

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
JURUSAN KEBIDANAN PRODI KEBIDANAN METRO
Skripsi, Mei 2021

Denada Novia Rizky

Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di PMB Ari Saptuti Banyumas Pringsewu Tahun 2021.

xvi + 51 halaman + 10 tabel + 7 gambar + 11 lampiran

ABSTRAK

Rasa nyeri pada bagian punggung atau *low back pain* dialami oleh 20%-25% ibu hamil. Keluhan ini dimulai pada usia 12 minggu dan akan meningkat pada saat usia kehamilan 24 minggu hingga menjelang persalinan. Nyeri terjadi akibat pembesaran uterus yang akan memaksa ligament, otot-otot, serabut saraf, sehingga beban tarukan tulang punggung ke arah depan akan bertambah dan menyebabkan lordosis fisiologis. Dampak nyeri punggung adalah ibu akan mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas sehari-hari akan membuat janin menjadi fetal distress dimana keadaan ini menghambat mobilitas. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung adalah dengan terapi rendam kaki air hangat karena secara fisiologis respon tubuh terhadap panas yaitu akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler sehingga orang yang melakukan terapi rendam kaki dengan air hangat akan menjadi lebih merasa rileks. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Jenis penelitian kuantitatif dan design penelitian ini adalah *Pra Eksperiment* dengan rancangan penelitian *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 37 ibu hamil trimester III dengan jumlah sampel penelitian 34 responden menggunakan teknik pengambilan sampel *Quota sampling*. Analisis menggunakan univariat dan bivariat dengan uji *wilcoxon*.

Hasil penelitian didapatkan rata-rata intensitas nyeri punggung sebelum dilakukan intervensi adalah 5,06 sedangkan rata-rata intensitas nyeri punggung sesudah dilakukan intervensi adalah 0,35. Berdasarkan uji *wilcoxon* didapatkan nilai signifikansi *p value* = 0,000 artinya ada pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan penelitian diatas disarankan penelitian ini dapat dijadikan salah satu alternatif dalam penanganan nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata Kunci : Nyeri punggung, Rendam Air Hangat
Daftar Bacaan : 30 (2003-2020)