

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS SUNGAI KERAWANG
KABUPATEN KUBU RAYA**

Nafi' Nur Majidah¹, Kamidah²
nurmajidah.students@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Ketidak nyamanan pada ibu hamil yang mengalami nyeri dibagian punggung bawah hal ini diidentifikasi bahwa terdapat otot yang mengalami pemendekan saat otot abdomen meregang mengakibatkan ketidakseimbangan pada otot disekitar panggul serta punggung bawah dan akan terasa di bagian atas ligament tersebut. Terapi kompres air hangat menggunakan media air hangat yang dapat menjadi alternative dalam mengurangi rasa nyeri. **Tujuan:** mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Metode:** *Pre Eksperimen* dengan rancangan *pretest posttest one group design*, tehnik *consecutive sampling*, sampel 20 responden, instrument pengukuran skala nyeri NRS dan uji *Wilcoxon*. **Hasil:** **Kesimpulan:** Ada pengaruh *kompres hangat* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sungai Kerawang.

Kata kunci : *Nyeri punggung, kompres hangat, trimester III*