

**PENGARUH TERAPI KOMPRES HANGAT TERHADAP
PENURUNAN NYERI PINGGANG IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS
ARJASA JEMBER**

SKRIPSI



**Oleh :
ROUDHOTUL ZANNAH
NIM 20050065**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Arjasa Jember* telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

Nama : Roudhotul Zannah

NIM : 20050065

Hari, Tanggal : 30 Maret 2024

Program Studi : Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji
Ketua Penguji,



Sutrisno M.M
NIDN. 140060355

Penguji II,



Sugijati, S.ST., M.Kes
NIDN. 4023066301

Penguji III,



Hj. Narulita, S.Psi., M.M
NIK. 195312112018112157

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi



Roudhotul Zannah, S.ST., M.Keb.
NIDN. 0719128902

PENGARUH TERAPI KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI PINGGANG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS ARJASA JEMBER

Roudhotul Zannah¹, Sugijati², Mussia³

¹Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, Email:
roudhotul0125@gmail.com

² Program Studi Kebidanan, Fakultas Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Email:
Sugiatist@gmail.com

³Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, Email:
Mussunata@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar belakang: Nyeri pinggang merupakan suatu kondisi ketidaknyamanan yang fisiologis bagi ibu hamil terutama pada kehamilan di trimester III yang disebabkan oleh perubahan postur tubuh ibu hamil yang lordosis. Salah satu upaya penanganan nyeri pinggang adalah dengan pemberian terapi kompres hangat.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri pinggang ibu hamil trimester III di Puskesmas Arjasa Jember.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif pre eksperimental dengan rancangan one grup pra-posttest design. Responden pada penelitian ini sejumlah 20 ibu hamil dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dan pengukuran tingkat nyeri pinggang menggunakan *numerical rating scale* (NRS)

Hasil: Nilai mean nyeri pinggang sebelum terapi kompres hangat sebesar 7,95 dan nilai mean dari setelah terapi kompres hangat sebesar 6,10. Selisih mean sebelum dan setelah terapi kompres hangat sebesar 1,85. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh p-value sebesar $0,000 < \alpha = 0,05$. Terapi kompres hangat selama 20 menit dapat memicu vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga dapat menurunkan skala nyeri pinggang ibu hamil.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi kompres hangat sangat efektif dan terjangkau dalam membantu penurunan skala nyeri pinggang yang dialami oleh ibu hamil trimester III. Saran dari peneliti kompres hangat dapat dijadikan salah satu alternatif untuk menurunkan nyeri pinggang ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Kompres Hangat, Nyeri Pinggang, Ibu Hamil Trimeter III