

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES JAMBI
JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2025

Dwi Mirah Martha, dwimirahmartha29@gmail.com

Bettywaty Eliezer T., S.ST, S.Kep, Ners, M. Kep., Monalisa., S.Kep, Ners, M. Kep

Penerapan Teknik Kompres Hangat untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas I Kuala Tungkal Tahun 2025

Isi: xiv + 50 Halaman + 9 Lampiran

ABSTRAK

Nyeri punggung sering dialami oleh ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis seperti peningkatan berat badan dan tekanan pada tulang belakang serta otot penopang. Kondisi ini menimbulkan ketidaknyamanan dan dapat mengganggu aktivitas. Salah satu penanganan nonfarmakologis yang efektif dan aman adalah teknik kompres hangat, yang bekerja dengan meningkatkan sirkulasi darah dan merelaksasi otot tegang. Penelitian ini merupakan studi kasus untuk mengetahui efektivitas kompres hangat dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas I Kuala Tungkal tahun 2025. Intervensi diberikan satu kali per hari selama tiga hari berturut-turut selama 20 menit. Pengukuran menggunakan Numeric Rating Scale, diukur sebelum dan setelah Tindakan keperawatan. Hasil menunjukkan penurunan nyeri dari skala 6 menjadi 2. Hasil ini membuktikan bahwa kompres hangat efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester akhir.

Kata kunci: Nyeri Punggung, Ibu Hamil, Kompres Hangat, Asuhan Keperawatan

Daftar Pustaka: 15 (2018-2024)

**POLYTECHNIC OF HEALTH, MINISTRY OF HEALTH JAMBI
DEPARTMENT OF NURSING, DIPLOMA THREE PROGRAM**

Scientific Paper, July 2025

Dwi Mirah Martha, dwimirahmartha29@gmail.com

Bettywaty Eliezer T., S.ST, S.Kep, Ners, M. Kep., Monalisa., S.Kep, Ners, M. Ke

***The Application of Warm Compress Technique to Reduce Back Pain in Third Trimester
Pregnant Women in the Working Area of Puskesmas I Kuala Tungkal in 2025***

Content: xiv + 50 Pages + 9 Appendices

ABSTRACT

Back pain is often experienced by pregnant women in the third trimester due to physiological changes such as weight gain and pressure on the spine and supporting muscles. This condition causes discomfort and can interfere with activities. One effective and safe non-pharmacological treatment is the warm compress technique, which works by increasing blood circulation and relaxing tense muscles. This study is a case study to determine the effectiveness of warm compresses in reducing back pain in pregnant women in the third trimester at the Kuala Tungkal I Community Health Center in 2025. The intervention was given once per day for three consecutive days for 20 minutes. Measurements used a Numeric Rating Scale, measured before and after nursing actions. The results showed a decrease in pain from a scale of 6 to 2. These results prove that warm compresses are effective as a non-pharmacological nursing intervention in reducing back pain in pregnant women in the final trimester.

Keywords: Back Pain, Pregnant Women, Warm Compress, Nursing Care

References: 15 (2018–2024)