

ABSTRAK

Penerapan Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Dalam Menurunkan Nyeri Punggung

Nur Khomariyah, Windha Widyastuti

Diploma Tiga Keperawatan FIKES UMPP

Nyeri punggung umumnya dialami oleh ibu hamil trimester III akibat perubahan yang disebabkan karena perubahan fisiologis selama kehamilan. Adanya nyeri punggung ini mampu menghambat aktivitas ibu yang menimbulkan ketidaknyamanan, sehingga perlu ditangani. Salah satu yang dapat dilakukan adalah melalui kompres hangat dengan suhu 40°C - 50°C. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan kompres hangat untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Metode karya tulis ilmiah ini menggunakan studi kasus. Instrumen studi kasus menggunakan instrumen pengukuran skala nyeri deskriptif dan standar operasional prosedur kompres hangat. Hasil studi kasus yang dilakukan selama 3 hari menunjukkan adanya perubahan intensitas nyeri pada kedua ibu hamil yaitu dari skala nyeri sedang menurun menjadi skala nyeri ringan. Simpulan studi kasus adalah penerapan kompres hangat dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk menerapkan atau mengajarkan terapi kompres hangat pada ibu hamil trimester III dalam menurunkan nyeri punggung.

Kata kunci: Kehamilan, Nyeri Punggung, Kompres Hangat

**Vocational Program in Nursing
Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRACT

Nur Khomariyah¹, Windha Widyastuti²

**The Application of Warm Compress to Third Trimester Pregnant Women
to Reduce Back Pain**

Back pain is generally experienced by pregnant women in the third trimester due to the physiological changes during pregnancy. Back pain can inhibit the pregnant women's activities since it causes discomfort; hence, it needs to be handled. Back pain can be reduced by applying warm compress with a temperature of 40°C - 50°C. This study aimed to describe the application of warm compresses to reduce back pain in third trimester pregnant women. This scientific work was a case study. The instrument was a descriptive pain scale measurement instrument and standard operating procedures for warm compress. The results after three days application showed a change of pain intensity in both pregnant women from moderate level to mild. The conclusion of the case study was that the application of warm compress could reduce back pain in third trimester pregnant women. Thus, health workers are suggested to apply or demonstrate warm compress therapy to third trimester pregnant women to reduce back pain.

Keywords: *Pregnancy, back pain, warm compress*