

LITERATURE REVIEW
EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT TERHADAP
PENURUNAN SKALA NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL

Rizka Arumdani
Mahasiswa Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh
Email: rizkaarum84@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Selama kehamilan, ibu hamil mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis, termasuk nyeri punggung yang prevalensinya meningkat seiring perkembangan kehamilan, mencapai 40,5% secara global. Data menunjukkan prevalensi nyeri punggung bervariasi berdasarkan trimester, dengan peningkatan yang signifikan pada trimester ketiga. Hal ini menekankan perlunya manajemen yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas kompres air hangat dalam mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan mengumpulkan data dari berbagai jurnal ilmiah yang relevan. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi kompres air hangat secara signifikan dapat menurunkan intensitas nyeri punggung dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan setelah tiga hari penerapan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi panas dapat mengurangi nyeri muskuloskeletal dengan cara meningkatkan aliran darah dan mengurangi kejang otot. **Kesimpulan:** Kompres air hangat dapat dianggap sebagai alternatif nonfarmakologis yang efektif dan aman untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil. Disarankan agar petugas kesehatan mempertimbangkan penggunaan kompres air hangat sebagai bagian dari manajemen nyeri pada ibu hamil serta memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai manfaat dan cara penerapannya. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan periode penelitian yang lebih panjang diperlukan untuk memperkuat temuan ini dan mengeksplorasi efek jangka panjang dari terapi kompres air hangat.

Kata kunci: Kompres Hangat, Nyeri Punggung

LITERATURE REVIEW
THE EFFECTIVENESS OF WARM COMPRESS ON DECREASING
THE SCALE OF BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN

Rizka Arumdani

Student of the Nursing Professional Study Program

Faculty of Health Sciences, Galuh University

Email: rizkaarum84@gmail.com

ABSTRACT

Background: During pregnancy, pregnant women experience various physical and psychological changes, including back pain, the prevalence of which increases as pregnancy progresses, reaching 40.5% globally. Data show the prevalence of back pain varies by trimester, with a significant increase in the third trimester. This emphasizes the need for effective management. This study aims to evaluate the effectiveness of warm water compresses in reducing the intensity of back pain in third trimester pregnant women. **Method:** This research uses a literature study method by collecting data from various relevant scientific journals. **Results:** The results of the study showed that warm water compress therapy could significantly reduce the intensity of back pain from a moderate pain scale to a mild pain scale after three days of application. These findings are in line with previous research which states that heat therapy can reduce musculoskeletal pain by increasing blood flow and reducing muscle spasms. **Conclusion:** Warm water compresses can be considered as an effective and safe non-pharmacological alternative for treating back pain in pregnant women. It is recommended that health workers consider using warm water compresses as part of pain management in pregnant women and provide education to pregnant women regarding the benefits and how to apply them. Further research with larger samples and longer research periods is needed to strengthen these findings and explore the long-term effects of warm water compress therapy.

Keywords: *Warm Compress, Back Pain*

