

PENGARUH THERAPY HERBAL COMPRESS BALL TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS PASANGKAYU I

Mirnawati^{1*}, Ni Nyoman Elfiyunai², Afrina Januarista³

¹²³Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara

E-mail: mirnanatsir070599@gmail.com

Abstract

Background: Pregnancy can cause various physical and psychological changes in pregnant women. These changes affect all body systems, resulting in numerous discomforts, one of which is lower back pain frequently experienced by pregnant women. The objective of this study was to analyze the effect of herbal compress ball therapy on lower back pain in third-trimester pregnant women in the Working Area of Pasangkayu I Public Health Center.

Methods: This study employed a quantitative approach with a pre-experimental design utilizing a One Group Pretest-Posttest Design. The population of this study comprised all third-trimester pregnant women in the Working Area of Pasangkayu I Public Health Center, conducted from December 21-30, 2024, with a sample size of 31 respondents selected using a probability sampling technique.

Results: Out of 31 respondents, before the administration of herbal compress ball therapy, the majority experienced moderate pain, totaling 25 respondents (80.6%). However, after the administration of herbal compress ball therapy, the majority of respondents experienced mild pain, totaling 24 respondents (77.4%). The Wilcoxon statistical test yielded a p-value of $0.000 < 0.05$, which means H_0 is rejected and H_a is accepted.

Conclusion: There is an effect of herbal compress ball therapy on lower back pain in third-trimester pregnant women in the working area of Pasangkayu I Public Health Center.

Suggestion: For the community, the results of this study are expected to provide information and insights regarding the effect of herbal compress ball therapy in reducing lower back pain in third-trimester pregnant women, enabling them to implement it independently as an alternative treatment.

Keywords: Ball, Compress, Herbal, Lower Back Pain, Pregnancy.

Abstrak

Latar belakang: Pada proses kehamilan dapat menyebabkan berbagai perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil. Perubahan ini mempengaruhi semua sistem tubuh, akibatnya, banyak wanita mengalami ketidaknyamanan, salah satunya ibu

Article history

Received: September 2026

Reviewed: September 2026

Published: September 2026

Plagiarism checker no 234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

hamil seringkali merasakan nyeri pada bagian punggung bawah. Tujuan teranalisisnya pengaruh therapy herbal compress ball terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Pasangkayu I.

Metode: Jenis penelitian kuantitatif, desain One Group Pretest-Posttest Design, menggunakan pendekatan pra-experimental. Populasi penelitian ini yaitu semua ibu hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Pasangkayu I, penelitian ini dilaksanakan sejak 21-30 Desember 2024 sampel berjumlah 31 responden, teknik pengambilan sampel yaitu Probability Sampling.

Hasil Penelitian: Dari 31 responden, sebelum diberikan therapy herbal compress ball sebagian besar responden merasakan nyeri sedang sebanyak 25 responden (80.6%), namun pada saat setelah diberikan therapy herball compress ball, tingkat nyeri responden sebagian besar nyeri ringan sebanyak 24 responden (77.4%). Hasil pengujian statistik wilcoxon didapatkan p value sebesar $0.000 < 0.05$, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan: Ada pengaruh therapy herbal compress ball terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di wilayah puskesmas Pasangkayu I

Saran: bagi masyarakat, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan mengenai pengaruh terapi herbal compres ball dalam menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III, sehingga ibu hamil mampu mengimplementasikan secara mandiri sebagai pengobatan alternatif.

Kata Kunci: Ball, Compress, Hamil, Herbal, Nyeri.

PENDAHULUAN

Pendahuluan: Kehamilan merupakan suatu proses fisiologi yang diawali dengan pembuahan sel telur dan spermatozoa, yang berujung pada perkembangan janin cukup bulan. Proses kehamilan ini memicu berbagai macam perubahan fisik dan psikologis yang kompleks pada ibu hamil. Perubahan tersebut memengaruhi hampir seluruh sistem tubuh, meliputi sistem kardiovaskular, pernapasan, hormonal, gastrointestinal, hingga muskuloskeletal. Sebagai bentuk adaptasi tubuh terhadap pertumbuhan janin, banyak wanita mengeluhkan berbagai ketidaknyamanan sepanjang trimester kehamilan, seperti sering buang air kecil, keputihan, sembelit, kembung, kram kaki, hingga nyeri punggung.

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang paling dominan dan sering dialami oleh ibu hamil, khususnya pada trimester III. Kondisi ini dipicu oleh pergeseran pusat gravitasi tubuh ibu ke arah depan seiring bertambahnya ukuran rahim dan berat badan janin. Pergeseran ini menimbulkan ketidakseimbangan pada otot-otot di sekitar panggul dan punggung bawah, memicu ketegangan ligamen, serta memperparah kurva lordosis di area pinggang. Faktor hormonal seperti peningkatan kadar progesteron dan relaksin yang melonggarkan sendi panggul juga turut berkontribusi terhadap ketidakstabilan struktur penopang tubuh.

Berdasarkan data epidemiologi global, prevalensi ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun. Di Indonesia, sekitar 60% hingga 80% ibu hamil dilaporkan menderita nyeri punggung dengan intensitas sedang, sementara 32% lainnya mengalami nyeri ringan. Di Provinsi Sulawesi Barat, jumlah ibu hamil pada tahun 2022 tercatat mencapai 29.900 orang. Sementara itu, data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pasangkayu mencatat jumlah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pasangkayu I pada tahun 2022 sebanyak 442 orang dan meningkat menjadi 525 orang pada tahun 2023. Berdasarkan studi pendahuluan dan wawancara di ruang bersalin serta Poli KIA Puskesmas Pasangkayu I, keluhan nyeri punggung bawah banyak dirasakan oleh ibu hamil akibat aktivitas harian yang berlebihan menjelang akhir masa kehamilan.

Dampak dari nyeri punggung bawah yang tidak ditangani secara optimal dapat menyebabkan kelelahan fisik dan emosional, mengganggu kualitas tidur, menurunkan produktivitas dan aktivitas sehari-hari, serta berpotensi berlanjut menjadi nyeri punggung kronis pascapersalinan. Secara psikologis, kondisi ini dapat memicu stres pada ibu hamil. Oleh karena itu, ibu hamil sering mencari solusi pengobatan baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Penggunaan obat-obatan analgetik atau NSAID secara farmakologis sering kali dibatasi karena potensi efek samping buruk terhadap kondisi kehamilan dan risiko ketergantungan.

Sebagai alternatif yang lebih aman, pendekatan nonfarmakologis banyak dikembangkan untuk meredakan nyeri punggung bawah, salah satunya adalah terapi herbal compress ball. Terapi ini merupakan bentuk perawatan tradisional asal Thailand yang memanfaatkan konduksi panas serta kandungan bahan herbal alami seperti jahe (*Zingiber officinale*). Jahe mengandung senyawa aktif volatil berupa minyak atsiri, gingerol, dan shogaol yang bersifat pedas dan hangat. Secara fisiologis, senyawa tersebut bekerja sebagai agen antiinflamasi dan analgesik dengan cara menghambat enzim siklooksigenase yang berperan dalam produksi prostaglandin sebagai mediator nyeri. Kompres hangat berbasis herbal ini terbukti mampu meningkatkan sirkulasi darah lokal, merelaksasi spasme otot, serta menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil secara efektif.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Marnevi et al. (2024) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian herbal therapy compress ball terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($< 0,05$). Hal sejalan juga dikemukakan oleh Anggriani (2024) mengenai efektivitas terapi kompres bola herbal dalam meredakan nyeri punggung. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih mendalam mengenai pengaruh terapi herbal compress ball terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Pasangkayu I.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental melalui rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Pasangkayu I yang berjumlah 108 orang. Penentuan sampel menggunakan teknik probability sampling dengan metode cluster random sampling, sehingga diperoleh sampel sebanyak 31 responden.

Variabel independen penelitian ini adalah terapi herbal *compress ball*, sedangkan variabel dependennya adalah tingkat nyeri punggung bawah. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan intervensi kompres hangat berbahan dasar jahe selama 20 menit. Data yang

terkumpul dianalisis menggunakan analisis univariat untuk distribusi frekuensi serta analisis bivariat menggunakan uji statistik non-parametrik Wilcoxon *Signed Rank Test* pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan Pembahasan:

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini mengambil tempat di wilayah kerja UPT Puskesmas Pasangkayu I yang secara administratif terletak di Jalan Trans Sulawesi, Desa Karya Bersama, Kecamatan Pasangkayu, Kabupaten Pasangkayu, Provinsi Sulawesi Barat. Wilayah kerja puskesmas ini memiliki luas wilayah kurang lebih 95,88 kilometer persegi yang menaungi tiga wilayah utama, yakni Kelurahan Pasangkayu, Desa Karya Bersama, dan Desa Ako. Sebagai salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang strategis, UPT Puskesmas Pasangkayu I mengemban tanggung jawab besar dalam menyelenggarakan upaya kesehatan masyarakat maupun upaya kesehatan perorangan, khususnya pelayanan kesehatan ibu dan anak (KIA). Fasilitas ini dilengkapi dengan ruang pemeriksaan kehamilan (Poli KIA) dan ruang bersalin yang menjadi pusat rujukan bagi para ibu hamil di wilayah tersebut untuk memeriksakan kondisi kehamilan secara berkala. Berdasarkan data rekam medis dan pendataan sasaran ibu hamil di puskesmas, wilayah ini menunjukkan angka kunjungan ibu hamil yang cukup tinggi setiap tahunnya, yang didominasi oleh ibu hamil pada trimester III dengan berbagai keluhan fisiologis khas kehamilan, salah satunya adalah keluhan nyeri punggung bawah akibat perubahan postur dan beban tubuh.

Hasil Penelitian

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik di Wilayah Puskesmas Pasangkayu I

Hasil penelitian yang melibatkan 31 orang responden ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPT Puskesmas Pasangkayu I memberikan gambaran yang komprehensif mengenai karakteristik demografi dan obstetrik responden. Berdasarkan karakteristik usia, mayoritas responden berada pada rentang usia 20 sampai 29 tahun sebanyak 20 orang atau setara dengan 64,5 persen, yang merupakan kelompok usia reproduksi sehat. Sejumlah 10 orang responden atau 32,3 persen berada pada kelompok usia 30 sampai 59 tahun, sedangkan sisanya sebanyak 1 orang atau 3,2 persen berada pada kelompok usia remaja muda antara 15 sampai 19 tahun. Dari aspek tingkat pendidikan terakhir, proporsi terbanyak berada pada jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) yakni sebanyak 11 orang atau 35,5 persen. Diikuti oleh responden berpendidikan Strata 1 (S1) sebanyak 9 orang atau 29,0 persen, jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebanyak 8 orang atau 25,8 persen, dan sebagian kecil berpendidikan Sekolah Dasar (SD) sebanyak 3 orang atau 9,7 persen.

Tabel Distribusi Frekuensi responden berdasarkan Usia, Pekerjaan, Jenis Kehamilan, Usia Kehamilan, Riwayat Persalinan Responden Di Wilayah Puskesmas Pasangkayu I ($f = 31$)^a

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
15-19 tahun	1	3.2%
20-29 tahun	20	64.5%
30-59 tahun	10	32.3%

Pendidikan		
SD	3	9.7%
SMP	8	25.8%
SMA	11	35.5%
S1	9	29.0%
Pekerjaan		
IRT	22	80.0%
Honorar	5	15.0%
Wiraswasta	1	3.2%
PNS	3	9.7%
Jenis Kehamilan		
Primigravida	9	29.0%
Multigravida	22	71.0%
Usia Kehamilan		
27-30 mgg	7	22.6%
31-35 mgg	16	51.6%
36-40 mgg	8	25.8%
Riwayat Persalinan		
Normal	20	64.5%
S	2	6.5%

Berdasarkan status pekerjaan, sebagian besar responden dalam penelitian ini berstatus sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) yakni sebanyak 22 orang atau 71,0 persen. Sebanyak 5 orang responden atau 16,1 persen bekerja sebagai pegawai honorar, 3 orang responden atau 9,7 persen berprofesi sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS), dan hanya 1 orang responden atau 3,2 persen yang bekerja sebagai wiraswasta. Ditinjau dari jenis kehamilan atau status paritas, mayoritas responden merupakan ibu hamil dengan status multigravida sebanyak 22 orang atau 71,0 persen, sedangkan sisanya sebanyak 9 orang atau 29,0 persen merupakan primigravida atau kehamilan pertama. Berdasarkan usia kehamilan saat penelitian berlangsung, sebagian besar responden berada pada rentang usia kehamilan 31 hingga 35 minggu yaitu sebanyak 16 orang atau 51,6 persen. Sebanyak 8 orang responden atau 25,8 persen berada pada usia kehamilan 36 hingga 40 minggu, dan 7 orang responden atau 22,6 persen berada pada rentang usia kehamilan 27 hingga 30 minggu. Terakhir, berdasarkan riwayat persalinan sebelumnya bagi responden multigravida, mayoritas memiliki riwayat persalinan normal atau pervaginam sebanyak 20 orang atau 64,5 persen, sementara 11 orang responden atau 35,5 persen memiliki riwayat persalinan dengan tindakan atau seksio sesarea.

Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi tingkat nyeri punggung bawah yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi herbal compress ball. Pengukuran intensitas nyeri ini menggunakan instrumen baku berupa skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) dengan rentang skor 0 hingga 10. Sebelum diberikan intervensi atau pada saat pengukuran pre-test, hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri sedang sebanyak 25 orang atau 80,6 persen dari total keseluruhan responden. Selain itu, terdapat 5 orang responden atau 16,1 persen yang mengalami tingkat nyeri berat, dan hanya 1 orang responden atau 3,2 persen yang merasakan nyeri ringan.

Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan *Therapy Herbal Compress Ball* Di Wilayah Puskesmas Pasangkayu I ($f = 31$)^a

<i>Pre-test</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1-3 (Nyeri Ringan)	1	3.2%
4-6 (Nyeri Sedang)	25	80.6%
7-10 (Nyeri Berat)	5	16.1%

^aTotal sampel keseluruhan, Sumber : Data Primer 2024

Setelah diberikan intervensi berupa penerapan terapi herbal *compress ball* selama kurang lebih 20 menit menggunakan bahan dasar jahe hangat, dilakukan pengukuran ulang atau post-test untuk mengevaluasi perubahan intensitas nyeri. Hasil analisis univariat pasca-intervensi menunjukkan terjadinya pergeseran distribusi tingkat nyeri yang sangat signifikan ke arah penurunan intensitas. Sebagian besar responden kini melaporkan penurunan keluhan menjadi kategori nyeri ringan, yakni sebanyak 24 orang atau 77,4 persen. Responden yang masih mengalami kategori nyeri sedang menurun drastis menjadi 6 orang atau 19,4 persen, dan responden yang berada pada kategori nyeri berat tersisa hanya 1 orang atau 3,2 persen. Perubahan proporsi ini secara deskriptif memperlihatkan adanya perbaikan kondisi kenyamanan fisik pada mayoritas ibu hamil setelah mendapatkan intervensi keperawatan komplementer tersebut.

Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Setelah diberikan *Therapy Herbal Compress Ball* di Wilayah Puskesmas Pasangkayu I ($f = 31$)^a

<i>Post-Test</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1-3 (Nyeri Ringan)	24	77.4%
4-6 (Nyeri Sedang)	6	19.4%
7-10 (Nyeri Berat)	1	3.2

^aTotal sampel keseluruhan, Sumber : Data Primer 2024

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan guna menguji hipotesis penelitian mengenai ada atau tidaknya pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi herbal *compress ball* terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Pasangkayu I. Mengingat distribusi data hasil penelitian tidak berdistribusi normal, maka uji statistik yang digunakan adalah uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kemaknaan atau alpha sebesar 0,05. Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan uji statistik berpasangan tersebut, diperoleh nilai Negative Ranks atau peringkat negatif sebanyak 27. Angka ini menunjukkan bahwa terdapat 27 orang responden yang mengalami penurunan skor atau tingkat nyeri punggung bawah setelah diberikan intervensi terapi kompres herbal hangat dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi.

Tabel Pengaruh *Therapy Herbal Compress Ball* Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Pasangkayu I I ($f = 31$)^a

		N	Mean Ranks	Sum Of Ranks	P Value
Nyeri Punggung	Negative Ranks	27	14.00	378.00	
Pre test – Post test	Positive Ranks	0	.00		0.000
	Ties	4			

^aTotal sampel keseluruhan. ^bUji Wilcoxon, signifikan bila $p < 0.05$. Sumber: Data Primer 2024

Sementara itu, nilai *Positive Ranks* atau peringkat positif tercatat sebesar 0, yang mengindikasikan bahwa tidak ada satupun responden yang mengalami peningkatan skor atau perburukan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi. Adapun nilai Ties atau kesamaan nilai antara *pre-test* dan *post-test* tercatat sebanyak 4 responden, yang berarti terdapat 4 orang responden yang skor tingkat nyerinya tetap atau tidak mengalami perubahan sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan perhitungan uji Wilcoxon tersebut, diperoleh nilai signifikansi atau p-value sebesar 0,000. Karena nilai p-value 0,000 jauh lebih kecil daripada nilai batas kemaknaan 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini membuktikan secara statistik bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan dari pemberian terapi herbal *compress ball* terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Pasangkayu I.

Pembahasan

Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan *Therapy Herbal Compress Ball* di Wilayah Puskesmas Pasangkayu I

Berdasarkan hasil analisis data univariat sebelum dilakukan intervensi (*pre-test*), terungkap bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPT Puskesmas Pasangkayu I mengalami keluhan nyeri punggung bawah pada kategori sedang, dengan persentase mencapai 80,6 persen, dan sebagian lainnya bahkan berada pada kategori nyeri berat. Kondisi nyeri punggung bawah ini merupakan manifestasi fisiologis yang lazim dijumpai pada fase akhir kehamilan akibat kombinasi berbagai perubahan anatomis, biomekanika, dan hormonal yang dialami oleh tubuh ibu. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan yang memasuki trimester III, pertumbuhan ukuran rahim serta peningkatan berat badan janin secara langsung menyebabkan pergeseran titik pusat gravitasi tubuh ibu ke arah depan. Sebagai kompensasi atas perubahan pusat gravitasi tersebut, tubuh ibu secara otomatis meregangkan otot-otot punggung dan memperparah lengkungan kurva lordosis pada area lumbal atau pinggang.

Selain faktor biomekanika postur tubuh, tingginya tingkat nyeri punggung yang dirasakan responden sebelum intervensi juga dipengaruhi oleh faktor hormonal, khususnya peningkatan kadar hormon relaksin dan progesteron dalam sirkulasi darah. Hormon-hormon ini berfungsi untuk melonggarkan jaringan ikat, ligamen, dan sendi di sekitar panggul guna mempersiapkan proses persalinan kelak, namun dampaknya justru menurunkan stabilitas struktural pada kolumna vertebralis dan panggul bawah. Karakteristik responden yang didominasi oleh ibu rumah tangga dengan beban aktivitas fisik harian yang cukup tinggi, ditambah dengan usia kehamilan yang berada pada rentang 31 hingga 35 minggu serta status paritas multigravida, semakin memperbesar kerentanan otot-otot penopang punggung mengalami kelelahan kronis dan spasme. Apabila keluhan nyeri ini dibiarkan tanpa penanganan yang memadai, maka akan berdampak buruk terhadap kualitas tidur ibu, menurunkan kenyamanan psikologis, memicu kecemasan, serta membatasi ruang gerak ibu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari menjelang persalinan.

Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan *Therapy Herbal Compress Ball* di Wilayah Puskesmas Pasangkayu I

Pengukuran tingkat nyeri punggung bawah setelah diberikan intervensi (*post-test*) memperlihatkan perubahan distribusi frekuensi yang sangat positif, di mana sebagian besar responden kini beralih merasakan nyeri ringan dengan persentase sebesar 77,4 persen, sementara proporsi responden yang mengalami nyeri sedang menurun drastis. Penurunan intensitas nyeri yang signifikan ini menunjukkan bahwa penerapan terapi herbal *compress ball* memberikan efek terapeutik yang nyata dalam meredakan ketegangan muskuloskeletal pada ibu

hamil. Terapi kompres hangat berbasis herbal yang dirancang khusus menggunakan bahan dasar jahe ini bekerja dengan cara menghantarkan energi panas secara konduktif ke jaringan otot di area punggung bawah yang mengalami spasme dan kekakuan.

Meskipun demikian, hasil penelitian juga mencatat adanya sebagian kecil responden yang masih berada pada kategori nyeri sedang dan berat setelah intervensi selesai dilakukan. Hal ini dapat dijelaskan melalui analisis faktor pendukung eksternal, seperti masih tingginya aktivitas fisik harian yang dilakukan oleh responden yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga, posisi tubuh yang kurang ergonomis saat duduk atau berdiri dalam durasi lama, serta karakteristik tingkat pendidikan yang turut memengaruhi pemahaman individu dalam menyerap edukasi manajemen nyeri mandiri. Kendati demikian, secara keseluruhan, efektivitas kompres hangat herbal ini terbukti mampu menekan intensitas nyeri secara masif, mengubah sebagian besar keluhan nyeri yang mengganggu aktivitas harian menjadi keluhan nyeri ringan yang dapat ditoleransi dengan baik oleh tubuh ibu hamil.

Pengaruh *Therapy Herbal Compress Ball* Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Pasangkayu I

Analisis mendalam mengenai pengaruh pemberian terapi herbal *compress ball* terhadap penurunan nyeri punggung bawah didukung sepenuhnya oleh hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test yang menghasilkan nilai p-value sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang berada jauh di bawah ambang batas 0,05 ini mengonfirmasi secara empiris bahwa intervensi kompres hangat herbal terbukti sangat efektif secara klinis dan statistik dalam menurunkan derajat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Keberhasilan mekanisme intervensi ini tidak terlepas dari perpaduan sinergis antara efek termal kompres panas dan kandungan farmakologis aktif yang terkandung di dalam rempah jahe (*Zingiber officinale*) sebagai bahan utama pembuat *compress ball*.

Secara fisiologis, jahe kaya akan kandungan senyawa aktif volatil seperti minyak atsiri, gingerol, dan shogaol yang memiliki sifat analgesik, antiinflamasi, serta menghangatkan. Ketika *compress ball* yang telah dikukus diaplikasikan pada permukaan kulit di area punggung bawah, panas yang dihasilkan memicu terjadinya vasodilatasi atau pelebaran pada pembuluh darah lokal. Peningkatan aliran darah ini berimplikasi langsung pada lancar dan meningkatnya suplai oksigen serta nutrisi esensial ke dalam jaringan otot yang mengalami iskemik ringan akibat spasme, sekaligus mempercepat proses metabolisme seluler dan pembuangan sisa metabolisme seperti asam laktat yang menumpuk. Lebih lanjut, sensasi panas dan kandungan aktif jahe tersebut menstimulasi ujung-ujung saraf sensorik di kulit untuk mengirimkan sinyal melalui mekanisme kontrol gerbang nyeri (*gate control theory*) di tingkat medula spinalis, di mana transmisi impuls nyeri ke otak dihambat oleh hantaran impuls serat saraf berdiameter besar. Kondisi ini menstimulasi relaksasi otot secara menyeluruh, menurunkan ketegangan ligamen lumbal, meredakan peradangan lokal, dan pada akhirnya memberikan rasa nyaman yang optimal bagi ibu hamil dalam menekan intensitas nyeri punggung bawah secara aman tanpa efek samping farmakologis yang merugikan janin.

KESIMPULAN

Kesimpulan:

1. Sebagian besar ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPT Puskesmas Pasangkayu I sebelum diberikan intervensi terapi herbal *compress ball* mengalami keluhan nyeri punggung bawah pada kategori sedang, dengan sebagian lainnya berada pada kategori berat.
2. Setelah diberikan intervensi berupa terapi herbal *compress ball*, terjadi penurunan

intensitas nyeri yang signifikan di mana sebagian besar ibu hamil mengalami perbaikan kondisi dan beralih ke kategori nyeri ringan.

3. Terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik dari pemberian terapi herbal *compress ball* terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Pasangkayu I, sebagaimana dibuktikan melalui hasil uji statistik Wilcoxon *Signed Rank Test* dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($< 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Almasdi Syahza. (2021). Metodologi Penelitian (Edi Revisi). Unri Press.
- Amelia F, Ihwani K, Dan W. Z. (2021). Efektivitas Kombinasi Effleurage Massage Dan Jahe Compress Ball terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii.
- Anggriani, Dan M. (2024). Efektivitas Terapi Compress Ball Dan Pelvic Tilt Exercise Dalam Mneurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Posyandu Ibu Hamil Di Desa Suka Raya. Jurnal Kesehatan Terpadu, 8(1), 18-22.
- Baba, M. A. (2020). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. Erlangga.
- Chiranthan N, H. N., & S., T. (2014). Thai Massage, And Thai Herbal Compress Versus Oral Ibuprofen In Symptomatic Treatment Of Osteoarthritis Of The Knee: A Randomized Controlled Trial. <https://doi.org/10.1155/2014/490512>
- Dhippayom. (2015). Clinical Of Effect Thai Herbal A Compres: Asystematic Review And Meta-Analysis. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25861373>
- Ditjen Kesehatan Masyarakat, K. R. (2023). Cakupan Pelayanan Kesehatan Pada Ibu Hamil, Ibu Bersalin, Dan Ibu Nifas. Layanan Data Kemenkes. <https://layanandata.kemkes.go.id/file/profil-kesehatan/2023/bab-5.pdf>
- Elizabeth, Amelia P, Dian P, Dan A. N. (2024). Buku Monogrof Terapi Compress Ball: Daun Sesewanua (Clerodendron Squamatum Vahl), Cengkeh (Syzgium Aromaticum) Dan Jahu (Zingiber Officinale Rosc) Terhadap Nyeri Punggung Ibu Haamil (L. O. Alifariki (Ed.); Cetakan Pe).
- Ella Khairunnisa, Eka Riana, Dwi Khalisa Putri, Dan S. R. A. (2022). Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. Womb Midwifery Journal, 1(2), 13-17.
- Falentine D. Arikalang, Frank M. M. Wagey, H. M. M. T. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dan Multigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Indonesia. Journal Unsrat, 11(3), 283-292. <https://doi.org/10.35790/Ecl.V11i3.48483>
- Geawanty, Rohaya, Dan N. N. (2021). Effectiveness Prenatal Yoga On Back Pain Of Pregnant Women In Third Trimester. Journal Of Maternal And Child Health Sciences, 1(1), 38-43.
- Gusti Ayu Putri Kumala. (2021). Manfaat Herbal Therapy Compress Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii D I Praktik Mandiri Bidan (Vol. 21, Issue 1)
- Haddad Dan Bob. (2014). Herbs And Steam The Healing Powe Of Thai Herbal Compresses. Universitas Chiang Mai.
- Halman, D. P., Umar, S., & Limbong, T. (2022). Perbedaan Tingkat Kecemasan Primigravida Dan Multigravida Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11, 513-521. <https://doi.org/10.35816/Jiskh.V11i2.822>
- Ina, K. (2015). Asuhan Kehamilan, Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Kemenkes. (2016). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019. Yosehat.Kemenkes.Go.Id.
- Kumala, Gusti Ayu Putri. (2021). Manfaat Herbal Therapy Compress Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii (Vol. 5, Issue 3).
- Marveni, N. L., Adhiestiani, N. M. E., & Martiningsih, P. (2022). Pengaruh Herbal Therapy Compress Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Dr. Putu Mastiningsih, S. St., Sh., M. Biomed. Stikes Binas Usadha Bali, 0231, 86-92.
- Moudy Lombagia. (2017). Keperawatan Maternitas Konsep, Teori Dan Modul Praktikum (Edisi 1).

Indomedia Pustaka.

Notoatmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.

Pinzon, R. . (2016a). Pengkajian Nyeri (Cetakan Pe). Betha Grafika Yogyakarta.

Rinata, Dan C. (2022). Buku Kuliah Asuhan Kebidanan Kehamilan. In Tanzil Dan Mahardika (Ed.), Deepublish Publisher (Cetakan Pe). Umsida Press.

Rosida Hi Saraha, Nuzliati T Djama, Nurkila Suaib. (N.D.). Solusi Low Back Pain.

Safitri R Dan Desmawati. (2022). Pengaruh Penggunaan Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii. Edu Masda Journal, 6(1), 56.

Sofi, N., Fatmawati, Z., & Sari, W. A. (2024). Efektifitas Herbal Therapy Compress Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Di Poli KIA Puskesmas Prigen Pasuruan. 222-227.

Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi (M. Dr.Ir Sutopo (Ed.)). Alfabeta, Cv.

Tasnim, T., Rantesigi, N., Sufyaningsi, U., & Pratiwi, P. (2020). Herbal Compress Ball Dalam Menurunkan Nyeri Gout Arthritis. Madago Nursing Journal, 1(2), 48-54. <https://doi.org/10.33860/Mnj.V1i2.266>

Taufiq Rohman. (2019). Kehamilan Dan Primigravida. Psikologi Dan Perkembangan, 1-224.

Widya Yuni Astri. (2019). Gambaran Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Karang Tengah Kabupaten Cianjur [Universitas Bhakti Kencana]. In Repository (Vol. 11, Issue 1).

Yolandini Y, Kurniati D, & S. F. (2024). Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di TpmB Elis Marlina. Journal Of Midwifery And Public Health, 6(1), 36-37.

Yuanita Syaiful Dan Lilis Fatmawati. (2019). E-Book Asuhan Keperawatan Kehamilan (Bichiz Daz (Ed.); Edisi 1). Cv. Jakad Publishing Surabaya.

Zein, R. H., & Dwiyani, G. (2022). Fisioterapi Dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii. Jurnal Ilmiah Fisioterapi. <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jif/article/view/2680%0a22>.