

PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI PMB ANISA MAULIDDINA, S.ST., M.KEB

¹Kudu Putri Kandokang Madik, ²Nendhi Wahyunia Utami

Email : kuduputri21@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Secara global, 50–70% ibu hamil mengalami nyeri punggung selama masa kehamilan. Di Indonesia, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil tercatat sangat tinggi, mencapai 60–80% (Rofiqoh et al., 2024). Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2018, terdapat 5.283.165 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Bahkan, Hasil penelitian (Adita et al., 2021) menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester III di Semarang (73,33%) dengan skala nyeri sedang.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus, yaitu metode penelitian yang meneliti suatu fenomena secara mendalam pada satu individu atau kelompok kecil dalam konteks nyata untuk memahami perubahan yang terjadi (Muhammad Wahyu Ilhami et al., 2021). Desain dipilih karena peneliti dapat mengobservasi secara khusus pengaruh pemberian kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil, mulai dari kondisi awal, proses intervensi, hingga respon yang muncul setelah tindakan diberikan.

Hasil penelitian: Studi kasus ini dilakukan pada Ny. S (31 tahun, G2P1A0, usia kehamilan 33+4 minggu) dengan keluhan nyeri punggung bawah intensitas sedang. Hasil asesmen awal menggunakan Numerical Rating Scale (NRS) menunjukkan skor 6. Setelah intervensi kompres hangat selama 15–20 menit pada area punggung bawah, terjadi penurunan skor nyeri menjadi 3 (nyeri ringan). Perubahan ini menunjukkan adanya efektivitas kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri.

Kesimpulan: Pemberian kompres hangat terbukti berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata kunci : Ibu hamil, Kompres Hangat, Nyeri Punggung

¹Mahasiswa Kebidanan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Kebidanan Kebidanan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF WARM COMPRESS THERAPY ON BACK PAIN IN
PREGNANT WOMEN AT MIDWIFE INDEPENDENT PRACTICE (PMB)
ANISA MAULIDDINA, S.ST., M.KEB**

¹Kudu Putri Kandokang Madik, ²Nendhi Wahyunia Utami

Email: kuduputri21@gmail.com

ABSTRACT

Background: Globally, 50–70% of pregnant women experience back pain during pregnancy. In Indonesia, the prevalence is notably high, reaching 60–80% (Rofiqoh et al., 2024). Based on the Indonesia Health Profile in 2018, a total of 5,283,165 pregnant women reported back pain. Furthermore, a study by Adita et al. (2021) revealed that 73.33% of third-trimester pregnant women in Semarang experienced low back pain, predominantly at a moderate intensity level.

Objective: This study aimed to determine the effect of warm compress therapy on back pain among pregnant women.

Method: This research employed a case study design, a method that investigates a phenomenon in depth within a real-life context involving a single subject or a small group, in order to understand the changes that occur (Muhammad Wahyu Ilhami et al., 2021). This design was chosen to allow detailed observation of the influence of warm compresses on back pain in pregnant women, starting from the initial condition, the intervention process, and the response after the treatment.

Research results: The case study was conducted on Mrs. S (31 years old, G2P1A0, 33+4 weeks of gestation) who complained of moderate low back pain. The initial assessment using the Numerical Rating Scale (NRS) indicated a score of 6. After the application of a warm compress for 15–20 minutes to the lower back, the pain score decreased to 3 (mild pain). This finding indicates that warm compresses are effective in reducing pain intensity.

Conclusion: Warm compress therapy proved to be effective in reducing back pain intensity among pregnant women.

Key words: Pregnant women, Warm compress, Back pain

¹Student of Midwifery University Jendral Achmad Yani Yogyakarta

²Lecturer of Midwifery University Jendral Achmad Yani Yogyakarta