

## Pengaruh Penggunaan Bengkung dan Herbal Compress Ball terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Nifas

Renny Cantika Mithawati <sup>1\*</sup>, Kristina Maharani <sup>2</sup>, Qomariyah <sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> STIKES Telogorejo Semarang, Indonesia

Alamat: Jl. Anjasmoro Raya, Tawangmas, Kec. Semarang Barat, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: [621031@stikestelogorejo.ac.id](mailto:621031@stikestelogorejo.ac.id) \*

**Abstract.** *Postpartum lower back pain is a common complaint among women after childbirth, often caused by changes in posture, weight distribution, and muscle strain during pregnancy and labor. The pain can significantly affect a mother's ability to perform daily activities and care for her newborn. In Indonesia, as reported by various studies, a substantial percentage of women experience persistent lower back pain postpartum, with many seeking alternative therapies to alleviate their discomfort. This study aimed to assess the effectiveness of using an abdominal binder (bengkung) and herbal compress balls in reducing postpartum lower back pain. The abdominal binder has traditionally been used to support the abdominal muscles and lower back, promoting proper posture and reducing strain on the spine. Similarly, herbal compress balls, which contain natural ingredients known for their anti-inflammatory and muscle-relaxing properties, are often applied to relieve pain and promote healing in postpartum women. The study's quasi-experimental design with a nonequivalent control group provided valuable insights into the combined impact of these two interventions. By comparing the results of the intervention group, which received both the abdominal binder and herbal compress ball, with the control group, which only received the abdominal binder, the researchers were able to identify the additional benefits of the herbal compress ball. The significant reduction in lower back pain, as indicated by the Mann-Whitney test (Z-value of -4.060,  $p < 0.05$ ), suggests that the combination of these two therapies is more effective than using the abdominal binder alone. The results of this study have important implications for postpartum care. By incorporating non-pharmacological interventions such as abdominal binders and herbal compress balls, healthcare providers can offer more accessible and holistic pain relief options for new mothers, helping to enhance their comfort and recovery during the critical postpartum period.*

**Keywords:** Back Pain, Bengkung, Herbal Compress, Postpartum Mother, Mann-Whitney

**Abstrak.** Nyeri punggung bawah pascapersalinan merupakan keluhan umum pada wanita setelah melahirkan, seringkali disebabkan oleh perubahan postur, distribusi berat badan, dan ketegangan otot selama kehamilan dan persalinan. Nyeri ini dapat secara signifikan memengaruhi kemampuan ibu untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan merawat bayi baru lahirnya. Di Indonesia, sebagaimana dilaporkan oleh berbagai penelitian, persentase perempuan yang mengalami nyeri punggung bawah persisten pascapersalinan cukup tinggi, sehingga banyak yang mencari terapi alternatif untuk meringankan ketidaknyamanan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas penggunaan bengkung dan bola kompres herbal dalam mengurangi nyeri punggung bawah pascapersalinan. Bengkung secara tradisional telah digunakan untuk menopang otot perut dan punggung bawah, meningkatkan postur tubuh yang tepat, dan mengurangi ketegangan pada tulang belakang. Demikian pula, bola kompres herbal, yang mengandung bahan-bahan alami yang dikenal karena sifat anti-inflamasi dan relaksasi ototnya, seringkali digunakan untuk meredakan nyeri dan mempercepat penyembuhan pada wanita pascapersalinan. Desain kuasi-eksperimental penelitian dengan kelompok kontrol non-ekuivalen memberikan wawasan berharga tentang dampak gabungan dari kedua intervensi ini. Dengan membandingkan hasil kelompok intervensi, yang menerima pengikat perut dan bola kompres herbal, dengan kelompok kontrol, yang hanya menerima pengikat perut, para peneliti dapat mengidentifikasi manfaat tambahan dari bola kompres herbal. Penurunan nyeri punggung bawah yang signifikan, seperti yang ditunjukkan oleh uji Mann-Whitney (nilai Z - 4,060,  $p < 0,05$ ), menunjukkan bahwa kombinasi kedua terapi ini lebih efektif daripada hanya menggunakan pengikat perut. Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting untuk perawatan pascapersalinan. Dengan menggabungkan intervensi non-farmakologis seperti pengikat perut dan bola kompres herbal, penyedia layanan kesehatan dapat menawarkan pilihan pereda nyeri yang lebih mudah diakses dan holistik bagi ibu baru, membantu meningkatkan kenyamanan dan pemulihan mereka selama masa kritis pascapersalinan.

**Kata kunci:** Bengkung, Herbal Compress, Ibu Nifas, Mann-Whitney, Nyeri Punggung

### 1. LATAR BELAKANG

Masa Nifas atau post partum adalah masa pemulihan yang di mulai sesudah persalinan sampai alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil (Suparyanto et al., 2023). Lama periode masa nifas ini tidak dapat di tentukan dengan pasti, tetapi biasanya terjadi selama 6 sampai 8 minggu setelah persalinan (Yasmini et al., 2022). Pada masa nifas terjadi perubahan fisiologis maupun psikologis yang mengakibatkan ketidaknyamanan pada ibu nifas. Berbagai bentuk ketidaknyamanan ini seperti rasa lelah, nyeri pada area episiotomi, peradangan payudara (mastitis), nyeri akibat kontraksi rahim (afterpain), nyeri punggung bagian bawah, gangguan psikologis, perdarahan pasca persalinan, serta kondisi anemia (Rahmayanti et al., 2021).

*Low back pain* (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan kondisi yang ditandai dengan rasa nyeri dan tidak nyaman pada bagian punggung bawah, yakni area antara tulang rusuk bagian bawah hingga atas bokong (Hadi & Hasmar, 2021). Kondisi ini umum dialami oleh wanita setelah melahirkan, terutama selama masa nifas. Nyeri punggung saat masa nifas disebabkan oleh perubahan titik berat badan selama kehamilan trimester ketiga, hormon relaxin selama kehamilan dan persalinan. Selain itu, nyeri punggung pada masa nifas juga di sebabkan oleh otot-otot dan tulang panggul bagian bawah yang harus bekerja selama masa nifas, sedangkan kondisi otot-otot tersebut masih lemah akibat proses persalinan (Siyoto, 2019). Nyeri punggung bawah tidak hanya mengakibatkan ketidaknyamanan pada masa nifas tetapi juga dapat menyebabkan kecacatan, penurunan kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan, penurunan tingkat aktivitas dan takut untuk bergerak (Madzivhandila et al., 2023).

Menurut World Health Organization (WHO) 32% wanita di dunia mengalami nyeri punggung bawah pada masa nifas (World Health Organization., 2023). Sedangkan di Indonesia 60%-80% nyeri punggung bawah terjadi selama kehamilan dan lebih dari 50% keluhan menetap pada masa post partum (Hayati et al., 2024). Hasil Penelitian mengungkapkan 34% nyeri punggung pada masa nifas mengalami peningkatan pada tiga bulan pertama setelah melahirkan dan mengalami penurunan setelah 15 bulan. Kejadian nyeri punggung ini disebabkan oleh daya tahan otot flexor dan kekuatan otot ekstensor (Aldina et al., 2022).

Nyeri punggung pada ibu nifas dapat di obati dengan terapi komplementer untuk mengurangi nyeri salah satunya dengan penggunaan *bengkung* dan *herbal compress ball*. *Bengkung* merupakan sejenis kain panjang yang digunakan untuk membalut perut ibu setelah melahirkan, dengan ukuran sekitar 20 cm lebar dan panjang mencapai 5 meter (Agustine et al., 2024). Pemakaian *bengkung* selama masa nifas memiliki manfaat dalam mempercepat proses involusi uterus, membantu mengembalikan tonus otot perut, meredakan nyeri, serta memberikan penyangga pada punggung ibu, sehingga turut mendukung pembentukan postur

tubuh yang ideal (Yohana Sitorus et al., 2023). Sedangkan *herbal compress ball* merupakan terapi tradisional yang menggunakan bahan herbal dan digunakan sebagai pereda nyeri pada gangguan muskuloskeletal dan rehabilitatif (Tasnim et al., 2020). Bahan yang digunakan dalam *herbal compress ball* biasanya berbeda-beda tergantung dengan ketersediaannya di tiap daerah. Akan tetapi bahan yang biasanya digunakan untuk *herbal compress ball* itu biasanya berupa tumbuhan jahe, kunyit dan camphor (Apriani et al., 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilaksanakan di PMB Indri Sujarwo pada bulan Desember 2024 terdapat 45 (100%) ibu nifas di wilayah Mranggen III yang melakukan kunjungan ibu nifas di PMB Indri Sujarwo. Sebanyak 27 ibu nifas atau (60%) mengeluh nyeri pada punggung setelah melahirkan yang disebabkan oleh proses persalinan yang melelahkan dan riwayat nyeri punggung selama kehamilan. dari 27 ibu nifas yang mengeluh nyeri punggung terdapat 15 ibu nifas atau (33,33%) menggunakan bengkung sesudah proses melahirkan dikarenakan menurut pandangan mereka hal ini memiliki hubungan yang erat dengan budaya dan kepercayaan. Merujuk pada permasalahan yang dikemukakan dalam latar belakang, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Penggunaan Bengkung Dan *Herbal Compress Ball* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Nifas”

## 2. KAJIAN TEORITIS

### Definisi Masa Nifas

Istilah “nifas” berasal dari bahasa latin, yaitu puer yang berarti “bayi” dan paros yang mengandung arti “melahirkan”. Nifas merupakan proses pemulihan sesudah ibu melahirkan, dimulai saat persalinan hingga organ reproduksinya kembali ke kondisi sebelum kehamilan (Sulistiyowati, 2024). Masa nifas merupakan periode setelah proses persalinan, yang ditandai dengan keluarnya bayi serta plasenta beserta selaputnya. Tahapan ini dikenal juga sebagai masa puerperium atau masa pascamelahirkan. Puerperium berlangsung sejak berakhirnya persalinan hingga organ-organ reproduksi, baik bagian dalam maupun luar, kembali ke keadaan seperti sebelum hamil, yang umumnya memakan waktu sekitar 6 hingga 8 minggu (Putri et al., 2023).

### Nyeri Punggung

Nyeri merupakan sensasi atau perasaan tidak nyaman baik secara sensoris maupun emosional yang dialami individu, dipicu oleh stimulus yang berkaitan dengan potensi dan kerusakan jaringan yang sesungguhnya, bersifat subjektif dan sangat personal, dipengaruhi oleh latar belakang budaya, persepsi individu, fokus perhatian, dan faktor psikologis yang mengganggu aktivitas berkelanjutan sehingga memotivasi penderita untuk berupaya menghilangkan rasa tidak nyaman tersebut (Rejeki, 2020). Nyeri punggung bagian bawah

adalah kelainan sistem muskuloskeletal yang dipicu oleh pergerakan tubuh yang kurang tepat (Intifada et al., 2025).

Nyeri punggung pada masa nifas didefinisikan sebagai nyeri yang berulang dan terus menerus selama lebih dari satu minggu di area sekitar tulang belakang (Rahmayanti et al., 2021). Pada Masa nifas nyeri pada bagian punggung dapat disebabkan oleh kondisi ibu yang mempunyai riwayat nyeri punggung di kehamilan trimester ketiga dan pada proses persalinan yang melelahkan, selain itu nyeri punggung juga dapat dipicu oleh hormon relaksin yang menyebabkan persendian dan ligament menjadi longgar sehingga mengakibatkan rasa tidak nyaman saat berjalan, duduk terlalu lama ataupun saat melakukan aktivitas lainnya (Kapita & Sucipto, 2023).

### **Bengkung**

Bengkung merupakan kain panjang yang berukuran 5-10 meter digunakan ibu setelah melahirkan yang bertujuan untuk menjaga postur tubuh dan perut tidak menggelambir selain itu juga bertujuan sebagai pereda nyeri (*afterpain*). Selain berbentuk kain panjang saat ini bengkung memiliki beberapa model yang lebih praktis penggunaanya yang biasa disebut stagen, gurita atau korset (Mayasari et al., 2022). Bengkung atau gurita sebaiknya digunakan selama 4 hingga 6 jam per hari dan dipakai setelah mandi. Penggunaannya perlu diganti setiap hari untuk mencegah iritasi atau masalah kulit di area perut. Selain itu, pemakaian bengkung atau gurita tidak boleh terlalu ketat agar ibu tetap merasa nyaman dan tidak mengalami gangguan pernapasan (Zuliyanti et al., 2021).

### **Herbal Compress Ball**

*Herbal Compress Ball* atau luk prakob merupakan terapi tradisional yang telah lama digunakan di Thailand (Kusumastuti et al., 2019). *Herbal Compress Ball* merupakan sebuah teknik terapi yang menggunakan rempah-rempah yang dibungkus dalam kain dan diikat berbentuk bola. Metode terapi ini telah diaplikasikan dalam tradisi Thailand selama ratusan tahun yang bertujuan untuk mengurangi rasa sakit, meningkatkan peredaran darah, dan mempercepat tahapan pemulihan setelah trauma atau persalinan (Musrifin et al., 2023). Apabila *Herbal Compress Ball* dipakai dalam keadaan panas akan mengakibatkan terbukanya pori-pori kulit, sehingga dapat mentransfer kalor serta komponen bahan herbal seperti kunyit, jahe dan kamper yang memiliki peran sebagai antiinflamasi dan analgetik dapat mengatasi keluhan pada otot. Di samping itu, *Herbal Compress Ball* memberikan dampak menyeimbangkan energi dalam tubuh, melancarkan penyumbatan asam laktat, dan mempercepat proses penyembuhan luka sehingga nyeri otot yang dialami lebih cepat berkurang (Apriani et al., 2024).

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *nonequivalent control group design*. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *purposive sampling*, dengan total 31 ibu nifas yang mengalami keluhan nyeri punggung. Sampel dibagi menjadi dua kelompok: 16 orang dalam kelompok intervensi yang diberikan perlakuan berupa pemakaian bengkung dan *herbal compress ball*, serta 15 orang dalam kelompok kontrol yang hanya menggunakan bengkung. Instrumen pengumpulan data meliputi skala *Numeric Rating Scale (NRS)* dan lembar observasi. Untuk uji normalitas data, digunakan metode Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 100. Hasil analisis menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal, dengan nilai signifikansi 0,00 yang berada di bawah ambang batas 0,05. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *Mann-Whitney* guna mengetahui adanya perbedaan efektivitas antara penggunaan bengkung saja dan kombinasi bengkung dengan *herbal compress ball* terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu nifas.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di PMB Indri Sujarwo yang terletak di Jl. Pucang Argo Tengah 5 No.10, RT.07/RW.25, Kopen, Batursari, Kec. Mranggen, Kabupaten Demak. Penelitian ini berjudul “Pengaruh Penggunaan Bengkung Dan *Herbal Compress Ball* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Nifas” yang dilaksanakan pada tanggal 01 sampai tanggal 31 Maret 2025. Adapun hasil dari penelitian ini adalah:

#### 1. ANALISIS UNIVARIAT

##### a. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik	Responden	Intervensi		Kontrol	
		Frekuensi	Presenta	Frekuensi	Presenta
		si (n=15)	(%)	si (n=15)	(%)
Usia	20-25 tahun	6	40.0	3	20.0
	26-30 tahun	6	40.0	6	40.0
	31-35 tahun	3	20.0	6	40.0
	Total	15	100.0	15	100.0

	Primipara	6	40.0	9	60.0
<b>Paritas</b>	Multipara	9	60.0	6	40.0
	Total	15	100.0	15	100.0
<b>Pekerjaan</b>	Bekerja	8	53.3	6	40.0
	Tidak Bekerja	7	46.7	9	60.0
	Total	15	100.0	15	100.0

Berdasarkan Tabel 4.1, karakteristik usia responden pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa rentang usia berada 20–25 tahun dan 26–30 tahun masing-masing mencakup 40% (6 orang). Sementara itu, pada kelompok kontrol, mayoritas responden berusia antara 26–30 tahun dan 31–35 tahun, dengan proporsi masing-masing 40% (6 orang). Paritas pada kelompok intervensi yang menerima perlakuan berupa bengkung dan *herbal compress ball* adalah multipara, yaitu sebanyak 60% (9 orang). Sedangkan kelompok kontrol yang hanya menggunakan bengkung didominasi oleh ibu primipara dengan persentase yang sama, yakni 60% (9 orang). Berdasarkan pekerjaan, responden yang bekerja lebih banyak terdapat pada kelompok intervensi, yaitu 53,3% (8 orang). Sebaliknya, kelompok kontrol didominasi oleh responden yang tidak bekerja, sebanyak 60% (9 orang).

**b. Tingkat Nyeri Punggung Sebelum Dan Sesudah Menggunakan Bengkung Dan *Herbal Compress Ball* Pada Kelompok Intervensi**

**Tabel 2 Distribusi frekuensi Tingkat Nyeri Sebelum Dan Sesudah Menggunakan Bengkung Dan *Herbal Compress Ball* Pada Kelompok Intervensi**

Nifa s Hari Ke	Tingkat Nyeri Punggung	Pre Test		Post Test	
		Frekuensi (n=15)	Presentasi (%)	Frekuensi (n=15)	Presentasi (%)
		si (n=15)	si (%)	si (n=15)	si (%)
2.	Nyeri Punggung	11	73.3	11	73.3
	Sedang 4-6				
	Nyeri Punggung	4	26.7	4	26.7
	Berat 7-9				
	Total	15	100.0	15	100.0

7.	Tidak Nyeri 0	9	60.0	9	60.0
	Nyeri				
	Punggung	6	40.0	6	40.0
	Ringan 1-3				
	Total	15	100.0	15	100.0

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa pada hari kedua masa nifas sebelum diberikan intervensi berupa bengkung dan *herbal compress ball*, mayoritas responden mengalami nyeri punggung tingkat sedang, yaitu sebesar 73,3% (11 orang), dan 26,7% (4 orang) mengalami nyeri berat. Pada hari ketujuh, terjadi penurunan nyeri lebih lanjut, di mana 60% (9 responden) tidak lagi merasakan nyeri, sementara 40% (6 responden) masih mengalami nyeri ringan.

**c. Tingkat Nyeri Punggung Sebelum Dan Sesudah Menggunakan Bengkung Pada Kelompok Kontrol**

**Tabel 3 Dan Sesudah Menggunakan Bengkung Pada Kelompok Kontrol**

Nifas	Tingkat	Pre Test		Post Test	
		Hari	Nyeri	Frekuensi	Presentasi
Ke	Punggung	(n=15)	(%)	(n=15)	(%)
2.	Nyeri				
	Punggung	8	53.3	8	53.3
	sedang 4-				
	6				
	Nyeri				
	Punggung	7	46.7	7	46.7
	Berat 7-9				
	Total	15	100.0	15	100.0
7.	Nyeri				
	Punggung	7	46.7	7	46.7
	Ringan 1-				
	3				
	Nyeri				
	Punggung	8	53.3	8	53.3

Sedang 4-				
6				
Total	15	100.0	15	100.0

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa pada kelompok kontrol, sebelum penggunaan bengkung pada hari ke-2 masa nifas, mayoritas ibu nifas mengalami nyeri punggung sedang sebanyak 53,3% (8 orang), sementara sisanya yaitu 46,7% (7 orang) merasakan nyeri berat. Kemudian, pada hari ke-7 setelah intervensi, tingkat nyeri semakin menurun, di mana 46,7% (7 orang) mengalami nyeri ringan, dan 53,3% (8 orang) masih merasakan nyeri sedang.

## 2. ANALISIS BIVARIAT

**Tabel 4 Pengaruh Penggunaan Bengkung Dan *Herbal Compress Ball* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Nifas**

Test Statistics <sup>a</sup>	
Hasil Tingkat Nyeri Punggung Ibu Nifas	
<b>Mann-Whitney U</b>	21.000
<b>Wilcoxon W</b>	141.000
<b>Z</b>	-4.060
<b>Asymp Sig. (2-tailed)</b>	.000
<b>Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]</b>	.000 <sup>b</sup>

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Mann-Whitney* melalui perangkat lunak SPSS versi 26.0, diperoleh nilai Z sebesar -4,060 dengan tingkat signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,00, yang berada di bawah nilai probabilitas 0,05. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang mengindikasikan bahwa kombinasi penggunaan bengkung dan *herbal compress ball* memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu masa nifas.

## PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

#### a. Karakteristik Responden

### **1) Usia**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam kelompok intervensi berada pada rentang usia 20–25 tahun dan 26–30 tahun, masing-masing mencakup 40% atau 6 orang. Di sisi lain, responden dalam kelompok kontrol paling banyak berada pada kelompok usia 26–30 tahun dan 31–35 tahun, dengan persentase yang sama, yaitu 40% atau sebanyak 6 orang. Jika dilihat dari rata-rata usianya, peserta dalam kelompok kontrol cenderung lebih tua dibandingkan dengan kelompok intervensi. Temuan ini sejalan dengan pandangan para ahli yang menyatakan bahwa peningkatan usia dapat memicu terjadinya proses degeneratif pada tulang, seperti kerusakan jaringan, munculnya jaringan parut, serta penurunan kadar cairan dalam tubuh. Proses ini mulai terjadi ketika seseorang memasuki usia 30 tahun dan mengakibatkan menurunnya stabilitas tulang dan otot (Mambu, 2022). Keluhan nyeri punggung bawah diketahui memiliki kaitan yang cukup kuat dengan faktor usia. Menurut (Rahmawati, 2021) gangguan ini sebenarnya dapat dialami oleh individu dari berbagai kelompok umur. Meskipun demikian, kasus nyeri punggung bawah sangat jarang dijumpai pada anak-anak yang berusia antara 0 hingga 10 tahun.

### **2) Paritas**

Hasil penelitian dalam karakteristik responden berdasarkan paritas, mayoritas kelompok intervensi adalah multipara sebanyak 60% (9 orang) dan pada kelompok kontrol primipara lebih banyak yaitu 60% (9 orang). Hal ini sejalan dengan penelitian (Elkhapi et al., 2023) di mana hasil  $p$  value  $0,001 < 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara paritas terhadap nyeri punggung. Ibu yang multipara dan grandemultipara memiliki risiko yang lebih besar merasakan nyeri punggung daripada ibu yang primipara, ini disebabkan oleh otot- otot yang lebih lemah mengakibatkan otot tidak dapat menopang bagian uterus atau rahim yang semakin membesar. Apabila tidak ada sokongan atau penompang, uterus akan terlihat kendur dan lengkungan punggung semakin memanjang (Arummega et al., 2022).

### **3) Pekerjaan**

Berdasarkan data karakteristik responden menurut jenis pekerjaan, pada kelompok intervensi terdapat lebih banyak responden yang bekerja, yakni sebanyak 53,3% (8 orang). Sebaliknya, di kelompok kontrol mayoritas responden tidak bekerja, yaitu sebesar 60% (9 orang). Peneliti berasumsi bahwa ibu nifas yang aktif bekerja

pada saat masa kehamilan memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami nyeri punggung. Asumsi ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Alvionita et al., 2025) di mana hasil analisis bivariat dengan uji chi-square menunjukkan nilai p sebesar 0,000, yang berada di bawah tingkat signifikansi 0,005. Hasil tersebut menandakan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara status pekerjaan dan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sumarorong tahun 2024.

**b. Tingkat Nyeri Punggung Ibu Nifas Sebelum Dan Sesudah Menggunakan Bengkung Dan *Herbal Compress Ball* Pada Kelompok Intervensi**

Berdasarkan hasil penelitian tingkat nyeri punggung sebelum menggunakan bengkung dan *herbal compress ball* pada masa nifas hari ke-2 sebagian besar ibu nifas mengalami nyeri sedang sebanyak 73,3% (11 orang) dan nyeri punggung berat sebanyak 26,7% (4 orang). Pada hari ke-7 setelah menggunakan bengkung dan *herbal compress ball* tingkat nyeri punggung ibu nifas mengalami penurunan menjadi tidak nyeri 60% (9 orang) dan nyeri punggung ringan sebanyak 40% (6 orang).

Temuan dalam penelitian sesuai dengan penelitian (Aldina et al., 2022) yang menggunakan uji Wilcoxon untuk menganalisis perbedaan rata-rata tingkat nyeri sebelum dan setelah pemberian intervensi kombinasi, yaitu penggunaan bengkung dan senam nifas, analisis menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri punggung setelah intervensi diterapkan di wilayah kerja Puskesmas Gang Sehat, Kecamatan Pontianak. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian serupa dari (Sofi et al., 2024) yang meneliti intensitas nyeri punggung pada ibu hamil sebelum diberikan terapi *herbal compress ball*, sebagian besar responden (83,3% atau 25 orang) mengalami nyeri tingkat sedang. Namun, setelah intervensi, sebanyak 86,7% (26 orang) menunjukkan penurunan menjadi nyeri ringan.

**c. Tingkat Nyeri Punggung Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Menggunakan Bengkung Pada Kelompok Kontrol**

Dari hasil penelitian diketahui bahwa pada hari kedua masa nifas, dalam kelompok kontrol yang belum menggunakan bengkung, sebanyak 53,3% (8 orang) mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, sementara 46,7% (7 orang) merasakan nyeri berat. Pada hari ketujuh, sebagian besar responden menunjukkan tingkat nyeri menjadi

46,7% (7 orang) merasakan nyeri ringan dan 53,3% (8 orang) masih mengalami nyeri sedang.

Menurut asumsi peneliti penggunaan bengkung memang dapat menurunkan tingkat nyeri punggung, akan tetapi penggunaan bengkung saja masih kurang optimal dalam penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu nifas. Apabila dibandingkan dengan kelompok intervensi penggunaan bengkung yang dikombinasikan dengan *herbal compress ball* lebih efektif dalam menurunkan tingkat nyeri punggung ibu nifas. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Niza & Widya Sari, 2021) dimana sebelum diberikan intervensi penggunaan bengkung skala nyeri punggung ibu nifas berada pada intensitas angka 4 (tingkat nyeri sedang) dan setelah diberikan intervensi pada hari ke-9 berada di skala 0 (tidak nyeri) yang berarti ada penurunan nyeri punggung pada ibu nifas.

## Analisis Bivariat

### a. Pengaruh Penggunaan Bengkung Dan Herbal Compress Ball Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Nifas

Hasil uji Mann-Whitney menggunakan SPSS versi 26.0 menunjukkan nilai Z sebesar -4,060 dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,00, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan bengkung dan *herbal compress ball* berpengaruh terhadap nyeri punggung pada ibu nifas. Berdasarkan nilai *Mean Rank* pada kelompok intervensi yang menggunakan bengkung dan *herbal compress ball* adalah 9.40 sedangkan pada kelompok kontrol yang hanya menggunakan bengkung adalah 21.60, yang berarti hasil *Mean Rank* kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Hasil ini menunjukkan terjadi penurunan tingkat nyeri punggung yang signifikan pada kelompok intervensi yang menggunakan bengkung dan *herbal compress ball* dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya menggunakan bengkung, ini menandakan bahwa penggunaan bengkung yang dikombinasikan dengan *herbal compress ball* jauh lebih efektif dibandingkan dengan penggunaan bengkung saja.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil riset (Rahayu, 2018) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Pemakaian Bengkung Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Nifas Di Desa Keling Kecamatan Pare Kabupaten Kediri” melalui pengujian menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh nilai p sebesar 0,006 yang berada di bawah ambang signifikansi 0,05. Hasil tersebut mengindikasikan adanya perbedaan

yang signifikan pada tingkat nyeri punggung ibu nifas antara hari kedua sebelum penggunaan bengkung dan hari kelima setelah intervensi dilakukan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Maryani et al., 2025) dengan judul “Effectiveness Of Herbal Compress Ball On Reducing Back Pain In Postpartum Women” membuktikan bahwa terapi herbal compress ball efektif dalam mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu setelah melahirkan. Hasilnya menunjukkan penurunan tingkat nyeri secara signifikan sebelum dan setelah pemberian terapi, dengan nilai  $p = 0,000$  ( $\alpha < 0,05$ ), yang menandakan bahwa terdapat perubahan signifikan pada nilai minimum, maksimum, dan median nyeri yang dialami oleh responden setelah mendapatkan intervensi.

Hasil penelitian ini di kuatkan oleh teori yang menyatakan bahwa pemakaian bengkung pada ibu pasca melahirkan berperan sebagai penyanggah akan memberikan kompresi atau penekanan di area abdomen. Penekanan tersebut akan membantu menyokong region lumbopelvic yang secara efektif mengalihkan sensasi nyeri sehingga menghambat transmisi sinyal ke korteks somatosensorik di otak. Di samping itu, penekanan pada daerah lumbopelvic juga membantu ibu dalam mempertahankan kestabilan postur tulang belakang sehingga meminimalkan keluhan nyeri di bagian punggung (Aldina et al., 2022).

Selain itu, *herbal compress ball* mengandung berbagai jenis tanaman obat yang mempunyai sifat anti-inflamasi dan analgesik. Dalam penelitian ini bahan herbal yang digunakan adalah kunyit, jahe, serai dan daun jeruk purut. Kunyit atau *curcuma longa* memiliki kandungan zat aktif yang berperan sebagai antiinflamasi dan analgetik sehingga efektif dalam menurunkan peradangan dan mengurangi rasa nyeri. Jahe atau *zingiber officinale* mampu meningkatkan sirkulasi darah dan menghasilkan efek hangat yang dapat meredakan nyeri otot. Serai atau *cymbopogon citratus* memiliki senyawa aktif dengan aktivitas antimikroba dan antiinflamasi. Sedangkan daun jeruk purut atau *citrus hystrix* menghasilkan aroma yang menyegarkan dan berkontribusi dalam menurunkan tingkat stress (Musrifin et al., 2023).

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Karakteristik usia pada kelompok intervensi berada di kelompok usia 20-25 tahun dan 26-30 tahun, masing-masing sebanyak 40% (6 orang). Sedangkan di kelompok kontrol responden berusia antara 26-30 tahun dan 31-35 tahun dengan proporsi yang sama, yaitu 40% (6 orang). Untuk paritas, kelompok intervensi adalah multipara sebanyak 60% (9 orang), sementara di kelompok kontrol adalah primipara dengan persentase yang sama, yaitu 60% (9

orang). Pekerjaan lebih banyak responden di kelompok intervensi yang bekerja, yakni 53,3% (8 orang), sementara di kelompok kontrol mayoritas tidak bekerja dengan jumlah 60% (9 orang). Tingkat nyeri punggung sebelum intervensi pada kelompok intervensi mengalami nyeri sedang sebanyak 73,3% (11 orang), sedangkan kelompok kontrol mengalami nyeri punggung sedang sebanyak 53,3% (8 orang). Kemudian setelah diberikan intervensi penurunan tingkat nyeri punggung pada kelompok intervensi menjadi tidak nyeri 60% (9 orang), sedangkan pada kelompok kontrol tingkat nyeri punggung menjadi 53,3% (8 orang) responden masih mengalami nyeri punggung sedang. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai Z sebesar -4,060 dan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,00, yang mana nilai ini lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pemakaian bengkung dan *herbal compress ball* berpengaruh terhadap nyeri punggung pada ibu nifas.

### Saran

Penelitian ini bisa menjadi sumber informasi bagi ibu nifas beserta keluarganya untuk mengurangi nyeri punggung dengan memanfaatkan bengkung dan *herbal compress ball*. Selain itu, diharapkan agar penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi kebidanan non-farmakologis dalam menangani nyeri punggung pada ibu nifas. Disarankan agar studi berikutnya menambahkan variabel tambahan dan memperbesar jumlah sampel untuk hasil yang lebih komprehensif.

### DAFTAR REFERENSI

Agustine, R., Mahdalena, & Evy, M. (2024). *Komplikasi persalinan berbasis sosial budaya dan instrumen pengukurannya*. Deepublish digital.

Aldina, N., Indah Kartika Sari, R., & Astuti, W. (2022). Pengaruh penggunaan bengkung dan senam nifas terhadap penurunan intensitas nyeri punggung di Puskesmas Gang Sehat Pontianak Selatan. *Indonesian Midwifery and Nursing Scientific Journal*, 1(2), 60-66. <https://doi.org/10.56435/imansion.v1i2.9>

Apriani, M., Fatrin, T., & Wijayanti, A. (2024). Pengaruh herbal compress ball terhadap penurunan nyeri otot pada lansia. *Jurnal Kesehatan Abdurahman*, 13(1), 22-26. <https://doi.org/10.55045/jkab.v13i1.193>

Hadi, P., & Hasmar, W. (2021). Ergonomi duduk yang benar untuk mencegah terjadinya low back pain (LBP) di Kelurahan Mayang Mangurai Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(3), 287. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i3.258>

Hayati, E., Sari, H., & Siregar, G. F. G. (2024). Pengaruh pemberian effleurage massage menggunakan esensial oil serai (*Cymbopogon*) untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu postpartum di Klinik Linda Yusnani Medan Tembung Kota Medan. *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 24-32.

Intifada, W. S., Labibah, S. M., Ridwan, M. A., Tri, W., Caesario, F. A., & Fatmawati, N. (2025). Sosialisasi tentang low back pain dan angkat-angkut. 5(1). <https://doi.org/10.59818/jpm.v5i1.1064>

Kapita, F. S., & Sucipto, S. Y. (2023). Implementasi pijat dan bengkung dalam upaya mencegah nyeri punggung pada ibu nifas: Studi kasus di Desa Kalijambe Kecamatan .... *Journal of Health Care*.

Krisnawati, R. (2021). Pengaruh penggunaan bengkung atau stagen terhadap proses involusi uterus ibu nifas di PMB wilayah kerja Puskesmas Ketahun Kabupaten Bengkulu Utara. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399-405. <https://doi.org/10.33088/jbj.v1i1.194>

Kusumastuti, N. M. G., Kusumaningtiyas, D. P. H., & Sudiyono, I. K. (2019). Pengaruh pemberian herbal compress ball terhadap intensitas nyeri rheumatoid arthritis pada lansia di Desa Mendoyo Dauh Tukad Kabupaten Jembrana Tahun 2019. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 1-9.

Madzivhandila, P. M., Cochrane, M. E., & Nkuna, R. D. (2023). Prevalence and characteristics of women with persistent LBP postpartum. *The Open Pain Journal*, 16(1), 1-11. <https://doi.org/10.2174/18763863-v16-230825-2023-5>

Mayasari, S. I., Yuliyanik, Y., & Jayanti, N. D. (2022). Implementasi asuhan komplementer pada keluhan ibu postpartum berbasis homecare. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 676-686. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i4.1070>

Musrifin, D. R. A., Lidia, B., & Saidah, S. (2023). Efektivitas kombinasi terapi komplementer herbal compress ball dengan aromaterapi jasmine untuk mengurangi afterpain pada masa nifas. *Jurnal Media Informatika [JUMIN]*, 5(1), 89-95.

Putri, I. M., Mardiana, D. N., Widiastuti, T., Wulandari, B. A., Zulala, N. N., Arlis, I., Daranga, E., Ngii, Y., Suhartati, Fatimah, S., Fetrisia, W., Astutik, L. P., Alestari, R. O., Hidayati, R. W., Janah, dr. R., & Destri, Y. (2023). Asuhan kebidanan masa nifas. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952.

Qomariah, S., Herlina, S., & Sartika, W. (2024). Pengaruh pemakaian bengkung terhadap involusi uterus pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Siak Hulu II. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 8(1), 28-37. <https://doi.org/10.36341/jomis.v8i1.4060>

Rahmayanti, R., Hamdayani, D., & Wahyuni S, F. (2021). Efektivitas cryotherapy terhadap tingkat nyeri punggung bawah ibu postpartum pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 99-105. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.253>

Rejeki, S. (2020). *Buku ajar manajemen nyeri (non farmaka)*.

Siyoto, S. (2019). Analysis of uterus involution, lochia expenditures, and back pains on the postpartum mother using bengkung and gurita. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(4), 313-318. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.00710.1>

Sulistiyowati, A. N. (2024). Asuhan kebidanan pada ibu nifas dan menyusui. *Journal GEEJ*, 7(2).

Suparyanto, T., Sugesti, R., & Yolandia, R. A. (2023). Efektivitas pemakaian korset dan senam nifas terhadap diastasis rekti abdominal pada ibu postpartum di RS Krakatau Medika Tahun 2023. 4, 6141-6150.

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>

World Health Organization. (2023). More than a third of women experience lasting health problems after childbirth.

Yasmini, K. A., Darmawijaya, I. P., & Vitalistyawati, L. P. A. (2022). Pemberian latihan pilates terhadap peningkatan kekuatan otot perut pada ibu-ibu dalam masa postpartum. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(5), 2011-2018.

Yohana Sitorus, E., Martini, S., & Mahanani Mulyaningrum, F. (2023). Correlation between the use of bengkung towards uterine involution in postpartum mothers. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia (JPBI)*, 3(1), 2798-8856.

Zuliyanti, N. I., Lailla, J. H., Syuniarita, R., & Satriandhini, M. (2021). Pengetahuan dan penerimaan terapi komplementer ibu nifas berbasis kearifan lokal di wilayah kerja Puskesmas Gebang Kabupaten Purworejo. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 12(2). <https://doi.org/10.56772/jkk.v12i2.237>