

ABSTRAK

Asyifa Miftalia Agustin¹, Emi Nurlaela²

Penerapan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii

Latar Belakang : Salah satu faktor ketidaknyamanan ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung. Agar kondisi nyeri berkurang, dapat diatasi dengan tindakan farmakologi dan non farmakologi, tindakan non farmakologi tersebut menggunakan kompres air hangat yang berfungsi untuk melunakan otot-otot dan mengurangi nyeri punggung.

Tujuan: Penerapan ini bertujuan untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Metode: Desain penelitian ini menggunakan studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan, yang mengambil satu kasus unit analisa. Intervensi kompres hangat diberikan kepada pasien sebagai terapi nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri punggung sebanyak 3 kali kunjungan sebanyak 2x sehari dengan frekuensi pemberian terapi 15 menit.

Hasil: Hasil penerapan ini didapatkan kedua ibu hamil trimester III mengalami penurunan skala nyeri, pada ibu hamil pertama skala nyeri menurun dari 4 (nyeri sedang) menjadi 0 (tidak nyeri), sedangkan ibu hamil kedua skala nyeri menurun dari 5 (nyeri sedang) menjadi kurang dari 1 (nyeri ringan).

Simpulan: Kesimpulan dari penerapan ini menunjukkan adanya pengaruh terapi kompres hangat pada penurunan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III. Saran bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat menerapkan terapi kompres hangat pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

Kata Kunci : **“Kehamilan, Nyeri punggung, Ibu hamil, Kompres Hangat”**

ABSTRACT

Asyifa Miftalia Agustin¹, Emi Nurlaela²

Application of Warm Compress to Reduce Back Pain in Third-Trimester Pregnant Women

Background: One of the discomfort factors of third trimester pregnant women is back pain. In order for the pain condition to decrease, it can be overcome by pharmacological and nonpharmacological measures, nonpharmacological measures use warm water compresses that serve to soften the muscles and reduce back pain.

Objective: This application aims to reduce back pain in third trimester pregnant women.

Methods: This research design uses a case study with a nursing care approach, which takes one case analysis unit. Warm compress interventions were given to patients as non-pharmacological therapy to reduce back pain for 3 visits twice a day with a frequency of 15 minutes of therapy.

Results: The results of this application showed that both third-trimester pregnant women experienced a decrease in pain scale, in the first pregnant woman the pain scale decreased from 4 (moderate pain) to 0 (no pain), while in the second pregnant woman, the pain scale decreased from 5 (moderate pain) to less than 1 (mild pain).

Conclusion: The conclusion of this application shows the effect of warm compress therapy on reducing the back pain scale of third-trimester pregnant women. Suggestions for health workers are expected to apply warm compress therapy to pregnant women who experience back pain.

Keywords: pregnancy, back pain, pregnant women, warm compresses