

ABSTRACT

The Effectiveness of Warm Compresses in Reducing Low Back Pain Intensity among Third-Trimester Pregnant Women

By: Rohdiah Aulia Sholihah

Low back pain is a common complaint among third-trimester pregnant women due to physiological, biomechanical, and hormonal changes during pregnancy. This study aimed to analyze the effectiveness of warm compresses in reducing low back pain intensity. A *pre-experimental* study with a *one-group pretest-posttest* design was conducted among 25 third-trimester pregnant women at Gayaman Public Health Center. Pain intensity was assessed using the *Numeric Rating Scale* (NRS) before and after a 15–20-minute warm compress intervention. Data were analyzed using the *Wilcoxon Signed Rank Test* with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that most respondents experienced a reduction in pain intensity after the intervention. The *Wilcoxon test* yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference between pain intensity before and after the intervention. Warm compresses were effective in reducing low back pain through vasodilation, improved blood circulation, muscle relaxation, and inhibition of pain transmission based on the *Gate Control Theory*. Therefore, warm compresses are a safe, simple, and effective non-pharmacological nursing intervention for third-trimester pregnant women with low back pain..

Keywords: Low Back Pain, Pain Intensity, Third-Trimester Pregnant Women, Warm Compress

ABSTRAK

Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III

Oleh: Rohdiah Aulia Sholihahs

Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis, biomekanik, dan hormonal selama kehamilan. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, dan kualitas hidup. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah kompres hangat. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian menggunakan desain *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* pada 25 ibu hamil trimester III di Puskesmas Gayaman dengan total sampling. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat selama 15–20 menit. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri setelah intervensi. Uji *Wilcoxon* memperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapat perbedaan bermakna antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat. Kompres hangat efektif menurunkan nyeri melalui efek vasodilatasi, peningkatan sirkulasi darah, relaksasi otot, serta penghambatan transmisi impuls nyeri sesuai *Gate Control Theory*. Dengan demikian, kompres hangat dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan efektif dalam asuhan keperawatan ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung.

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