

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
FAKULTAS KESEHATAN DAN INFORMATIKA
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Studi Kasus, Juli 2025**

Ayu Wandira br Ginting

Asuhan Kebidanan Pada Ny. A Ibu Hamil Trimester III Dengan Pemberian Kompres Hangat Untuk Mengatasi Nyeri Punggung di PMB Bd. Lilis Sugianti, S.Tr.Keb

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan hormon dan postur tubuh. Salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri adalah pemberian kompres hangat. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Subjek penelitian adalah Ny. A dengan usia kehamilan 34 minggu 4 hari yang mengalami nyeri punggung bawah. Intervensi kompres hangat dilakukan selama tiga hari, dua kali sehari (pagi dan sore). Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan penurunan skala nyeri dari 5 (nyeri sedang) menjadi 1–2 (nyeri ringan). Selain itu, ibu melaporkan peningkatan kenyamanan, kualitas istirahat, serta pemahaman dalam mengatasi nyeri secara mandiri. Kesimpulannya, kompres hangat terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan dapat diterapkan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Kompres hangat, nyeri punggung, ibu hamil trimester III, asuhan kebidanan.

**STUDY PROGRAM OF DIPLOMA III IN MIDWIFERY
FACULTY OF HEALTH AND INFORMATICS
PAYUNG NEGERI HEALTH INSTITUTE PEKANBARU
Case Study, July 2025**

Ayu Wandira br Ginting

Midwifery Care for Mrs. A, a Third Trimester Pregnant Woman, Through Warm Compress Therapy to Alleviate Back Pain at PMB Bd. Lilis Sugianti, S.Tr.Keb

ABSTRACT

Back pain is a common complaint experienced by third-trimester pregnant women due to hormonal changes and altered body posture. One effective non-pharmacological method to reduce pain is the application of warm compresses. This case study aimed to evaluate the effectiveness of warm compresses in reducing the intensity of back pain in a third-trimester pregnant woman. The subject was Mrs. A, a 34-week-and-4-day pregnant woman who experienced lower back pain. The warm compress intervention was given for three days, twice a day (morning and evening). Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. The results showed a decrease in pain intensity from 5 (moderate pain) to 1–2 (mild pain). In addition, the patient reported increased comfort, better rest quality, and improved understanding of self-management strategies for pain relief. In conclusion, warm compresses proved to be an effective, safe, simple, and applicable non-pharmacological intervention for reducing back pain in third-trimester pregnant women.

Keywords : Warm compress, back pain, third trimester pregnancy, midwifery care.