

ABSTRACT

THE EFFECT OF WARM COARSE SALT COMPRESSES ON REDUCING LOWER BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN IN KLINTER VILLAGE, KEJAYAN DISTRICT, PASURUAN REGENCY

Oleh : YULIANTI NUR FATIMAH

Pregnancy causes physiological changes that may lead to various discomforts, one of which is lower back pain. This complaint may interfere with daily activities, sleep quality, and the comfort of pregnant women. A warm coarse salt compress is a simple non-pharmacological therapy that may help reduce pain intensity. This study aimed to analyze the effect of warm coarse salt compresses on reducing lower back pain in pregnant women in Klintier Village, Kejayan District, Pasuruan Regency. This study used a pre-experimental method with a One Group Pretest–Posttest Design. The population consisted of all pregnant women experiencing lower back pain in Klintier Village in February 2026, totaling 31 women. The entire population was selected as the sample using a total sampling technique, resulting in 31 respondents. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the warm coarse salt compress intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

Before the intervention, 18 respondents (58.1%) experienced moderate pain and 13 respondents (41.9%) experienced severe pain, with a mean pain score of 6.26. After the intervention, 18 respondents (58.1%) experienced mild pain and 13 respondents (41.9%) experienced moderate pain, with a mean pain score of 3.16. All respondents experienced a decrease in pain intensity. The Wilcoxon test showed $Z = -4.899$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Warm coarse salt compresses had a significant effect on reducing lower back pain in pregnant women and may be used as a simple, safe, practical, and affordable non-pharmacological therapy.

Keywords: warm coarse salt compress, lower back pain, pregnant women.

ABSTRAK

PENGARUH KOMPRES HANGAT GARAM KROSOK TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL DI DESA KLINTER KECAMATAN KEJAYAN KABUPATEN PASURUAN

Oleh : YULIANTI NUR FATIMAH

Kehamilan menimbulkan perubahan fisiologis yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan, salah satunya nyeri punggung bawah. Keluhan tersebut dapat mengganggu aktivitas, kualitas tidur, dan kenyamanan ibu hamil. Kompres hangat garam krosok merupakan terapi nonfarmakologis sederhana yang dapat membantu mengurangi intensitas nyeri. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh kompres hangat garam krosok terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Desa Klintar Kecamatan Kejayan Kabupaten Pasuruan. Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan rancangan *One Group Pretest–Posttest Design*. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah di Desa Klintar pada Februari 2026 sebanyak 31 orang. Seluruh populasi dijadikan sampel dengan teknik *total sampling*, sehingga diperoleh 31 responden. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat garam krosok. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian sebelum intervensi, sebanyak 18 responden (58,1%) mengalami nyeri sedang dan 13 responden (41,9%) mengalami nyeri berat, dengan rata-rata skor nyeri 6,26. Setelah intervensi, 18 responden (58,1%) mengalami nyeri ringan dan 13 responden (41,9%) mengalami nyeri sedang, dengan rata-rata skor nyeri 3,16. Seluruh responden mengalami penurunan tingkat nyeri. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $Z = -4,899$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kompres hangat garam krosok berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil selama masa kehamilan dan dapat digunakan secara sebagai terapi nonfarmakologis yang sederhana, aman, praktis, serta terjangkau.

Kata kunci: kompres hangat garam krosok, nyeri punggung bawah, ibu hamil.