

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA  
LAPORAN TUGAS AKHIR**

**ELZA AMELIA  
E.1815401030**

**EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT UNTUK MENGURANGI NYERI  
PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III**

**ABSTRAK**

Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dialami sekitar 60%-90% ibu hamil pada trimester III. Jika nyeri punggung ini dibiarkan maka dapat memicu stress, perubahan mood dan gangguan tidur bahkan keadaan terparahnya adalah kesulitan untuk berjalan. Kompres hangat merupakan suatu penatalaksanaan nyeri punggung secara non farmakologi yang memberikan rasa nyaman, mengurangi atau meredakan nyeri, mencegah kram pada otot dan memberikan rasa hangat. Tujuan dari telaah pustaka ini adalah untuk membuktikan pengaruh kompres hangat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Metode yang digunakan yaitu telaah pustaka dengan mengkaji 5 artikel penelitian sebelumnya. Hasil dari telaah pustaka ini kompres hangat dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan nilai rata-rata  $p < 0.001$  sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Kata kunci : kehamilan, nyeri punggung, kompres hangat

**DIII MIDWIFERY PROGRAM STUDY  
FACULTY OF HEALTH  
MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA UNIVERSITY**

**EFFECTIVENESS OF WARM COMPRESS IN REDUCING BACK PAIN  
DURING THE THIRD TRIMESTER PRAGNANCY**

***ABSTRACT***

Back pain is a complaint that is often experienced by about 60% -90% of pregnant women in the third trimester. If back pain is allowed, it can trigger stress, mood changes and sleep disturbances, even the worst condition is difficulty walking. Warm compress is a non-pharmacological back pain management that provides comfort, reduces or relieves pain, prevents muscle cramps and provides a feeling of warmth. The purpose of this literature review is to prove the effect of warm compresses in reducing back pain in pregnant women. The method used is literature review by reviewing 5 previous research articles. The results of this literature review warm compresses can reduce back pain in third trimester pregnant women with an average value of p 0.001, so it can be concluded that warm compresses have an effect on reducing back pain in third trimester pregnant women.

Key words: pregnancy, back pain, warm compress