

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR**  
**JURUSAN KEBIDANAN TANJUNGPUR**  
**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN**

Laporan Tugas Akhir, 21 Juni 2022

Ayu Tamara Sari : NIM 1915401016

Penatalaksanaan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III pada Ny. N G<sub>2</sub>P<sub>1</sub>A<sub>0</sub> Di PMB Yulina Wati, S.Tr. Keb Lampung Selatan

xvii + 66 halaman, 1 tabel, 5 gambar, 9 lampiran

**RINGKASAN**

Ibu hamil usia kehamilan 28-40 minggu mengalami kejadian nyeri punggung sekitar 62%. Penyebab nyeri punggung adalah indeks massa tubuh yang tinggi, perubahan postur tubuh saat kehamilan, perubahan hormonal, mengangkat beban berat dan stress. Nyeri punggung pada ibu hamil berdampak pada psikologis dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti berjalan, duduk, berdiri, tidur dan melakukan pekerjaan rumah tangga. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas kompres hangat pada penatalaksanaan asuhan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Metode dalam pengumpulan data studi kasus ini adalah manajemen varney dengan pendokumentasian SOAP terhadap Ny.N usia 24 tahun G<sub>2</sub>P<sub>1</sub>A<sub>0</sub> usia kehamilan 34 minggu 2 hari dengan nyeri punggung sedang, skala nyeri 4 dengan penatalaksanaan kompres hangat. Dimulai sejak tanggal 24-28 Maret 2022. Ny.N di kompres hangat dengan buli-buli berisi air hangat bersuhu 43°C pada area punggung ibu yang terasa nyeri selama 15 menit selama 5 hari berturut-turut. Alat ukur yang digunakan adalah skala ukur wajah.

Berdasarkan hasil analisa awal diperoleh Ny.N dengan nyeri punggung sedang skala nyeri 4 dan setelah di intervensi menjadi nyeri punggung ringan skala nyeri 1. Maka disimpulkan bahwa kompres hangat efektif membantu menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III. Penulis berpendapat bahwa kompres hangat dapat di rekomendasikan untuk membantu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci : Ibu Hamil, Kompres Hangat, Nyeri Punggung  
Daftar Bacaan : 27 (2007 – 2021)

**TANJUNGKARANG HEALTH POLYTECHNIC  
DEPARTMENT OF MIDWIFE TANJUNGKARANG  
DIII MIDWIFERY STUDY PROGRAM**

Final Task Report, 21 June 2022

Ayu Tamara Sari : NIM 1915401016

*Management of Warm Compresses to Reduce Back Pain in Third Trimester Pregnant Women on Mrs.N G<sub>2</sub>P<sub>1</sub>A<sub>0</sub> In PMB Yulina Wati, S.Tr. Keb South Lampung*

*xvii + 66 pages, 1 table, 5 pictures, 9 attachments*

**ABSTRACT**

*Pregnant women gestational age 28 to 40 weeks experienced back pain incidence of around 62%. The causes of back pain are high body mass index, changes in body posture during pregnancy, hormonal changes, lifting heavy weights and stress. Back pain in pregnant women has a psychological impact and can interfere with daily activities such as walking, sitting, standing, sleeping and doing household chores. The purpose of this study was to determine the effectiveness of warm compresses in the management of back pain reduction care in third trimester pregnant women.*

*The method in collecting data for this case study is Varney's management with SOAP documentation for Mrs.N age 24 years G<sub>2</sub>P<sub>1</sub>A<sub>0</sub> gestational age 34 weeks 2 days with moderate back pain, pain scale 4 with warm compress management. Starting from 24 to 28 March 2022. Mrs. N was put in a warm compress with a jug of warm water zack at 43°C on the mother's back that was painful for 15 minutes for 5 consecutive days. The measuring instrument used is the wong-baker pain scale.*

*Based on the results of the initial analysis, it was obtained that Mrs.N had moderate back pain on a pain scale of 4 and after the intervention it became mild back pain on a pain scale of 1. It is concluded that warm compresses can help reduce the intensity of back pain in third trimester pregnant women. The author believes that warm compresses can be recommended to help reduce back pain in third trimester pregnant women.*

*Keywords : Back Pain, Pregnant Women, Warm Compress*

*Reading list : 27 (2007-2021)*