

MEDIA EDUKASI BUKU SAKU KOMPRES HANGAT SEBAGAI UPAYA MENGATASI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Tri Handayani¹, Sri Handayani²
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Email : trihanda54@gmail.com

RINGKASAN

Latar Belakang: Ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III salah satunya adalah nyeri punggung. Kompres hangat dapat menjadi upaya penatalaksanaan nonfarmakologi untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Rasa panas yang dihasilkan dari kompres hangat dapat menyebabkan dilatasi dan perubahan fisiologis, sehingga sirkulasi darah dapat membaik. Adapun cara kompres hangat dengan mengukur suhu air dengan thermometer, menuangkan air ke dalam botol atau membasahi kain, kemudian menempelkan botol atau kain yang sudah hangat pada tubuh yang akan dikompres selama 20 menit. **Metode :** Menggunakan deskripsi luaran buku saku dengan tema “ Media Edukasi Buku Saku Kompres Hangat sebagai Upaya Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III” dibuat menggunakan aplikasi perangkat lunak canva dengan ukuran 10x13 cm. **Hasil :** Buku saku berjudul “Manfaat Kompres Hangat untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. **Kesimpulan :** Memberikan sumber pengetahuan tentang upaya penatalaksanaan non farmakologi kompres hangat dalam mengatasi ketidaknyamanan pada masa kehamilan trimester III

Kata kunci: Kompres hangat, Ibu Hamil trimester III, Nyeri punggung.