anwar, 2011).

Salah satu dari berbagai terapi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk meredakan nyeri punggung diantaranya kompres hangat dan akupresur karena kedua terapi

tersebut diberikan langsung pada sumber nyeri yang dirasakan (Sari et al., 2020). Berdasarkan penelitian Suryanti et al yang berjudul "Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020" menunjukkan adanya perbedaan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan kompres air hangat yaitu rata rata derajat nyeri 5,857 turun menjadi 4,513. Dari data tersebut menunjukkan penurunan derajat nyeri sebanyak 1.338 (Suryanti et al., 2021). Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Melsa Sagita Imaniar, 2020) di Puskesmas Bungursari Tasikmalaya bahwa adanya pengaruh kompres hangat dalam menurunkan derajat nyeri punggung yang dilakukan pada 21 responden ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Terapi kompres air hangat merupakan terapi nyeri menggunakan media air hangat yang dapat menjadi sebuah alternatif dalam mengurangi rasa nyeri. Terapi ini sering digunakan karena mudah dilakukan dan tidak memiliki efek samping (Suryanti et al., 2021).

Terapi akupresur merupakan terapi alternatif lain selain kompres hangat yang dilakukan dengan cara menerapkan rangsangan yang tepat di lokasi anatomis, menggunakan tekanan dengan satu atau bahkan dengan dua jari, dengan intensitas ringan ataupun sedang, dengan pijatan arah melingkar pada kulit, serta menjaga kontak yang kuat dan konstan pada titik meridian tertentu yang sebagian besar bersifat bilateral (Kemenkes RI, 2017). Terapi ini dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung karena tidak memiliki efek samping. Kekurangan dari terapi ini adalah hanya dapat dilakukan oleh orang yang telah mengikuti pelatihan akupresur, dan jika ingin melakukannya sendiri harus ada pengawasan dari ahli agar titik yang dituju tepat (Setyowati, 2018). Berdasarkan penelitian (Adams et al., 2017) data menunjukkan bahwa penerapan akupresur dapat menurunkan intensitas nyeri punggung dari skala nyeri 38.8 mm menjadi 11.3 mm. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melihat efektifitas akupresur dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Tujuan dari studi literatur adalah untuk mengkaji Efektifitas terapi kompres hangat dan terapi akupresur terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penulisan artikel ini adalah *Literatur Review* dengan menggunakan referensi jurnal maupun artikel tentang “efektifitas kompres hangat dan akupresur terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III”. Artikel diperoleh melalui database *Google Scholar*, *Pubmed*, *The Lancet*, *Springer* dan *Elsevier*. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui perbandingan efektifitas kompres hangat dan akupresur pada nyeri punggung. Kata kunci yang digunakan diantaranya “Kompres hangat”, “Warm Compress”, “Akupresur”, “Accupresure”, “Nyeri Punggung”, “Back Pain”, “Kehamilan” dan “Pregnancy”. Penelusuran literatur menggunakan database tersebut ditemukan 59 artikel di *Google Scholar*, 16 artikel di *Pubmed*, 5 artikel di *The Lancet*, 28 artikel di *Springer* dan 1 artikel di *Elsevier*. Beberapa artikel tersebut adalah artikel yang dipublikasikan di jurnal ilmiah, berbahasa Indonesia maupun inggris, *open acces* dan tersedia *full text* terbitan tahun 2011 sampai tahun 2021 atau dalam kurun waktu 10 (sepuluh) tahun terakhir. Setelah dilakukan seleksi berdasarkan kriteria didapatkan 7 (tujuh) artikel. Artikel tersebut yang akan dianalisis kemudian.

Tabel 1. Hasil Penelusuran Literatur tentang “Efektifitas Kompres Hangat dan Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bagian Bawah pada Ibu Hamil Trimester III”

No	Penulis	Tahun	Judul	Hasil	Kelebihan	Kekurangan
1.	Yuli Suryanti, et al	2021	“Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir.”	Hasil analisis bivariat didapatkan bahwa ada pengaruh kompres hangat dengan penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.	Memaparkan secara jelas dan lengkap mulai dari latar belakang permasalahan dan melampirkan data permasalahan. Penulisan artikel teratur sesuai kaidah pembuatan jurnal. Kata yang digunakan bersifat baku dan sesuai dengan EYD.	Dalam metode penelitian tidak menyebutkan instrumen apa saja yang digunakan dalam penelitian. Tidak menjelaskan dengan detail intervensi yang diberikan.
2.	Morista C P, et al	2020	“Perbandingan Kompres Hangat dan Akupressure Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III”	Terdapat perbedaan yang signifikan untuk nyeri punggung bawah responden antara intervensi terapi kompres hangat dan terapi akupresur. Pemberian terapi	Isi dari artikel sangat jelas dan detail. Penulisannya rapih dan ejaan sesuai dengan kaidah EYD.	Abstrak hanya menggunakan bahasa inggris.

				kompres hangat lebih signifikan pada ibu hamil trimester III dalam menurunkan nyeri punggung bawah.		
3.	Melsa S I, et al	2020	<i>"Effectiveness Of Warm Compress In Reducing Low Back Pain During The Third Trimester"</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh kompres hangat dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III	Metode penelitian dipaparkan dengan jelas. Hasil dipaparkan secara singkat, jelas dan mudah dimengerti.	Space penulisan kurang rapih. Latar belakang kurang jelas. Referensi yang digunakan terbatas dan tidak ada saran untuk tenaga kesehatan maupun untuk peneliti selanjutnya.
4.	Ratna Dewi Permatasari	2019	"Efektifitas Teknik Akupresur Pada Titik BL23, GV 3, GV 4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang."	Hasil analisis pada kelompok setelah diberikan intervensi, didapatkan bahwa terapi akupresur efektif untuk diberikan pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah karena dapat mengurangi tingkat nyeri.	Isi dari jurnal singkat padat dan jelas. Intervensi yang diberikan dijelaskan dengan jelas. Penulisan sesuai dengan kaidah EYD dalam bahasa Indonesia.	Ada referensi lama yaitu lebih dari 10 tahun yang masih digunakan.
5.	Niken Tri Sukeksi, Gita Kostania, Emy Suryani	2018	"Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten"	Ada Pengaruh Akupresure terhadap penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Jogonalan I Klaten	Artikel dipaparkan secara singkat dan jelas. Hasil dari penelitian diketik dengan poin-poin sehingga lebih mudah untuk dibaca. Penulisan artikel sesuai dengan kaidah penulisan.	Dalam metode penelitian tidak memaparkan jumlah sampel yang digunakan.
6.	Angela Adams, Joseph Eschman, Weiqing Ge	2017	"Acupressure for chronic low back pain: a single system study"	Hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur dapat menurunkan skala nyeri punggung yang dialami oleh	Artikel dipaparkan secara jelas dan singkat. Metode penelitian dijelaskan dengan detail. Format penulisan	Tidak ada saran untuk penelitian selanjutnya. Ada beberapa sumber lama yang masih digunakan

				responden.	rapih sehingga mudah dibaca.	untuk referensi.
7.	Flávio César Bezerra da Silva, Rosineide Santana de Brito, Jovanka Bittencourt Leite de Carvalho	2016	“Using acupressure to minimize discomforts during pregnancy”	Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa akupresur dapat mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil salah satunya adalah nyeri punggung.	Penulisan artikel rapih sehingga mudah dibaca. Abstrak digambarkan secara jelas. Memberikan saran untuk penelitian selanjutnya.	Hasil analisa dari penelitian tidak dipaparkan secara jelas

HASIL

Hasil dari studi literatur yang telah dilakukan mengenai efektifitas terapi menggunakan kompres hangat dan terapi akupresur dalam menurunkan skala nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil pada trimester III yaitu kedua intervensi tersebut sama efektifnya dalam menurunkan skala nyeri punggung ibu. Nilai rerata penurunan skala nyeri punggung ibu hamil yang diberikan terapi kompres menggunakan air hangat adalah 2.358. Sedangkan nilai rerata penurunan skala nyeri punggung yang telah diberikan intervensi terapi akupresur adalah 2.213.

Hasil analisis dari artikel pertama “sebelum diberikan kompres hangat rata-rata derajat nyeri adalah 5,857 (nyeri sedang). Hasil analisis sesudah diberikan kompres hangat rata-rata derajat nyeri adalah 4,513 (nyeri sedang)”. Maka selisih tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan kompres hangat adalah 1,344. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan maka ada pengaruh penggunaan kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III dan diperoleh $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$) (Suryanti et al., 2021).

Dari penelitian Sari et al didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nyeri punggung bawah yang dialami oleh responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan kompres hangat ($p=0.000$). Nilai rata-rata nyeri sebelum diberikan intervensi menggunakan kompres hangat adalah 4,5, dan nilai rata-rata menurun setelah diberikan kompres menggunakan air hangat menjadi 2,2. Selisih rerata nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan air hangat adalah sebesar 2,3. Ada pula perbedaan yang terlihat antara rerata skala nyeri punggung bawah responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi akupresur ($p=0.000$). Rata-rata nilai sebelum

diberikan intervensi pijat akupresur adalah 3,5, dan setelah diberikan intervensi pijat akupresur nilai rerata menjadi 2,3. Dapat diamati bahwa rerata skala nyeri responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat akupresur menurun sebesar 1,2. Dari kedua intervensi yang diberikan tersebut menandakan bahwa penggunaan intervensi kompres hangat lebih efektif daripada intervensi pijat akupresur (Sari et al., 2020).

Ada pengaruh pemberian terapi kompres dengan air hangat untuk menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester ke- III dalam penelitian Imaniar. Nilai mean derajat nyeri sesudah diberikan terapi kompres menggunakan air hangat yaitu 3,90, sedangkan sebelum diberikan intervensi kompres menggunakan air hangat nilai mean derajat nyerinya adalah 7,33. Maka terdapat penurunan derajat nyeri sebanyak 3,43. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh pemberian terapi kompres hangat untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ke- III dengan $p\text{-value}=0,0001$ (Imaniar, 2020).

Hasil dari penelitian artikel keempat menunjukkan hasil perhitungan ibu hamil sebelum diberikan intervensi terapi pijat akupresur rerata skor nyeri punggungnya adalah 4,27 dan rerata skor nyeri punggung setelah diberikan intervensi tersebut berubah menjadi 2,13. Terdapat penurunan skala nyeri sebesar 2,14 pada ibu hamil dengan nyeri punggung yang diberikan terapi akupresur. “Hasil analisis diperoleh nilai signifikansi $\tilde{n}\text{-value}$ 0,001 ($\tilde{n} < 0,05$) sehingga H_0 diterima, artinya ada perbedaan bermakna rerata nilai nyeri punggung bawah sebelum dan setelah diberikan intervensi akupresur pada ibu hamil trimester III” (Permatasari, 2019).

Penelitian Sukeksi et al didapatkan perubahan skala nyeri yang signifikan. “Dari hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai mean sebelum dilakukan akupresur yaitu 5,9 dan setelah dilakukan akupresur dengan nilai mean 2,6, nilai $t = 9,893$ dan $p = 0,001$ ($\alpha < 0,05$)”. Hal ini menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada pengaruh terapi akupresur terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil trimester akhir (Sukeksi et al., 2018).

PEMBAHASAN

Akupresur dapat menurunkan skala nyeri yang dialami oleh responden. Hal ini sesuai dengan penelitian Angela Adams tahun 2017 yang dilakukan pada pasien di klinik terapi fisik rawat jalan di Amerika Serikat. Hasil penelitian didapatkan subjek melaporkan skala nyeri awal sebelum dilakukan intervensi akupresur adalah 38,8 mm, setelah dilakukan intervensi pertama menurun menjadi 11,3 mm dan setelah dilakukan intervensi kedua skala nyeri menurun menjadi 2,5 mm (Adams et al., 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan Flávio César Bezerra da Silva di Unit Kesehatan Dasar di Natal-RN Brasil, akupresur dapat mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil. Ketidaknyamanan yang dapat diatasi oleh terapi akupresur diantaranya kram, kelelahan, sakit kepala dan nyeri punggung. Pada penelitian ini dibuktikan bahwa akupresur dapat mengurangi nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil. Responden menyatakan bahwa setelah dilakukan akupresur keluhan yang dialaminya semakin berkurang dan berangsur membaik (Silva et al., 2016).

Dari hasil analisis jurnal di atas diketahui bahwa pemberian kompres hangat dan akupresur terhadap keluhan nyeri punggung yang dialami dan dirasakan oleh ibu hamil terutama pada trimester akhir atau trimester III dikatakan efektif. Berdasarkan penelitian Kresnanda keluhan yang paling banyak dijumpai oleh ibu hamil secara keseluruhan adalah nyeri punggung (Kreshnanda, 2016). Apabila nyeri punggung tersebut tidak segera diatasi, maka akan menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu kegiatan sehari-hari (Lowdermilk, 2013)

Kompres hangat merupakan tindakan yang mudah dan dapat dilakukan sendiri oleh siapa saja di rumah untuk mengatasi keluhan nyeri punggung. Kompres hangat ini dapat diberikan dengan cara memasukkan air hangat bersuhu 37-40 C ke dalam botol ataupun mencelupkan handuk ke dalam air hangat lalu diperas dan ditempelkan pada daerah yang akan dikompres (Andreinie, 2016). Rasa panas atau hangat yang ditimbulkan pada saat melakukan kompres hangat dapat mengakibatkan vasodilatasi yang dapat memperlancar peredaran darah sehingga dapat meredakan nyeri (Natali, 2013). Selaras dengan penelitian Sulistyarini bahwa terapi kompres menggunakan air hangat dapat menurunkan derajat nyeri punggung pada ibu hamil trimester akhir (Sulistyarini, 2013)

Intervensi pada artikel yang telah dikaji selain kompres hangat adalah akupresur. Akupresur ialah salah satu terapi pengobatan non-farmakologis yang dilakukan dengan cara menekan atau memijat titik akupresur menggunakan jari, telapak tangan, siku maupun

alat bantu yang berujung tumpul. Pemijatan dilakukan dengan 30 kali penekanan (Kemenkes RI., 2015). Pijatan pada titik akupresur dapat merangsang kelenjar untuk mengeluarkan hormone oksitosin dan endhorpin. Kedua hormone tersebut bekerja menghalangi sinyal rasa sakit yang dikirimkan ke otak serta meningkatkan aliran darah, sehingga rasa nyeri yang dialami dapat berkurang (Setyowati., 2018). Selaras dengan penelitian Silva bahwa akupresur memiliki efek positif yang dapat mengurangi keluhan ketidaknyamanan pada ibu hamil yang salah satunya adalah keluhan nyeri punggung (Silva et al., 2016).

Terapi akupresur memiliki keefektifan untuk menurunkan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil terutama pada trimester akhir yaitu trimester ke-III. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian Sukeksi, akupresur akan menghasilkan pengaruh atau perubahan yang signifikan jika pemberian pijatan dilakukan pada titik yang tepat. Begitu pula ketika tidak dilakukan pada titik yang tepat maka keefektifan akupresur dalam mengurangi keluhan nyeri punggung kurang maksimal. Oleh sebab itu akupresur harus dilakukan oleh seorang yang terlatih atau dapat dilakukan sendiri tetapi dengan catatan harus didampingi oleh seseorang yang sudah terlatih (Setyowati., 2018).

Literatur review ini telah diusahakan dan telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur dan kaidah ilmiah yang telah ditetapkan. Meski demikian, dalam *literatur review* ini masih memiliki keterbatasan dalam penyusunannya. Dalam 7 (tujuh) artikel yang dianalisis jumlah respondennya berbeda-beda, sehingga untuk perbandingan keefektifitasan intervensi yang dilakukan kurang valid. Jurnal Internasional yang sesuai kriteria tidak banyak ditemukan, sehingga variasi artikel yang ditampilkan kurang maksimal.

KESIMPULAN

Kompres hangat dan Akupresur dapat dilakukan sebagai intervensi non-farmakologis. Pemberian intervensi non-farmakologis kompres hangat dan akupresur tidak menimbulkan dampak maupun efek samping yang berarti bagi seseorang yang dilakukan intervensi tersebut. Keduanya sama-sama memiliki efektifitas atau pengaruh secara nyata dalam menurunkan skala nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester ke- III. Rata-rata nilai penurunan skala nyeri yang diberikan intervensi kompres hangat adalah 2.358 dan rata-rata nilai yang telah diberikan intervensi terapi akupresur adalah 2.213. Dari

perbandingan nilai rata-rata tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kompres hangat dinilai lebih efektif untuk meredakan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Kompres hangat selain lebih efektif juga lebih mudah digunakan karena hanya menggunakan alat yang sederhana dan bisa dilakukan sendiri oleh siapa saja dibandingkan dengan terapi akupresur yang harus dilakukan dan didampingi oleh seseorang yang terlatih dan tersertifikat. Oleh sebab itu perlu adanya upaya yang harus dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk memberikan pendidikan kesehatan mengenai kompres hangat serta mengajarkan langkah-langkah untuk melakukan kompres hangat agar tindakan yang dilakukan bisa optimal dan keluhan nyeri punggung yang dialami ibu dapat teratasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada ibu RR. Catur Leny Wulandari, M.Keb selaku pembimbing 1 (satu) dan ibu Atika Zahriah, M.Keb selaku pembimbing 2 (dua). Terimakasih untuk pembimbing satu dan dua yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan membersamai penulis sehingga *literatur review* ini terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, A., Eschman, J., & Ge, W. (2017). Acupressure for chronic low back pain: A single system study. *Journal of Physical Therapy Science*, 29(8), 1416–1420. <https://doi.org/10.1589/jpts.29.1416>
- Andreinie, R. (2016). Analisis Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan. *Jurnal Rakernas Aipkema*, 2(1), 311–317.
- Anwar, M. (2011). *Ilmu Kandungan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Iirianti, B. et al. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Penerbit Sagung Seto.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2017). *Buku Saku 1: Petunjuk Praktis TOGA & Akupresur*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kreshnanda, I. (2016). Prevalensi Dan Gambaran Keluhan Low Back Pain (Lbp) Pada Wanita Tukang Suun Di Pasar Badung, Januari 2014. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(8).
- Lowdermilk, Deitra; Perry, Shannon; Cashion, M. C. (2013). *Keperawatan Maternitas Edisi 8* (8th ed.). Salemba Medika.
- Mafikasari, A; & Kartikasari, R. (2015). Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 07.
- Natali. (2013). *Konsep dan Penerapan Kompres Hangat*. EGC.
- Permatasari, R. D. (2019). Effectiveness of Acupressure Technique at BL 23, GV 3, GV 4 Points on Decreasing Lower Back Pain in Pregnancy Trimester III at Puskesmas

- Jelakombo Jombang. *J-HESTECH (Journal Of Health Educational Science And Technology)*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.25139/htc.v2i1.1518>
- Rasyid, P. S., & Igrisa, Y. (2019). The Effect of Birthball Training on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women in Kabila Community Health Center. *Humanistic Network for Science and Technology Health Notions*, 3(4), 173–177.
- Robson, S., & Waugh, J. (2012). *Patologi Pada Kehamilan: Manajemen & Asuhan Kebidanan*. Buku Kedokteran EGC.
- Sari, L. P., Pratama, M. C., & Kuswati, K. (2020). Perbandingan Antara Kompres Hangat dan Akupressure untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 117–125. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i2.149>
- Setyowati, H. (2018). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita*. Unimma Press.
- Silva, F. C. B. da, Brito, R. S. de, Carvalho, J. B. L. de, & Lopes, T. R. G. (2016). Using acupressure to minimize discomforts during pregnancy. *Revista Gaucha de Enfermagem*, 37(2). <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2016.02.54699>
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.61>
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati, H. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>
- Tri Sulistyarini, Aries Wahyuningsih, S. (2013). Perbedaan Inkontinensia Urine Sebelum Dan Sesudah Kegel Exercise Pada Ibu Hamil Multigravida Tm Iii. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 8(9), 1–58.