

# EFEKTIVITAS KOMPRES AIR HANGAT UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS WAGIR MALANG

Noviantika Sari\*, Dr. Lumastari Ajeng W, S. Kp, M. Kes, Sp. Mat, Dr. Erlina Suci Astuti, S. Kep, Ns, M. Kep

Program Studi Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. Besar Ijen 77C Malang

Email: [noviantika.sari0823@gmail.com](mailto:noviantika.sari0823@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kehamilan merupakan proses alami saat seorang wanita membawa janin dalam kandungannya selama kurang lebih sembilan bulan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin. Kehamilan trimester III dapat menjadi sebuah tantangan bagi ibu hamil, salah satu keluhan yang sering muncul selama kehamilan trimester III adalah nyeri punggung bagian bawah. Nyeri punggung yang tidak ditangani secara tepat selama masa kehamilan dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan pada ibu hamil, yang berpotensi meningkatkan tingkat stres serta menyebabkan perubahan fisik yang signifikan. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui pelaksanaan intervensi kompres air hangat dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Wagir. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menerapkan rancangan penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus berupa asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri punggung. Penelitian ini menerapkan manajemen nyeri berupa kompres air hangat yang dilakukan selama 3 hari (sehari 2 kali implementasi) dengan menggunakan buli-buli. **Hasil Penelitian:** setelah diberikan implementasi kompres air hangat selama 3 hari mulai tanggal 19-21 Desember 2025, evaluasi menunjukkan tingkat nyeri menurun dibuktikan dengan skala nyeri pre implementasi kompres air hangat 5 dan post implementasi 2. **Kesimpulan:** Kompres air hangat merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi nyeri punggung.

**Kata Kunci:** Trimester III, Nyeri Punggung Bawah, Kompres Air hangat