

KOMPRES HANGAT DAN GOSOK PUNGGUNG (BACKRUB) UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER

III

Desty Arina

Destya.rina@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang; Perubahan sistem musculoskeletal pada ibu hamil akan menyebabkan ibu sering merasakan nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah merupakan ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan diatas bagian inferior gluteal. Nyeri punggung pada ibu hamil yang tidak diatasi akan menurunkan produktivitas dan berisiko kematian. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis untuk menurunkan nyeri punggung yaitu kompres hangat dan gosok punggung (backrub). **Metode;** Meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil tentang kompres hangat dan gosok punggung (backrub) dalam mengatasi keluhan nyeri punggung dengan menggunakan metode poster. **Hasil;** Telah tercipta media edukasi poster dengan judul “Kompres Hangat Dan Gosok Punggung (Backrub) Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III”. **Kesimpulan;** Telah tercipta poster dengan judul “Kompres Hangat Dan Gosok Punggung (Backrub) Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III” diharapkan dapat membantu mengedukasi, khususnya ibu hamil dan dapat digunakan sebagai salah satu alternative penanganan keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil dengan terapi nonfarmakologi yaitu berupa kompres hangat dan gosok punggung (backrub).

Kata kunci:

Kehamilan, nyeri punggung, kompres hangat dan gosok punggung (backrub).