

Universitas Ngudi Waluyo
Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
Skripsi, Agustus 2024
Alfina Ifada
152231005

PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LEREP

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan berbagai perubahan fisik pada wanita. Keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester III adalah nyeri punggung. Nyeri umumnya disebabkan oleh perubahan postur tubuh dan membesarnya rahim, kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Nyeri punggung dapat diatasi dengan metode non farmakologi seperti kompres hangat. Kompres hangat dapat menyebabkan fase dilatasi, dapat meningkatkan asupan oksigen, nutrisi dan leukosit darah ke jaringan tubuh sehingga dapat mengurangi peradangan, kekakuan, nyeri otot, dan mempercepat penyembuhan jaringan lunak.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep.

Metode Penelitian: Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental* dengan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep yang berjumlah 41 ibu hamil. Teknik sampling menggunakan purposive sampling menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu yang dibuat peneliti, sehingga jumlah sampel adalah 17 responden. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi skala *Numerik Rating Scale (NRS)*.

Hasil Penelitian: Menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan dalam intensitas nyeri punggung sesudah terapi kompres hangat pada 17 responden. Intensitas nyeri sebelum intervensi berada pada kategori sedang sebanyak 9 orang (52,9%) dan sesudah intervensi menurun menjadi kategori ringan sebanyak 12 orang (70,6%), diperoleh nilai p value $0,000 < 0,05$.

Simpulan: Ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Saran: Diharapkan ibu hamil dapat mengaplikasikan kompres hangat sebagai terapi non-farmakologi untuk mengatasi keluhan nyeri punggung.

Kata Kunci: kehamilan, nyeri punggung, kompres hangat.

Ngudi Waluyo University
Midwifery Undergraduate Program Faculty of Health
Final Project, August 2024
Alfina Ifada
152231005

**THE EFFECT OF WARM COMPRESS ON BACK PAIN INTENSITY IN
PREGNANT WOMEN IN THE TRIMESTER III IN THE WORKING
AREA OF LEREP COMMUNITY HEALTH CENTER**

ABSTRACT

Background: Pregnancy is a physiological process that causes various physical changes in women. Complaints that are often experienced by pregnant women in the third trimester are back pain. Pain is generally caused by changes in body posture and the enlargement of the uterus, this condition can interfere with daily activities. Back pain can be overcome with non-pharmacological methods such as warm compresses. Warm compresses can cause a dilation phase, can increase the intake of oxygen, nutrients and blood leukocytes to body tissues so that it can reduce inflammation, stiffness, muscle pain, and accelerate healing of soft tissue.

Research Objective: To determine the effect of warm compresses on the intensity of back pain in pregnant women in the third trimester in the Lerep Health Center Work Area.

Research Method: This study is a quantitative study with a Pre-Experimental design with a One-Group Pretest-Posttest Design approach. The population in this study were all pregnant women in the third trimester in the Lerep Health Center Working Area, totaling 41 pregnant women. The sampling technique used purposive sampling to determine the sample with certain considerations made by the researcher, so that the number of samples was 17 respondents. The research instrument used a Numeric Rating Scale (NRS) observation sheet.

Research Results: Showed that there was a significant decrease in back pain intensity after warm compress therapy in 17 respondents. The pain intensity before the intervention was in the moderate category for 9 people (52.9%) and after the intervention decreased to the mild category for 12 people (70.6%), obtained a p value of $0.000 < 0.05$.

Conclusion: There is an effect of giving warm compresses on reducing the intensity of back pain in third trimester pregnant women.

Suggestion: It is hoped that pregnant women can apply warm compresses as a non-pharmacological therapy to treat back pain complaints.

Keywords: pregnancy, back pain, warm compresses