

**PENERAPAN KOMPRES AIR HANGAT  
TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL  
TRIMESTER III**

Hanifah Husnun Nuha, Maryatun  
[hanifahhusnunuha@gmail.com](mailto:hanifahhusnunuha@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar belakang :** Kehamilan merupakan proses yang normal, namun pada masa kehamilan dapat muncul gangguan rasa nyaman nyeri punggung. Nyeri punggung akan meningkatnya skala nyeri seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya. Salah satu cara yang dapat menurunkan skala nyeri punggung ibu hamil adalah melalui pemberian kompres air hangat. **Tujuan :** mengetahui perbedaan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah penerapan kompres air hangat untuk menurunkan skala nyeri. **Metode :** penanganan nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan terapi kompres air hangat dilakukan pada ibu hamil dengan metode penelitian adalah pre experimental dengan one group pre-post test design merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara sebelum diberikan treatment/ perlakuan, variabel di observasi terlebih dahulu (pretest) setelah itu dilakukan pengukuran lagi setelah diberikan perlakuan (post test). **Hasil :** penanganan nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan terapi kompres air hangat yang diberikan sebanyak 6 kali, 2 kali dalam satu hari. Terapi ini dilakukan selama 3 hari, tetapi dilakukan selama 20 menit dalam satu kali pertemuan. Terapi ini dapat menurunkan skala nyeri punggung. **Kesimpulan :** terapi kompres air hangat dapat menurunkan skala nyeri pada ibu hamil trimester III.

**Kata kunci :** Nyeri punggung, Kehamilan trimester III, Kompres air hangat