

ABSTRAK

Kehamilan, persalinan dan nifas merupakan hal yang fisiologis, namun dengan adanya perubahan baik fisiologis maupun psikologis menyebabkan ketidaknyamanan pada tiap trimester. Salah satu ketidaknyamanan pada Trimester III yaitu nyeri punggung bagian bawah. Penatalaksanaan yang diberikan dapat berupa farmakologi dan non farmakologi. Kompres hangat merupakan salah satu penatalaksanaan non farmakologi yang berfungsi menghilangkan nyeri, memberikan efek relaksasi dan mengurangi ketegangan otot. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas kompres hangat pada ketidaknyamanan nyeri punggung bagian bawah.

Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus (*Case Study*). Subjek penelitian sebanyak 2 responden penelitian dengan teknik *Purposive Sampling*, kedua responden yang merupakan ibu hamil Trimester III di Puskesmas Rancaekek. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan studi rekam medik.

Hasil penelitian didapatkan setelah diberikan intervensi kompres hangat, pada responden I rasa nyeri menghilang pada minggu ke 3 pemberian intervensi. Responden II rasa nyeri hilang pada minggu ke-4 pemberian intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut disarankan kepada bidan untuk menganjurkan ibu hamil melakukan kompres hangat ketika nyeri punggung bagian bawah sebagai pengobatan non farmakologi.

Kata Kunci : Ketidaknyamanan, Kompres Hangat, Nyeri Punggung Bagian Bawah

ABSTRACT

Pregnancy, childbirth and the puerperium are physiological, but with changes both physiological and psychological causes discomfort in each trimester. One of the inconveniences in Trimester III is lower back pain. Management can be given in the form of pharmacology and non-pharmacology. Warm compresses are one of the non-pharmacological treatments that work to relieve pain, provide a relaxing effect and reduce muscle tension. The purpose of this study was to determine the effectiveness of warm compresses on lower back pain discomfort.

This research method uses descriptive research with a case study approach (Case Study). The research subjects were 2 research respondents with purposive sampling technique, the two respondents who were pregnant mothers Trimester III in Puskesmas Rancaekek. Data collection techniques in this study were observation, interviews and medical record studies.

The results obtained after the intervention was given a warm compress, in respondent I pain disappeared at 3th week of the intervention. Respondent II pain disappeared at 4th week of the intervention.

Based on the results of these studies it is recommended to midwives to encourage pregnant women to do warm compresses when lower back pain as a non-pharmacological treatment.

Keywords: *Inconveniences, Lower Back Pain, Warm Compress*