



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

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan

Oleh

ALFINA IFADA

NIM. 152231005

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

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

Disusun Oleh :

ALFINA IFADA

NIM. 152231005

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

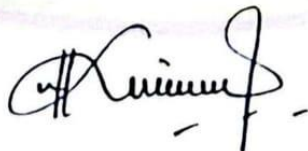
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2024

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 13 Agustus 2024

Pembimbing



Kartika Sari, S.SiT.,M.Keb

NIDN.0616047901

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

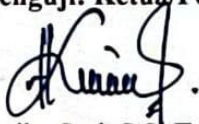
Skripsi Berjudul :
**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP INTENSITAS
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS LEREP**

Disusun Oleh :
ALFINA IFADA
152231005

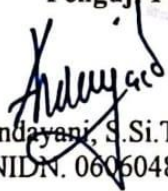
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kebidanan
Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 20 Agustus 2024

Tim Penguji: Ketua/Pembimbing


Kartika Sari, S.Si.T., M.Keb
NIDN.0616047901

Penguji 1


Ari Andayani, S.Si.T., M.Kes
NIDN. 0606048301

Penguji 2


Luvi Dian Afriani, S.Si.T., M.Kes
NIDN. 0627048302

Ketua Program Studi


Luvi Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes
NIDN. 0627048302

Dekan Fakultas Kesehatan


Eko Susilo, S.Kep, Ns., M.Kep
NIDN. 0627097501



PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Alfina Ifada

NIM : 152231005

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Fakultas : Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang berjudul "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep" adalah skripsi asli yang belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyetut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah daya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing,



Kartika Sari, S.SiT.,M.Keb
NIDN. 0616047901

Ungaran, 13 Agustus 2024
Yang Membuat Pernyataan,



(Alfina Ifada)

KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Alfina Ifada

NIM : 152231005

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Menyatakan memberi wewenang kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep”

Ungaran, 13 Agustus 2024

Yang Membuat Pernyataan,



(Alfina Ifada)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penulisan skripsi ini peneliti persembahkan untuk :

1. Sembah sujud serta syukur kepada **Allah SWT**, taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar dan baik.
2. Cinta pertama saya **Ayah Awang Sugiarto**, terimakasih atas kasih sayang, dukungan, serta doa yang tiada henti. Segala pengorbanan dan cinta yang Ayah berikan telah menjadi motivasi utama bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Pintu surge saya **Mama Rofik Sulistiyani**, terimakasih atas segala cinta, pengorbanan, dukungan, dan doa yang tiada henti. Mama yang selalu memberikan kekuatan dan dorongan dalam setiap langkah hidup saya. Semangat dan ketulusan Mama telah menjadi inspirasi yang tak ternilai bagi saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada saudara saya yang tidak kalah penting kehadirannya **Adik Nur Rohmatullah**, yang selalu memberikan semangat dan keceriaan dalam hidup saya. Kehadiran dan dukungannya memberikan dorongan tersendiri bagi saya untuk terus maju dan menyelesaikan skripsi ini.
5. Sahabat-sahabat saya, **Ovi, Via, dan Lilik**. Kalian selalu hadir memberikan dukungan, tawa, dan semangat. Persahabatan kita adalah sumber kekuatan dan kebahagiaan yang membuat perjalanan ini terasa lebih ringan. Terima kasih telah mendengar keluh kesah saya dan menjadi bagian dari cerita hidup saya.
6. **Untuk para pembenciku**, skripsi dan sarjana ini kupersembahkan untukmu, doaku sehat-sehat selalu karena kalian mengajarkan arti ketidaksempurnaan dalam setiap individu.
7. **Teman-teman Kebidanan** yang telah berjuang bersama untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. **Alfina Ifada**, ya! untuk saya sendiri. Terimakasih telah berjuang untuk menjadi lebih baik dan melewati semuanya, untuk segala kerja keras dan

semangatnya, terimakasih karena tidak menyerah dan selalu yakin bisa menyelesaikannya. Semoga pencapaian ini menjadi langkah awal dari perjalanan yang lebih besar dan bermakna untuk kedepannya.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Alfina Ifada
NIM : 152231005
Tempat Tanggal Lahir : Banjarnegara, 17 Juli 2001
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Sojomerto RT 01/RW 04, Kec. Reban, Kab. Batang,
Provinsi Jawa Tengah

Riwayat Pendidikan

1. TK Sejahtera Sojomerto : Lulus Tahun 2007
2. SDN 01 Sojomerto : Lulus Tahun 2013
3. Mts NU Al-Asy'ariyah Limpung : Lulus Tahun 2016
4. MA NU Nurul Huda Semarang : Lulus Tahun 2019
5. Univeristas Sains Al-Qur'an Wonosobo : Lulus Tahun 2022
6. Saat ini masih tercatat sebagai mahasiswa semester akhir Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo Semarang

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Universitas Ngudi Waluyo.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Subiyantono, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Luvi Dian Afriyani, S.SiT.,M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan yang telah memberikan izin penelitian.
4. Kartika Sari, S.SiT.,M.Keb selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, selalu memberikan motivasi dan memberikan semangat kepada saya dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
5. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Kesehatan terutama Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu selama pembelajaran dan penyelesaian skripsi.
6. Orang tua, adik dan keluarga atas cinta, dukungan moral maupun materiil serta doa yang selalu diberikan sehingga skripsi ini selesai pada waktunya.

7. Rekan-rekan Program Studi Kebidanan yang telah berjuang Bersama untuk menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya dalam bidang kesehatan ibu hamil.

Semarang, 13 Agustus 2024

penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	Error! Bookmark not defined.
SAMPUL DALAM.....	1
HALAMAN PERSETUJUAN.....	2
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	3
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	4
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	5
HALAMAN PERSEMBAHAN	6
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	8
ABSTRAK.....	9
ABSTRACT.....	10
KATA PENGANTAR	11
DAFTAR ISI.....	13
DAFTAR TABEL.....	15
DAFTAR GAMBAR	16
DAFTAR LAMPIRAN.....	17
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Teori.....	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Desain penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Lokasi penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Subyek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.

E. Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
F. Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
G. Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
H. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran Umum Objek Penelitian..	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil dan Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	31
Table 3.2	Uji Normalitas Data Kompres Hangat pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep.....	38
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep	41
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep.....	42
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep.....	42
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Skor Nyeri Punggung Sebelum Diberikan Kompres Hangat pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep	43
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Jumlah Nyeri Punggung Sebelum Diberikan Kompres Hangat pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep	43
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Kategori Nyeri Punggung Sebelum Diberikan Kompres Hangat pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep	44
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Skor Nyeri Punggung Sesudah Diberikan Kompres Hangat pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep	46
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Jumlah Nyeri Punggung Sesudah Diberikan Kompres Hangat pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep	47
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Kategori Nyeri Punggung Sesudah Diberikan Kompres Hangat pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep	47
Tabel 4.10	Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Lerep.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Verbal Rating Scale (VRS)</i>	21
Gambar 2.2 <i>Visual Analog Scale (VAS)</i>	22
Gambar 2.3 <i>Numerik Rating Scale (NRS)</i>	22
Gambar 2.4 <i>Wong Baker Faces Pain Rating Scale</i>	23
Gambar 2.5 Kerangka Teori.....	27
Gambar 2.6 Kerangka konsep	28
Gambar 3.1 <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	29
Gambar 3.2 <i>Numerik Rating Scale (NRS)</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Ethical Clearance
- Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dan Mencari Data
- Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 5. Hasil Turnitin dan Plagiarisme
- Lampiran 6. TOEFL
- Lampiran 7. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Lembar Observasi
- Lampiran 10. SOP
- Lampiran 11. Rekap Data Penelitian
- Lampiran 12. Olah Data SPSS
- Lampiran 13. Lembar Konsul
- Lampiran 14. Dokumentasi