

ABSTRAK

Penerapan Terapi Kompres Hangat Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Dewi Milasari, Windha Widyastuti

Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Pekajangan Pekalongan.

Kehamilan trimester III mengalami beberapa perubahan fisiologi dan psikologi. Perubahan fisiologis yang dialami salah satunya nyeri punggung. Adanya rasa nyeri punggung menimbulkan ketidaknyamanan dan menghambat aktivitas, untuk itu perlu ditangani dengan segera. Salah satu metode yang dapat dilakukan yaitu kompres hangat dengan suhu 43-50°C. Tujuan dari studi kasus ini adalah menggambarkan penerapan terapi kompres hangat dalam menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Metode karya tulis ilmiah ini menggunakan studi kasus. Instrumen pada studi kasus ini menggunakan pengukuran skala nyeri deskriptif dan standar operasional prosedur kompres hangat menggunakan buli-buli air. Hasil studi kasus setelah penerapan selama 3 hari menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada kedua ibu hamil yaitu dari skala sedang menjadi skala ringan. Kesimpulan studi kasus ini adalah penerapan terapi kompres hangat dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Saran bagi perawat dapat menerapkan terapi kompres hangat dalam mengatasi nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Kehamilan trimester III, Kompres Hangat, Nyeri Punggung.

ABSTRACT

Implementation Of Warm Compress Therapy To Reduce Back Pain In Third Trimester Pregnant Women

Dewi Milasari¹, Windha Widyastuti²

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

The third trimester of pregnancy experiences several physiological and psychological changes. One of the physiological changes is back pain. The presence of back pain causes discomfort and hinders activity, for that it needs to be treated immediately. One method that can be done is warm compresses with a temperature of 43-50°C. The purpose of this case study is to describe the implementation of warm compress therapy in reducing lower back pain in third trimester pregnant women. This scientific writing method uses case studies. The instrument in this case study used a descriptive pain scale measurement and a standard operating procedure for warm compresses using a water jug. The results of the case study after 3 days of implementation showed a decrease in the pain scale in both pregnant women, from a moderate to a mild scale. The conclusion of this case study is that the implementation of warm compress therapy can reduce back pain in third trimester pregnant women. Suggestions for nurses can apply warm compress therapy in dealing with back pain in third trimester pregnant women.

Keywords: *back pain, third trimester of pregnancy, warm compresses*