

ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TENAYAN RAYA PEKANBARU

Restina Topni Br. Panjaitan¹, Fitri Dyna², Gita Adelia³, Desi Anggraini⁴

¹Fakultas Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru,
Riau, Indonesia

Email : restianipanjaitan@gmail.com

Abstract

Back pain in pregnant women is a common discomfort because the back of pregnant women must support a heavier body weight. This pain can also be caused by the hormone relaxin which relaxes the joints between the bones in the pelvic area. Loosening of these joints can affect posture and trigger back pain. Warm compresses are a non-pharmacological intervention that can reduce the intensity of back pain in pregnant women in Trimester III. The purpose of this KIAN is to provide nursing care to pregnant women in Trimester III by applying warm compresses to reduce pain intensity in Sari Galuh Village, Kampar. The method used in the KIAN report is a case study of the application of Evidence Based Practice Nursing (EBN). This nursing care was carried out on 1 pregnant woman in Trimester III. The intervention carried out was in the form of warm compresses which were carried out for 3 days from May 30, 2025-June 1, 2025. The instrument used was the NRS (Numeric Rate Scale). The results of the evaluation and intervention carried out on the client for 3 consecutive days with a duration of 15 minutes in the afternoon with a pain scale before the application of warm compresses was 6 and a pain scale after the application of warm compresses was 2. This warm compress can be used as a non-pharmacological alternative for pregnant women in the third trimester to reduce the intensity of back pain.

Keywords: Warm Compress, Pain Intensity, Pregnant Women, Third Trimester

Abstrak

Nyeri punggung pada ibu hamil adalah ketidaknyamanan yang umumnya terjadi karena punggung ibu hamil harus menopang bobot tubuh yang lebih berat. Rasa nyeri ini juga dapat disebabkan oleh hormon *relaksin* yang mengendurkan sendi di antara tulang- tulang di daerah panggul. Kendurnya sendi- sendi ini dapat memengaruhi postur tubuh dan memicu nyeri punggung. Kompres hangat adalah intervensi non farmakologi yang dapat mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III. Tujuan KIAN ini adalah melakukan asuhan keperawatan pada ibu hamil Trimester III dengan penerapan kompres hangat untuk mengurangi intensitas nyeri di Desa Sari

Article history

Received: Agustus 2025

Reviewed: Agustus 2025

Published: Agustus 2025

Plagiarism checker no 234

Doi : prefix doi :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Galuh, Kampar. Metode yang digunakan dalam laporan KIAN adalah berupa studi kasus penerapan *Evidence Based Practice Nursing* (EBN). Asuhan keperawatan ini dilakukan pada 1 orang ibu hamil Trimester III. Intervensi yang dilakukan berupa kompres hangat yang dilakukan selama 3 hari dari tanggal 30 Mei 2025-01 Juni 2025. Instrumen yang digunakan yaitu NRS (*Numeric Rate Scale*). Hasil evaluasi dan intervensi yang dilakukan pada klien selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit di sore hari dengan skala nyeri sebelum dilakukan tindakan penerapan kompres hangat yaitu 6 dan skala nyeri sesudah dilakukan tindakan penerapan kompres hangat yaitu 2. Kompres hangat ini dapat dijadikan alternatif non farmakologi pada ibu hamil Trimester III untuk mengurangi intensitas nyeri punggung.

Kata Kunci : Kompres Hangat, Intensitas Nyeri, Ibu Hamil, Trimester III

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan serangkaian peristiwa alami bagi perempuan diawali dengan penyatuan sel telur (ovum) dan sperma (spermatozoa) yang akan berkembang menjadi fetus dalam rahim dan diakhiri dengan proses persalinan. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir (Nanda, Widyawati, & Kumorowulan, 2022).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 jumlah kehamilan di negara negara berpenghasilan rendah dan menengah mencakup 21 juta orang dengan usia 15 -19 tahun (WHO, 2023). Pada tahun 2020 jumlah ibu hamil di seluruh dunia sebanyak 121,9 juta orang, pada wilayah South-East Asia mencapai 52,9 juta orang, di wilayah Pasifik Barat sebesar 5,1 juta orang, di wilayah Afrika 46,1 juta orang dan di wilayah Amerika 67 juta orang (*National Library of Medicine*, 2023).

Kehamilan trimester III terjadi perubahan-perubahan fisik dan sistem tubuh, seiring membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah kearah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur tubuh tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh. Hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengakibatkan lekukan bahu, ada kecenderungan otot punggung untuk menekan punggung bawah (Wahyuni, dkk, 2016).

Nyeri punggung bawah juga bisa disebabkan karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Gejala nyeri punggung ini juga disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot di punggung (Wahyuni & Prabowo, 2016).

Keluhan umum yang banyak dialami oleh ibu hamil adalah nyeri punggung. Penyebab nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III umumnya adalah ketika sendi panggul yang biasanya stabil selama kehamilan mulai mengendur. Saat kehamilan berlanjut, perut bertambah besar dan postur tubuh ibu hamil menjadi tidak seimbang. Nyeri punggung juga dipengaruhi beberapa faktor, antara lain : penambahan berat badan saat hamil, perubahan bentuk tubuh saat hamil dan perubahan pusat gravitasi ibu hamil. Hal ini berisiko mengakibatkan lordosis dan rotasi anterior panggul di tulang belakang lumbar. Aktivitas selama kehamilan juga dapat menjadi faktor penyebab nyeri punggung. Nyeri punggung tidak hanya terlokasi pada tulang belakang saja, tetapi juga dapat menyebar ke panggul, paha dan simfisis pubis (Arummega & Rahmawati, 2022).

Ibu hamil secara normal memiliki keluhan nyeri punggung pada trimester II dan III, hal ini merupakan keluhan yang biasa terjadi pada ibu hamil. Nyeri punggung ini biasanya

menjadi keluhan dirasakan oleh ibu hamil terutama pada area lumbosakral. Akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuh seorang ibu hamil, nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan. Selain faktor di atas, kondisi kelelahan pada ibu hamil juga akan memicu nyeri punggung, selain itu nyeri punggung juga disebabkan oleh berat uterus yang membesar membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan angka beban yang dilakukan oleh ibu hamil (Afriyanti, dkk., 2022).

Nyeri punggung merupakan keluhan umum pada ibu hamil, biasanya nyeri punggung terjadi pada ibu hamil trimester II dan trimester III dan diperkirakan ada sekitar 70% ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung. Biasanya intensitas nyeri punggung akan meningkat seiring dengan pertambahan usia kehamilan (Lumy, dkk., 2023).

Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering di jumpai di Indonesia dan biasanya usia 40 tahun, dengan angka prevalensi 49%, 80-90% dari ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung mengatakan tidak melakukan tindakan untuk mengatasi atau menghilangkan rasa nyeri punggung yang dirasakan dan hanya 10-20% dari ibu hamil yang pergi ke tenaga kesehatan untuk mengatasi nyeri yang dirasakan (Yuli, Lilis & Harpikriati, 2021).

Berdasarkan hasil telah jurnal yang dilakukan, prevalensi nyeri punggung ibu hamil trimester III secara global berdasarkan survey yang dilakukan di Inggris di Skandinavia 50% ibu hamil menderita nyeri punggung. Sedangkan di Indonesia sendiri terdapat bahwa 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada Trimester III (Ummah, 2019). Tingkat kejadian nyeri punggung pada Trimester I sekitar 16,7%, Trimester II 31,3% Dan Trimester III 53 yang akan meningkatkan dengan seiring pertambahan usis kehamilan (Indriani, 2023).

Faktor predisposisi nyeri punggung pada saat kehamilan yaitu pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh, bertambahnya berat badan ibu hamil, pengaruh hormon relaksin dan esterogen terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung, paritas serta aktivitas. Faktor penyebab nyeri punggung bawah juga dapat berakibat karena ketegangan otot, kelelahan, posisi tubuh membungkuk ketika mengangkat barang, kadar hormon yang meningkat menyebabkan cartilago ada sendi besar menjadi lembek dan posisi tulang belakang hiperlordosis (Lumy, dkk, 2023) .

Penelitian terkait dengan pengaruh kompres hangat dengan penurunan nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil Trimester III terdapat perubahan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan kompres hangat intervensi kompres hangat ($p=0,000$), nilai mean sebelum diberi kompres hangat 4,5 menjadi 2,2 dengan selisi mean 2,3. Seperti dilakukan (Suryani & Lilis, 2021).

Penelitian yan dilakukan oleh Tri (2018) di Klinik Pelita Hati Banguntapa Bantul didapatkan ada beberapa yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Penurunan skala nyeri setelah diberikan kompres hangat adalah 3,30 yaitu sebelum diberikan rata-rata instensitas nyeri yaitu 7,35 (Nyeri berat) dan sesudah diberikan kompres hangat adalah 4,05 (Nyeri Sedang). Sehingga kompres hangat yang dilakukan pada ibu hamil trimester III berpengaruh menurunkan intensitas nyeri punggung yang dirasakan ibu.

Setelah dilakukan studi pendahuluan pada tanggal 12 Mei 2025 di Wilayah Kerja Puskesmas Tenayan Raya Pekanbaru, didapatkan data bahwa sebanyak 4 ibu hamil mengeluh nyeri punggung dan belum dilakukan dikompres hangat. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik meneliti tentang adanya peningkatan produksi asi pada ibu post partum dengan judul'' Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Kompres Hangat Untuk Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Di Wilayah Kerja Puskesmas Tenayan Raya Pekanbaru''.

METODE

Studi ini menggunakan metode studi kasus. Metode intervensi ini dilakukan selama 15-20 menit setiap hari dalam 3 hari berturut-turut pada waktu yang sama. Subjek penerapan ini adalah ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung, bersedia menjadi responden

dan mengikuti prosedur penelitian sampai dengan tahap akhir, ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung dan belum pernah melakukan kompres hangat sebanyak 1 responden. Prosedur kompres hangat dilakukan dengan menggunakan kantong kompres hangat pada punggung bawah dengan yang bermanfaat untuk memberikan rasa nyaman dan memberikan rasa kehangatan, tubuh menjadi lebih rileks, menurunkan rasa nyeri dan sirkulasi darah ibu hamil menjadi lancar (Ridawati et, al, 2020).

HASIL

Tabel 1 Hasil Pengukuran Intensitas Nyeri Punggung Sebelum dan Setelah Diberikan Penerapan Kompres Hangat Pada Klien

Hasil	Sebelum Kompres Hangat	Setelah Kompres Hangat
Hari Pertama	6 (Nyeri Sedang)	6 (Nyeri Sedang)
Hari Kedua	6 (Nyeri Sedang)	4 (Nyeri Sedang)
Hari Ketiga	4 (Nyeri Sedang)	2 (Nyeri Ringan)

PEMBAHASAN

1. Pengkajian Keperawatan

Pengkajian adalah upaya mengumpulkan data secara lengkap dan sistematis untuk dikaji dan dianalisis sehingga masalah kesehatan dan keperawatan yang dihadapi pasien baik fisik, psiko, sosial, dan spiritual dapat ditentukan. Tahap ini mencakup tiga kegiatan yaitu pengumpulan data, analisa data, dan penentuan masalah keperawatan(Vonny, 2019).

Pengkajian Ibu pada masa kehamilan terdiri dari alasan masuk rumah sakit, keluhan utama saat ini pengkajian menstruasi, riwayat obstetri, riwayat kontrasepsi, riwayat penyakit dan oprasi, serta riwayat kesehatan (Togianur, Rugun Lingga, 2024). Pada saat dilakukan pengkajian klien mengalami nyeri punggung selama bertambahnya usia kehamilan.

Hasil pengkajian pada tanggal 30 Mei 2025 pada klien Ny.S dengan tingkat kesadaran *composmentis* didapatkan mengalami keluhan saat ini mulai terasa nyeri punggung dan pada kehamilan pertama dulu tidak terasa nyeri punggung seperti ini. Klien mengatakan sejak usia kehamilan 28 minggu lama tidur 5-6 jam. Klien mengatakan terbangun saat tidur karena nyeri punggung hilang timbul 5-10 menit, nyeri terasa sedang dengan skala nyeri 6 seperti ditusuk-tusuk.Klien tampak meringis, lemas dan pasien tampak memegang punggungnya. Hasil pemeriksaan fisik TD :110/80mmHg, HR : 85x/menit, RR :20x/menit, T: 36°C.Lingkungan rumah klien tampak bersih dan klien mengatakan jika saat berjalan ke jalan raya dari rumah ada penurunan dan penanjangan sehingga beresiko jatuh.

Kehamilan Ny.S merupakan kehamilan multigravida. Menurut penelitian Arummega et al (2022) bahwa ibu multigravida dan multipara serta grandemultipara akan mengalami nyeri punggung dan lebih berisiko dibandingkan dengan yang ibu primigravida atau ibu primipara karena otot-ototnya lebih lemah menyebabkan kegagalan pada otot untuk menopang bagian uterus atau rahim semakin membesar.

Menurut asumsi penulis pada klien Ny.S dengan riwayat G2P1A0H1 bahwa dapat meningkatnya risiko terjadinya nyeri punggung karena adanya penurunan elastisitas pada serta memanjangnya lengkungan punggung selama kehamilan.

Umur kehamilan dapat meningkatkan risiko terjadinya nyeri punggung hal ini disebabkan karena postur pada kehamilan sehingga terjadi pergeseran pusat gravitasi tubuh ke depan, sehingga jika otot perut lemah menyebabkan lekukan tulang pada daerah lumban dan menyebabkan nyeri punggung (Amin, 2023).

Menurut asumsi penulis nyeri punggung semakin terasa sejak memasuki Trimester III di karenakan adanya pertumbuhan janin dan rahim akan menekan pembuluh darah dan

saraf di area punggung. Nyeri punggung bawah pada wanita hamil disebabkan oleh karena perubahan hormonal yaitu hormon estrogen dan relaksin yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga mengakibatkan menurunnya elastisitas otot.

Aktivitas atau pekerjaan dapat dikaitkan dengan kondisi kelelahan ibu yang dapat memperburuk persepsi nyeri, sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan mekanisme koping. Hal ini menekan bagian punggung bawah sehingga mudah mengendap serta memperburuk nyeri punggung (Arummega et al, 2022).

Menurut asumsi penulis pada klien kelolaan didapatkan bahwa aktivitas sehari-hari pada ibu hamil Trimester III dapat menimbulkan rasa nyeri punggung seperti mengangkat beban tanpa bantuan orang lain.

2. Masalah Keperawatan Yang Muncul

Asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis dalam SDKI (2017) terdapat 5 diagnosa keperawatan yang muncul pada ibu hamil Trimester III yaitu gangguan rasa nyaman berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan, intoleransi aktivitas berhubungan dengan kelemahan, gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur, ansietas kurang kekhawatiran mengalami kegagalan dan inkontensia urin stress berhubungan dengan peningkatan tekanan intraabdomen.

Berdasarkan hasil pengkajian dan analisa data terdapat diagnosa keperawatan yang ditegakkan diagnosa pada klien yaitu gangguan rasa nyaman berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan ditandai dengan mengatakan saat ini merasa tidak nyaman karena nyeri punggung dan klien tampak mengusap punggung. Proses keperawatan yang difokuskan oleh penulis adalah gangguan rasa nyaman b.d gangguan adaptasi kehamilan sesuai dengan standar diagnosa keperawatan Indonesia (SDKI) pada kasus yang dialami oleh Ny.S bahwa mengalami nyeri akut hal ini didasari oleh hasil pengkajian bahwa keluhan utama ibu hamil Trimester III dilapangan sesuai dengan teori yang ada yaitu nyeri punggung.

Beberapa diagnosa berdasarkan teori tidak ditemukan oleh kasus seperti diagnosa intoleransi aktivitas berhubungan dengan kelemahan, gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur, ansietas kurang kekhawatiran mengalami kegagalan. Hal ini terjadi karena berdasarkan hasil pengkajian pada klien tidak ditemukan keluhan atau data yang kuat untuk menegaskan diagnosa tersebut.

3. Analisis Tindakan Keperawatan Sesuai Dengan Hasil Penelitian

Intervensi keperawatan merupakan pedoman tertulis untuk memberikan perawatan kepada pasien. Intervensi yang terorganisasi dengan baik dapat memudahkan perawat mengidentifikasi tindakan keperawatan secara jelas. Sebagai hasil, semua perawat mempunyai kesempatan untuk memberikan asuhan yang berkualitas tinggi dan konsisten (Vonny & Nur Hidayat, 2019).

Intervensi keperawatan yang diberikan berupa manajemen nyeri. Dalam manajemen nyeri, salah satu tanggung jawab perawat adalah memberikan teknik nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri. Tatalaksana non farmakologi terdiri dari relaksasi, distraksi, imajinasi terbimbing (*guided imaginary*), hipnotis, pijatan (*massage*), kompres hangat atau dingin (Ruminem, 2021).

Perencanaan asuhan keperawatan yang akan dilakukan pada klien dengan masalah keperawatan nyeri akut setelah dilakukan tindakan keperawatan 3x24 jam diharapkan tingkat nyeri menurun, dengan kriteria hasil : keluhan nyeri menurun, meringis menurun, tekanan darah membaik, mampu mengontrol nyeri (tahu penyebab, mampu menggunakan teknik non farmakologi untuk mengurangi nyeri). Dengan intervensi manajemen nyeri yaitu memberikan teknik non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri dengan kompres hangat.

Perencanaan asuhan keperawatan yang akan dilakukan pada klien dengan masalah keperawatan intoleransi aktivitas yaitu setelah dilakukan tindakan keperawatan 3x23 jam diharapkan intoleransi aktivitas meningkat, dengan kriteria hasil: keluhan lelah menurun,

perasaan lelah menurun, kemudahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari meningkat dan tekanan darah membaik.

4. Analisis Implementasi Keperawatan

Berdasarkan perencanaan keperawatan dilakukan beberapa aktivitas dari masalah yang ditemukan yaitu melakukan implementasi keperawatan dari tanggal 30 Mei 2025-01 Juni 2025 pada pasien kelolaan. Pada saat melakukan kompres hangat, klien diposisikan tidur membelakangi penulis. Lalu penulis mengatur posisi klien senyaman mungkin. Lalu merendam kantong kompres hangat dengan air panas kurang lebih setengah bagian dari kantong kompres hangat tersebut dengan suhu air 38°-40°C. Lalu mengeringkan kantong kompres hangat dengan lap kerja agar tidak basah. Setelah itu meletakkan pengalas dibawah daerah yang akan dipasang kantong kompres hangat. Lalu meletakkan kantong kompres hangat pada bagian tubuh yang akan dikompres yaitu punggung bawah selama 20 menit. Setelah itu penulis memantau respon pasien. Setelah itu penulis merapikan ke posisi semula dan memberikan klien beristirahat selama 20 menit serta merapikan alat-alat yang telah selesai digunakan. Penulis memberitahukan pada klien bahwa tindakan kompres hangat telah selesai untuk hari ini dan melakukan evaluasi pada klien yang telah dilakukan kompres hangat serta melakukan kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya.

Penelitian ini didukung beberapa jurnal penelitian sebelumnya yaitu menunjukkan sebelum dan sesudah kompres hangat ada terjadi penurunan nyeri punggung pada ketiga subjek yang dilakukan dalam waktu 3 hari berturut-turut (Andriani et al, 2023). Sementara itu, penelitian lain yang dilakukan oleh (Almanika, 2022) menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat pada ibu hamil Trimester III selama 3 hari berturut-turut.

Menurut asumsi peneliti, bahwa dengan dilakukannya kompres hangat yang dibantu oleh keluarga serta dilakukan lebih dari satu kali sehari atau bila nyeri punggung timbul dapat membuat perasaan ibu hamil Trimester III selama kehamilan sampai persalinan termotivasi dan merasa ada dukungan dari suami dan keluarga ibu hamil Trimester III serta membuat lebih rileks pada ibu hamil Trimester III.

5. Analisis Evaluasi Keperawatan

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis di Wilayah Kerja Puskesmas Tenayan Raya Pekanbaru, setelah dilakukan tindakan kompres hangat selama 3 hari menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri pada ibu hamil Trimester III. Setelah dilakukan intervensi kompres hangat yang dilakukan 1x sehari selama 3 hari dalam waktu 15 menit didapatkan hasil data subjektif dan objektif pada klien kelolaan.

Hasil evaluasi hari ketiga (hasil hari terakhir) pada klien didapatkan data subjektif yaitu klien mengatakan setelah dilakukan kompres hangat merasa keluhan nyeri punggung menurun, sedangkan data objektif yaitu klien tampak gelisah menurun, skala nyeri (*pre*=6 dan *post*=2) dan tampak lelah menurun setelah dilakukan kompres hangat. Asseement nyeri punggung belum teratasi. Planning yaitu anjurkan klien Ny.S untuk melakukan kompres hangat yang di bantu oleh keluarga bila terasa nyeri punggung.

Berdasarkan evaluasi tersebut dapat disimpulkan studi kasus penerapan kompres hangat pada ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tenayan Raya Pekanbaru dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III yang sesuai dengan teori. Selain itu setelah penulis memberikan edukasi tentang nyeri punggung yang di alami ibu hamil Trimester III dan cara mengatasi nyeri punggung tersebut, klien dan keluarga mengerti dan dapat melakukan cara mengatasi nyeri punggung pada klien.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penerapan kompres hangat pada ibu hamil Trimester III dengan masalah keperawatan nyeri punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Tenayan Raya Pekanbaru dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil pengkajian didapatkan bahwa keluhan utama ibu hamil di Wilayah Kerja Tenayan Raya Pekanbaru yaitu mengeluh nyeri punggung dan sulit beraktivitas sehari-hari.
2. Diagnosa yang didapat oleh penulis pada klien yaitu: Gangguan rasa nyaman b.d gangguan adaptasi kehamilan.
3. Intervensi keperawatan pada diagnosa Gangguan rasa nyaman b.d gangguan adaptasi kehamilan yang diberikan kepada klien adalah berdasarkan SLKI. Adapun intervensi utama yang diberikan adalah kompres hangat yang dipilih berdasarkan *evidence based practice* dari jurnal yang di peroleh.
4. Implementasi keperawatan pada klien dilakukan selama 3 hari dengan durasi waktu 15 menit pada tanggal 30 Mei 2025-01 Juni 2025 dengan pukul yang sama.
5. Evaluasi keperawatan diperoleh dari penerapan kompres hangat pada ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tenayan Raya Pekanbaru dengan nyeri punggung di dapatkan hasil nilai skala nyeri sebelum dilakukan tindakan yaitu 6 dan sesudah tindakan yaitu 2. Hal ini menunjukkan bahwa kompres hangat dapat menurunkan rasa nyeri punggung.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, D.R. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Desa Karang Raharja. *Jurnal ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 15(3), 348-353
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14-30
- Fithriyah, F., Haninggar, R. D., & Dewi, R. S. (2020). Pengaruh prenatal massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 36-43.
- Khomariyah, N., & Widyaastuti, W. (2023). Penerapan Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Trimester III dalam Menurunkan Nyeri Punggung. *Prosiding University Research Colloquium*, 686-691
- Listywati, L., & Yulianti, L (2022), I (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Ny "R" Pada Masa Hamil Sampai KB dan Neonatus di Desa Seduri Kecamatan Balongbendo Kabupaten Sidoarjo*. Perpustakaan Universitas Bima Sehat
- Putri, D. A., Novita, A., & Hodijah, S. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Di Kota Jakarta tahun 2022. *SENTRI Jurnal Riset Ilmiah*, 2(2) 292-297
- Rasyid, P.S., & Igrisa, Y. (2019). The Effect of Birthball Training to Back Pain In Third Trimester Pregnant Women in Kabila Community Health Center. *HealthNotions*, 3 (4) 173-177.
- Ridawati, I. D., & Fajarsari, N. (2020). Penerapan Warn dan Backrub pada Ibu Hamil dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia Vol,4 (2)*
- Sari, L. P., Pratama, M.C., & Kuswati, K (2020). Perbandingan antara kompres hangat dan akupressure untuk menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5 (2) 117-125
- SDKI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Edisi 1 Cetakan III (Revisi)*. Jakarta: PPNI
- SIKI. (2018) *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Edisi 1 Cetakan II*. Jakarta: PPNI
- SLKI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Edisi 1 Cetakan II*. Jakarta: PPNI
- Suryanti, Y., Lilis, D.N., & Harpikriati, H. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturahim Jambi*, 10 (1), 22-30
- Todd, C. (2022). *Managing the Spino- Pelvic-Hip Complex : An Integrated Approach*. Jessica Kingsley Publishers.

- Wahyuni, S.Raden,A., & Nurhidayati, E. 2016. Perbandingan Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation dan Kinesio Taping Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Juwuring Kabupaten Klaten. *Motorik*,11(23), 15-28
- Yuliania, E., Sari, S.A., & Dewi, N.R(2021). Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro.*Jurnal Cendikia Muda*, 1 (1).