

**EDUKASI KOMPRES HANGAT UNTUK MENGURANGI
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III MELALUI MEDIA BOOKLET**

Rita Riyanti Kusumadewi, S.ST.,Bdn.M.Kes
Noerma Putri Dwi
noermaputridwi@gmail.com
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Nyeri punggung adalah rasa tidak nyaman yang diakibatkan karena rahim yang semakin membesar dan berat badan bertambah yang menyebabkan otot jadi bekerja lebih berat, jadi dapat menyebabkan stress pada otot dan sendi. Bahkan nyeri akan menyebar ke bagian pelvis dan akan kesulitan untuk berjalan maka dari itu memerlukan alat bantu jalan. Tujuan asuhan ini adalah untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III fisiologis yang telah diberikan kompres hangat. Asuhan tentang penerapan kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung telah dilakukan di TPMB Dona pada 5 orang ibu hamil trimester III fisiologis selama 3 hari kunjungan. Hasil setelah dilakukan kompres hangat sebelum dikompres dan sesudah dikompres hangat sebanyak 3 orang pada kategori nyeri berat, 2 orang nyeri sedang, kemudian setelah diberikan kompres hangat nyeri punggung ibu hamil trimester III fisiologis selama 3 hari mengalami penurunan yaitu sebanyak 3 orang pada kategori ringan, 1 orang pada kategori sedang, dan 1 orang pada kategori tidak nyeri. **Metode :** yang digunakan dalam komunikasi, informasi, dan edukasi ini adalah *booklet*. **Hasil :** Luaran dalam bentuk *booklet* tentang cara pengaruh kompres air hangat untuk ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah. **Kesimpulan :** Asuhan ini adalah kompres hangat dapat menurunkan nyeri punggung

Kata Kunci : Ibu Hamil, Nyeri Punggung, Kompres Hangat.

