

**PENERAPAN KOMPRES AIR HANGAT PADA IBU HAMIL
TRIMESTER IIIYANG MENGALAMI NYERI
PUNGGUNG DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SINDANGKASIH
KABUPATEN CIAMIS**

KARYA TULIS ILMIAH



WIDYA AGNI ANGGRAENI

10121084

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
SEPTEMBER 2024**

**PENERAPAN KOMPRES AIR HANGAT PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III YANG MENGALAMI NYERI
PUNGGUNG DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SINDANGKASIH
KABUPATEN CIAMIS**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Ahli Madya Keperawatan

KARYA TULIS ILMIAH



WIDYA AGNI ANGGRAENI

10121084

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
SEPTEMBER 2024**

ABSTRAK

Penarapan Kompres Air Hangat Pada Ibu Hamil Trimester III Yang Mengalami Nyeri Punggung Di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis **Widya Agni Anggraeni**

Program Studi D III Keperawatan, Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan baik fisik maupun psikis pada ibu hamil yang menyebabkan ketidaknyamanan seperti gangguan istirahat tidur, gangguan aktivitas sehari-hari dan nyeri punggung bawah. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung bawah salah satunya adalah kompres air hangat. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui penerapan kompres air hangat terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Desain penelitian menggunakan deskriptif naratif, subyek studi kasus sebanyak 2 orang dan pengambilan data selama 3 hari. Instrumen yang digunakan adalah SOP kompres air hangat. Analisis data menggunakan deskriptif naratif Teknik pengambilan data dengan menggunakan wawancara, observasi dan pengukuran biofisiologis. Hasil studi kasus setelah dilakukan penerapan kompres air hangat selama 3 hari terdapat perubahan tingkat nyeri. Sebelum penerapan kompres air hangat kedua subyek mengalami nyeri punggung bawah berada di skala 5-4 (nyeri sedang), tampak meringis, sikap protektif terhadap nyeri, dan adanya ketegangan otot, sikap protektif, gelisah, dan khawatir dengan kehamilannya. Sedangkan setelah penerapan kompres air hangat tingkat nyeri kedua subyek berada di skala nyeri 1 (nyeri ringan) atau menurun, meringis menurun, ketegangan otot menurun, sikap protektif menurun, gelisah menurun, dan khawatir dengan kehamilannya menurun. Kesimpulan studi kasus ini adalah terdapat perubahan tingkat nyeri setelah penerapan kompres hangat. Ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah dianjurkan untuk melakukan kompres air hangat pada area punggung yang sakit sebagai upaya untuk mengurangi nyeri dan memberikan kenyamanan selama hamil.

Kata Kunci : Kompres air hangat, Kehamilan Trimester III, Nyeri punggung bawah

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological process that causes both physical and psychological changes in pregnant women that cause discomfort such as disturbed sleep, disturbed daily activities and lower back pain. One of the treatments that can be done to reduce lower back pain is warm water compresses. The purpose of this case study was to determine the application of warm water compresses to lower back pain in pregnant women in the third trimester. The research design used study case , 2 case study subjects and data collection for 3 days. The instrument used was the SOP for warm water compresses. Data analysis used narrative descriptive. Data collection techniques used interviews, observations and biophysiological measurements. The results of the case study showed that before the application of warm water compresses, both subjects experienced lower back pain on a scale of 5-4 (moderate pain), appeared to grimace, were protective of pain, and had muscle tension, protective attitudes, anxiety, and worry about their pregnancy. Meanwhile, after the application of warm water compresses, the pain level of both subjects was on a pain scale of 1 (mild pain) or decreased, grimacing decreased, muscle tension decreased, protective attitudes decreased, anxiety decreased, and worry about their pregnancy decreased. The conclusion of this case study is that there is a change in the level of pain after warm water compresses application. The pregnant women are recommended to apply warm water compresses to the painful back area as an effort to reduce pain and provide comfort during pregnancy.

Keywords : Lower back pain , Pregnancy Trimester III, Warm water compress