

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG
PADA KEHAMILAN TRIMESTER III DI NAGARI KOTO PADANG WILAYAH
KERJA PUKESMAS KOTO BARU**

EVIN NOVIANA SARI¹, RATI PURWATI², RINA HAYU³

Universitas Dharmas Indonesia^{1,2,3}

Email : evinnovianasari1986@gmail.com¹, ratipurwati495@gmail.com²,
hayurina819@gmail.com³

Abstract: West Sumatra has 121,161 pregnant women. In Nagari Koto Padang (the working area of the Koto Baru Health Center), based on an initial survey on December 18, 2024, of 4 pregnant women in their third trimester, 3 experienced moderate back pain, and 1 did not experience back pain. Treatment of back pain in pregnant women can be done with non-pharmacological therapy, one of which is with warm compresses. The purpose of this study was to determine the effect of giving warm compresses on reducing back pain in the third trimester of pregnancy in Nagari Koto Padang, the working area of the Koto Baru Health Center. his type of research uses a quantitative approach with a pre-experimental design with a research design using one group pre-test post-test. This research was conducted in May 2025. The population of this study were third-trimester pregnant women who experienced back pain in Nagari Koto Padang, the working area of the Koto Baru Health Center with a sample of 10 people. Data processing was editing, coding, scoring and tabulating. Univariate analysis used the mean, standard deviation and bivariate analysis used the paired T-test. The results showed that before the intervention, 50% of respondents experienced mild pain and 50% moderate pain. After being given a warm compress, 70% did not experience pain, and 30% experienced mild pain. Statistical tests showed a p-value = 0.01, which means there was a significant effect of giving warm compresses on reducing back pain. Through the leadership of the Kuranji Community Health Center, the provision of warm compresses can be included in the Community Health Center program as a non-pharmacological treatment that can provide a positive effect in reducing back pain in the third trimester of pregnancy

Keywords: Warm Compress, Back Pain, Giving warm compresses to pregnant women, Third Trimester of Pregnancy

Abstrak: Sumatera Barat terdapat 121.161 ibu hamil. Di Nagari Koto Padang (wilayah kerja Puskesmas Koto Baru), berdasarkan survei awal 18 Desember 2024 terhadap 4 ibu hamil trimester III menunjukkan 3 orang mengalami nyeri punggung sedang, dan 1 orang tidak mengalami nyeri punggung. Pengobatan nyeri pada punggung ibu hamil bisa dilakukan dengan terapi non farmakologis, salah satunya yaitu dengan kompres hanga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III Di Nagari Koto Padang Wilayah Kerja Puskesmas Koto. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre experiment* dengan desain penelitian menggunakan *one group pre test post test*. Penelitian ini dilakukan pada pada bulan Mei 2025. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan Di Nagari Koto Padang Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru dengan sampel 10 orang. Pengolahan data *editing*, *coding*, *Scoring* dan *Tabulating*. Analisa univariat menggunakan *mean*, standar deviasi dan analisa bivariat menggunakan uji *paired T-test*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum intervensi, 50% responden mengalami nyeri ringan dan 50% nyeri sedang. Setelah diberikan kompres hangat, 70% tidak mengalami nyeri, dan 30% mengalami nyeri ringan. Uji statistik menunjukkan p-value = 0,01, yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung. Melalui pimpinan puskesmas kuranji pemberiann kompres hangat

ini dapat dimasukkan kedalam program puskesmas sebagai pengobatan non farmakologis yang dapat memberikan efek positif untuk menurunkan nyeri punggung pada kehamilan trimester III.

Kata Kunci: Kompres Hangat, Nyeri Punggung, Pemberian kompres hangat pada ibu hamil, Kehamilan Trimester III

A. Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu keadaan dimana sel telur diantara sel sperma bertemu dan berlanjut dengan perubahan fisik dan psikis. Masa kehamilan normal adalah 280 hari atau 40 minggu atau 9 bulan 7 hari dihitung dari hari pertama haid terakhir ataupun suatu keadaan dimana seorang wanita mengandung janin dalam kandungannya (Aini et al., 2024)

Nyeri punggung merupakan suatu gejala dan bukan penyakit. Nyeri punggung adalah rasa tidak nyaman yang ringan hingga nyeri menyakitkan. Seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi pada wanita hamil akan berpindah kearah depan. Perpindahan ini akan menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya.

Kompres hangat merupakan tindakan yang dilakukan dengan memberikan rasa hangat dengan suhu 40°C – 43°C pada daerah tertentu dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukan sehingga kebutuhan rasa nyaman terpenuhi, prinsip kerja kompres hangat dengan kantong kompres yang dibungkus dengan kain yaitu secara konduksi terjadi pemindahan hangat dari kantong kompres kedalam tubuh. (Aminah et al., 2022).

Nyeri punggung pada kehamilan didefinisikan sebagai bentuk ketidaknyamanan pada masa kehamilan trimester III pada punggung bagian bawah karena faktor mekanik, peredaran darah, hormonal dan psikososial yang terjadi pada daerah muskuloskeletal. Ini merupakan keluhan umum pada wanita hamil dan sekitar 50% ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung pada beberapa titik umur kehamilannya dan juga 4-20% pada masa post partum. (Syalfina et al., 2022).

World Health Organization (WHO) tahun 2024 Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 899 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil sekitar 70-86%. Hasil penelitian Jhones di India menyatakan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III yaitu 33,7% terjadi pada 261 wanita hamil. Diantara wanita yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan, sekitar 16% melaporkan lokasi nyeri punggung selama 12 minggu kehamilan pertama, 67% pada minggu ke 24 dan 93% pada minggu ke 36.

Menurut Kemenkes RI (2021), terdapat 5.354.594 ibu hamil di Indonesia, meningkat seiring pertambahan usia. Dari 12 ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung bawah, sebanyak 33,3% mengalami nyeri intensitas tiga (terasa tapi masih bisa ditoleransi), 8,3% intensitas dua (ringan), dan 25% intensitas enam (sangat nyeri hingga memengaruhi indera). Nyeri ini disebabkan oleh perubahan hormon, peningkatan berat badan, serta peregangan dan tekanan pada otot penunjang

Berdasarkan data Provinsi Sumatera Barat, pada tahun 2024 terdapat sebanyak 121.161 ibu hamil di wilayah tersebut. Dari 180 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, seluruhnya berada pada trimester III kehamilan. Diketahui bahwa 68% dari ibu hamil tersebut mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, 32% mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan, dan 24,2% tidak merasakan nyeri punggung sama sekali. (Risksedas, 2024).

Lansia dengan riwayat hipertensi memiliki tekanan darah sistolikanya di atas 140 mmHg dan tekanan diastolikanya di atas 90 mmHg dan akan merasakan tanda dan gejala seperti jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur dan sakit kepala. Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epistaksis, dan kesadaran menurun (Nurarif, 2015) dalam jurnal (Kadek

Primadewi,2022). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi besarnya risiko hipertensi antara lain faktor usia,genetika,aktivitas fisik,stress dan kepatuhan minum obat (Listina et al,2020).

Nyeri punggung bawah dalam kehamilan terjadi karena pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh ibu hamil sehingga terjadi peningkatan tekanan pada lekungan tulang belakang sehingga otot punggung bawah memendek. Menurut (Ummah, 2019),

Nyeri punggung terdapat faktor - faktor yang mempengaruhinya seperti usia kehamilan mulai timbul nyeri sesuai dengan dan dapat dipengaruhi oleh perubahan kadar hormone, hormone esterogen, progesterone, dan relaxin pada kehamilan diketahui mempengaruhi sistem musculoskeletal untuk persiapan persalinan dengan menyebabkan pelunakan legamen dan sendi terutama dari panggul untuk memungkinkan janin melewati kelahiran dengan mudah (Puteri, 2023).

Untuk mengatasi nyeri pada punggung ibu hamil dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan metode farmakologi dan non farmakologis. Untuk metode farmakologis dapat menggunakan obat *Analgesic NSAID (Non Steroid Anti DInflamsi Drug)* untuk mengatasi nyeri dengan skala ringan. Sedangkan untuk non farmakologis yang dapat mengurangi atau membebaskan rasa nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa nyaman yaitu dengan kompres hangat (Sulastri et al., 2022).

Prinsip kerja kompres hangat dengan kantong kompres yang dibungkus dengan kain yaitu secara konduksi terjadi pemindahan hangat dari kantong kompres kedalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelepasan pembuluh darah dan akan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang atau hilang. Kompres hangat diaplikasikan, selama 20 menit dilakukan selama 3 kali dalam seminggu (Aminah et al., 2022)

Penelitian ini telah dilakukan (Aini et al., 2024), pengaruh kompres hangat dalam penurunan nyeri punggung bagian bawah pada Ibu hamil trimester III. Kompres hangat menggunakan air dengan suhu 37-40 kemudian gunakan handuk yang dicelupkan pada air tersebut lalu peras dan tempelkan pada punggung Ibu hamil selama 20 menit dilakukan 1 hari sekali selama 3 hari kunjungan dan kemudian dievaluasi sebelum di intervensi dan sesudah di intervensi.

Penelitian ini telah dilakukan (Yahya et al., 2025), yang menyatakan bahwa nyeri punggung sering muncul sejak usia 20-an dan meningkat seiring bertambahnya usia karena penurunan elastisitas tulang. Ibu hamil muda lebih sensitif terhadap perubahan hormonal dan memiliki persepsi berbeda dibandingkan ibu yang lebih tua. Sebanyak 60% ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang. Menurut IASP, persepsi nyeri dipengaruhi banyak faktor, sehingga tiap individu merasakan nyeri secara berbeda.

Penelitian ini telah dilakukan (Aulianisa et al., 2023),Kompres hangat memiliki prispis menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan upaya penutupan gerbang nyeri (*Gate Control Theory*). Kompres Hangat bekerja meningkatkan jumlah hormon endorfrin untuk merangsang serat melalui *medula spinalis* yang menyebabkan rangsang nyeri dari berat menjadi lebih lambat dan menyebabkan peningkatkan sirkulasi dan oksigenasi yang langsung terjadi pada titik nyeri.

Penelitian ini telah dilakukan oleh (Putri et al., 2023),Penelitian yang sama tentang pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir . Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III dan diperoleh *p-value* = 0.000 ($p < 0.05$).

Berdasarkan data dari Puskesmas Koto Baru Dharmasraya tahun 2024 terdapat sejumlah 68 orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Berdasarkan survey data awal yang di lakukan di nagari koto padang wilayah kerja puskesmas koto baru didapatkan pada tanggal 18 Desember 2024 melalui wawancara kepada 4 orang ibu hamil trimester III

yang telah ditemui 3 orang ibu hamil mengalami nyeri punggung sedang. Sedangkan 1 orang ibu hamil tidak mengalami nyeri punggung

Berdasarkan fenomena diatas peneliti telah melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III Di Koto Padang Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru Dharmasraya Tahun 2025.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre experiment* dengan desain penelitian menggunakan *one group pre test post test*. Di mana kelompok yang sama diobservasi sebelum dan setelah perlakuan. Pada tahap pertama (*pretest*), data dikumpulkan untuk mengetahui kondisi awal kelompok. Selanjutnya perlakuan diberikan dan setelah itu dilakukan pengukuran ulang (*posttest*) untuk menilai perubahan yang terjadi akibat perlakuan tersebut (Tati Karyawati et al., 2022)

C. Hasil Penelitian

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Kompres Hangat Pada Kehamilan Trimester III Di Nagari Koto Padang Wilayah Kerja Pukesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya Tahun 2025

Tingkat nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1-3	5	50%
4-6	5	50%
Total	10	100%

Berdasarkan tabel 1 dari 10 responden terdapat setengahnya yakni 5 orang (50%) responden yang mengalami nyeri punggung tingkat ringan pada ibu hamil. Dan setengahnya yakni 5 orang (50%) responden yang mengalami nyeri punggung sedang.

Tabel 2. Distribusi frekuensi nyeri punggung sesudah dilakukan kompres hangat pada kehamilan trimester III Di Nagari Koto Padang Wilayah Kerja Pukesmas Koto Baru

Tingkat nyeri	Frekuensi (n)	Persentase (%)
0	7	70%
1-3	3	30%
Total	10	100%

Berdasarkan tabel 2 dari 10 responden terdapat sebagian besar yakni 7 orang (70%) responden yang tidak mengalami nyeri punggung pada ibu hamil. Dan hampir setengahnya yakni 3 orang (30%) responden yang mengalami nyeri ringan.

Analisa Bivariat

Tabel 3. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester Iii Di Nagari Koto Padang Wilayah Kerja Pukesmas Koto Baru

Variabel nyeri punggung	N	Mean	P Value
SEBELUM	10	2,5	0,01
SESUDAH	10	1,3	

Berdasarkan tabel 3 di atas, diketahui Dari 10 responden yang diukur sebelum dan sesudah perlakuan atau intervensi rata-rata atau mean sebelum intervensi, rata-rata dari punggung adalah 2,5 sesudah intervensi rata-rata menurun menjadi 1,3 artinya, ada penurunan tingkat nyeri punggung setelah diberikan intervensi nilai P value = 0,01 yang berarti kurang

dari 0,05 yakni menunjukkan bahwa penurunan tersebut signifikan secara statistik melalui *one simple t test* maka, H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh nyata intervensi terhadap penurunan nyeri punggung.

Pembahasan

1. Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Kompres Hangat Pada Kehamilan Trimester III Di Nagari Koto Padang Wilayah Kerja Pukesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya Tahun 2025

Hasil penelitian ini menunjukkan dari 10 responden terdapat setengahnya yakni 5 orang (50%) responden yang mengalami nyeri punggung tingkat ringan pada ibu hamil. Dan setengahnya yakni 5 orang (50%) responden yang mengalami nyeri punggung sedang.

Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Penelitian (Aini et al., 2024), pengaruh kompres hangat dalam penurunan nyeri punggung bagian bawah pada Ibu hamil trimester III. Kompres hangat menggunakan air dengan suhu 37-40 kemudian gunakan handuk yang dicelupkan pada air tersebut lalu peras dan tempelkan pada punggung Ibu hamil selama 20 menit dilakukan 1 hari sekali selama 3 hari kunjungan dan kemudian dievaluasi sebelum di intervensi dan sesudah di intervensioleh

Nyeri punggung merupakan suatu gejala dan bukan penyakit. Nyeri punggung adalah rasa tidak nyaman yang ringan hingga nyeri menyakitkan. Seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi pada wanita hamil akan berpindah kearah depan. Perpindahan ini akan menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Perubahan tubuh seperti ini dapat memicu lengkung lumbar (*lordosis*) dan lengkung kompensasi spinalis torakik (*kifosis*). Mekanisme semacam ini akan terjadi pada bulan keempat dan kesembilan pada masa kehamilan, dan akan berlangsung sampai 12 minggu setelah melahirkan (Fransiska & Suryani, 2024).

Nyeri punggung terdapat faktor - faktor yang mempengaruhinya seperti usia kehamilan mulai timbul nyeri sesuai dengan dan dapat dipengaruhi oleh perubahan kadar hormone, hormone esterogen, progesterone, dan relaxin pada kehamilan diketahui mempengaruhi sistem musculoskeletal untuk persiapan persalinan dengan menyebabkan pelunakan legamen dan sendi terutama dari panggul untuk memungkinkan janin melewati kelahiran dengan mudah (Puteri, 2023).

Penatalaksanaan yang dapat untuk mengatasi nyeri pada punggung ibu hamil dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan metode farmakologi dan non farmakologis. Untuk metode farmakologis dapat menggunakan obat *Analgesic NSAID (Non Steroid Anti DInflamsi Drug)* untuk mengatasi nyeri dengan skala ringan. Sedangkan untuk non farmakologis yang dapat mengurangi atau membebaskan rasa nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa nyaman yaitu dengan kompres hangat (Sulastri et al., 2022).

Analisa peneliti bahwa melakukan kunjungan kepada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung, serta meminta persetujuan dari ibu hamil tersebut untuk berpartisipasi dalam penelitian mengenai penanganan nyeri punggung selama kehamilan. Berdasarkan informasi yang diperoleh, di Jorong Pinang Gadang, Jorong Rawang Sungai, dan Jorong Kampung Baru Koto, belum pernah dilakukan intervensi berupa kompres hangat menggunakan buli-bili hangat pada ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri punggung.

kompres hangat berpengaruh dalam penurunan nyeri punggung pada ibu hamil proses ini terjadi agar terjadi penurunan atau membebaskan rasa nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa nyaman yaitu dengan kompres hangat. Maka kompres hangat sangat penting untuk di lakukan pada ibu hamil yang mengalrai nyeri punggung dan berguna dalam penurunan nyeri yang di rakana oleh ibu hamil.

2. Nyeri Punggung Sesudah Dilakukan Kompres Hangat Pada Kehamilan Trimester III Di Nagari Koto Padang Wilayah Kerja Pukesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya Tahun 2025

Di temukan dari 10 responden terdapat hampir seluruhnya yakni 7 orang (70%) responden yang tidak mengalami nyeri punggung pada ibu hamil, dan terdapat setengahnya yakni 3 orang (30%) responden yang mengalami nyeri punggung tingkat ringan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori pengembangan (Amalia et al., 2020), yang menyatakan paritas ditemukan terbanyak multigravida yaitu 53% yang mengalami nyeri punggung hampir setengah responden memiliki 2 orang anak yaitu sebanyak 45,5%. Hal ini juga berkaitan buli-buli hangat. Hal ini memberikan kenyamanan dan rasa aman sebab menggunakan buli-buli dengan suhu yang sesuai (38-40°C) dengan suhu yang telah diatur sedemikian rupa sehingga tidak terlalu panas dan membuat iritasi pada kulit.

Kompres Hangat bekerja meningkatkan jumlah hormon endorfin untuk merangsang serat melalui *medula spinalis* yang menyebabkan rangsang nyeri dari berat menjadi lebih lambat dan menyebabkan peningkatan sirkulasi dan oksigenasi yang langsung terjadi pada titik nyeri.

Analisa peneliti bahwa bahwa selama proses penerapan kompres hangat selama tiga hari berturut-turut, ibu hamil trimester III yang menjadi responden menunjukkan sikap kooperatif dan tidak menolak intervensi yang diberikan. Pemberian kompres hangat dilakukan secara rutin sesuai prosedur, dan setelah setiap sesi dilakukan pengukuran tingkat nyeri punggung menggunakan lembar ceklis yang telah disiapkan.

3. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Nagari Koto Padang Wilayah Kerja Pukesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya Tahun 2025

Diketahui Dari 10 responden yang diukur sebelum dan sesudah perlakuan atau intervensi rata-rata atau mean sebelum intervensi, rata-rata dari punggung adalah 2,5 sesudah intervensi, rata-rata menurun menjadi 1,3 artinya ada penurunan tingkat nyeri punggung setelah diberikan intervensi nilai P value = 0,01 yang berarti kurang dari 0,05 yakni menunjukkan bahwa penurunan tersebut signifikan secara statistik melalui one simple t test maka, H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh nyata intervensi terhadap penurunan nyeri punggung.

Kompres hangat memiliki manfaat yaitu sebagai Salah satu metode non farmakologis yang dapat mengurangi atau membebaskan rasa nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa nyaman yaitu dengan kompres hangat Keefektifan kompres hangat sebagai terapi nonfarmakologis pada ibu hamil trimester III belum diteliti. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektifitas kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Amalia et al., 2020).

Nyeri punggung bawah juga bisa disebabkan karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot Nyeri punggung bawah dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktifitas fisik sehari-hari.

Analisa peneliti bahwa melakukan kompres hangat berpengaruh dalam penurunan nyeri punggung pada ibu hamil proses ini terjadi agar terjadi penurunan atau membebaskan rasa nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa nyaman yaitu dengan kompres hangat. Maka kompres hangat sangat penting untuk dilakukan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan berguna dalam penurunan nyeri yang dirakana oleh ibu hamil.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari di lapangan, peneliti menemukan bahwa terdapat beberapa ibu yang mengalami keluhan nyeri punggung dan telah melakukan intervensi berupa

kompres hangat secara rutin setelah intervensi tersebut dilakukan, para ibu tersebut melaporkan adanya penurunan tingkat nyeri punggung yang mereka rasakan, baik dari segi intensitas maupun frekuensi nyeri, yang menunjukkan bahwa kompres hangat memberikan efek terapeutik yang positif dalam membantu mengurangi nyeri punggung.

D. Penutup

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III Di Nagari Koto Padang Wilayah Kerja Puskesmas Koto Besar Tahun 2025, maka dapat disimpulkan dengan uraian sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden yang mengalami nyeri punggung tingkat ringan pada ibu hamil.
2. Setengahnya responden mengalami nyeri punggung tingkat ringan.
3. Adanya pengaruh penurunan nyeri punggung setelah dilakukan kompres hangat.

Saran

1. Bagi Pimpinan Puskesmas Koto Baru: Diharapkan kepada pihak puskesmas agar lebih menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan edukasi dan intervensi awal untuk mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil dengan cara yang aman, sederhana, dan efektif. Hasil penelitian ini dapat untuk mengembangkan program promosi kesehatan ibu hamil dengan menyertakan edukasi tentang manfaat kompres hangat dalam mengurangi keluhan nyeri punggung selama kehamilan.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya: Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat memperluas penelitian tentang pengaruh massage terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III.

Daftar Pustaka

- Aida Fitriani, DDT., M. K., Ayesha Hendriana Ngestiningrum, S.ST., M. K., Siti Rofi'ah, S.S.T., M. K., Florica Amanda, S.Tr.Keb., M. K., Nizan Maayah, S.SiT., SKM., M. K., Eka Supriyanti, SST., M. K., & Royani Chairiyah, SiT., M. K. (2022). Buku Ajar Asuhan Kehamilan Diii Kebidanan Jilid Ii. In *PT Mahakarya Citra Utama Group* (Vol. 8, Issue 2).
- Aini, L., Primadefi, I., Ashari, Y., & Trisnawati, E. (2024). Penerapan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 6(2), 272–278. <https://doi.org/10.31539/jka.v6i2.11449>
- Aminah, E., Saputri, M. E., & Wowor, T. J. F. (2022). Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Pulosari Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v10i1.37704>
- Putri, D. N., Sari, S. A., Fitri, N. L., Dharna, A. K., & Metro, W. (2023). Penerapan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2022 Implementation of Warm Compresses To Reduce Back Pain in Trimester Iii Pregnant Women in the Work A. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2).
- Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, 18(2), 145–161. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.81>
- Tati Karyawati, Yusriani Saleh, Nurhidayati Nurhidayati, & Iin Nur Aeni. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 1(1), 66–71.

<https://doi.org/10.55606/jurrike.v1i1.2655>
Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, 18(2), 145–161.
<https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.81>