

PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP *LOW BACK PAIN* (LBP) PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS CIKELET KABUPATEN GARUT

Ratih¹, Tita Rohita², Ririn Lestari³

¹Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

^{2,3}Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

ABSTRAK

Latar belakang: Nyeri punggung bawah pada ibu hamil sebagai gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik, sebagian besar keluhan nyeri punggung terjadi pada trimester III. Data di Puskesmas Cikelet Garut tahun 2025 jumlah ibu hamil trimester III yang berkunjung mencapai 526 orang, sebanyak 377 orang mengalami nyeri punggung. Salah satu metode non farmakologis yaitu dengan kompres hangat karena dapat mengurangi atau membebaskan rasa nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap nyeri *Low back pain* ibu hamil Trimester III. Jenis penelitian kuantitatif, metode analitik dengan pendekatan pra eksperimen dan desain *one group pretest posttest design*. Data diperoleh dengan kuesioner VAS dan responden diberikan interensi kompres hangat sebanyak 2 kali sehari masing-masing selama 20 menit selama seminggu. Kemudian dianalisis dengan tendensi sentral dan uji wilcoxon karena data berdistribusi tidak normal. Hasil penelitian didapatkan rata-rata nyeri *Low back pain* sebelum intervensi kompres hangat sebesar 5,5 poin, sebagian besar termasuk katgeori sedang (84,2%), setelah intervensi menjadi 28,2 poin, sebagian besar termasuk kategori ringan (81,6%). Ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri *Low back pain* ibu hamil Trimester III dengan p value 0,001, hal ini mengindikasikan kompres hangat mampu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Oleh karena itu, ibu hamil disarankan menerapkan praktik dalam menurunkan nyeri punggung dengan menggunakan kompres hangat secara berkesinambungan.

Kata kunci: kompres hangat, ibu hamil, nyeri punggung, trimester III

THE EFFECT OF WARM COMPRESSES ON LOW BACK PAIN (LBP) IN THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT CIKELET COMMUNITY HEALTH CENTER, GARUT REGENCY

Ratih¹, Tita Rohita², Ririn Lestari³

¹Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

^{2,3}Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

ABSTRACT

Background: Low back pain in pregnant women is a musculoskeletal disorder often caused by poor body mechanics; the majority of back pain complaints occur during the third trimester. Data from the Cikelet Community Health Center in Garut (2025) show that 526 third-trimester pregnant women visited the facility, with 377 of them experiencing back pain. One non-pharmacological method for managing this is the use of warm compresses, as they can reduce or relieve pain. This study aimed to determine the effect of warm compresses on low back pain in third-trimester pregnant women. It employed a quantitative research approach using an analytic method with a pre-experimental design (specifically, a one-group pretest-posttest design). Data were collected using the Visual Analog Scale (VAS) questionnaire, and respondents received a warm compress intervention twice daily for 20 minutes per session over the course of one week. Data were analyzed using measures of central tendency and the Wilcoxon test, as the data were not normally distributed. The results showed that the mean low back pain score before the warm compress intervention was 5.5 points (with the majority falling into the moderate pain category at 84.2%), while after the intervention, it was 2.8 points (with the majority falling into the mild pain category at 81.6%). There was a significant effect of warm compresses on low back pain in third-trimester pregnant women ($p\text{-value} = 0.001$), indicating that warm compresses can reduce back pain in this population. Therefore, it is recommended that pregnant women consistently apply this practice to alleviate back pain.

Keywords: warm compress, pregnant women, back pain, third trimester