

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN KOMPRES HANGAT DENGAN BULI-BULI
PANAS DALAM MENURUNKAN TINGKAT NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI KLINIK TRI
SUCI MEDAN HELVETIA**



MARGARETHA SITUMORANG
P07520123059

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN KOMPRES HANGAT DENGAN BULI-BULI PANAS
DALAM MENURUNKAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG
BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER
III DI KLINIK TRI SUCI
MEDAN HELVETIA

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)
pada Program Studi D-III Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



MARGARETHA SITUMORANG
P07520123059

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN KOMPRES HANGAT DENGAN BULI-BULI PANAS
DALAM MENURUNKAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG
BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
KLINIK TRI SUCI MEDAN
HELVETIA**

Diusulkan Oleh

MARGARETHA SITUMORANG

P07520123059

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Diseminarkan Dihadapan Penguji

Pada tanggal 25 Juni 2026

Menyetujui

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Nani Zulfikar, S. Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197204131997032002



Wiwik Dwi Arianti, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP. 197512021997032003

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan



Masnila, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Pd
NIP. 197011301993032013

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

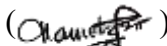
PENERAPAN KOMPRES HANGAT DENGAN BULI-BULI PANAS
DALAM MENURUNKAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG
BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
KLINIK TRI SUCI MEDAN
HELVETIA

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

MARGARETHA SITUMORANG
P07520123059

Telah dipertahankan Di Depan Tim Penguji
Pada Tanggal 25 Juni 2026

Tanda tangan :

1. Ketua Penguji	: Nani Zulfikar, S. Kep, Ns, M.Kes	()
2. Penguji I	: Dr. Siang Br. Tarigan, S.Pd, S.Kep, M.kes	()
3. Penguji II	: Nurlama Siregar, S.Kep, Ns, M.Kes	()

Medan, 25 Juni 2026

Mengetahui

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan



Masnila, S.Pd, S.Kep, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP. 197011301993032013

BIODATA PENULIS



Nama : Margaretha Situmorang
Tempat/Tgl lahir : Lumban Lontung, 01 April 2005
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Dolok Sanggul
Nomor HP : 0822927020692

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 173421 Aeknauli
2. SLTP : SMPN 2 POLLUNG
3. SLTA : SMAN 2 DOLOK SANGGUL

**PENERAPAN KOMPRES HANGAT DENGAN BULI-BULI PANAS
DALAM MENURUNKAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK TRI SUCI
MEDAN HELVETIA**

Margaretha Situmorang¹, Nani Zulfikar S.Kep, Ns, M.Kes²,
Wiwik Dwi Arianti, S.Kep, Ns, M.Kep³
Poltekkes Kemenkes Medan
Email Peneliti : margarethasitumorang0405@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis selama kehamilan. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, sekitar 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung, dengan angka global 21%–89% dan di Indonesia mencapai 60%–80%, sehingga diperlukan penanganan yang tepat. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri adalah pemberian kompres hangat dengan buli-buli panas.

Tujuan: Penerapan ini dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi otot dan meredakan nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kompres hangat dalam menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Tri Susi Medan Helvetia.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua subjek, yaitu kasus 1 (Ny.F) 28 tahun dan kasus 2 (Ny.S) 26 tahun. Intervensi diberikan selama 7 hari berturut-turut, dengan pengukuran tingkat nyeri sebelum dan sesudah tindakan.

Hasil: Penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada kedua subjek. Kasus 1 (Ny.F) mengalami penurunan dari skala 6 menjadi 1, sedangkan pada kasus 2 (Ny.S) dari skala 6 menjadi 2. Perubahan ini mulai terlihat sejak hari kedua dan semakin meningkat hingga hari ketujuh. Dari hasil penelitian terdapat perbedaan hasil antara kedua responden, hal ini dipengaruhi oleh variasi respon individu.

Kesimpulan: Penerapan kompres hangat dengan buli-buli panas terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Disarankan bahwa intervensi ini dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis yang mudah, aman, dan efektif dalam menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci : Kompres hangat, Ibu hamil Trimester III, Nyeri punggung bawah

**APPLICATION OF WARM COMPRESS THERAPY USING A
HOT-WATER BOTTLE TO REDUCE LOW BACK PAIN IN
THIRD-TRIMESTER GRAVIDA AT TRI SUCI CLINIC,
MEDAN HELVETIA**

Margaretha Situmorang¹, Nani Zulfikar S.Kep, Ns, M.Kes²,
Wiwik Dwi Arianti, S.Kep, Ns, M.Kep³
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Researcher's Email: margarethasitumorang0405@gmail.com

ABSTRACT

Background: Low back pain is a prevalent musculoskeletal complaint among third-trimester pregnant women, primarily driven by physiological and biomechanical changes during gestation. World Health Organization (WHO, 2021) data indicate that approximately 70% of pregnant women experience back pain globally (prevalence ranging from 21% to 89%), with rates reaching 60%–80% in Indonesia, underscoring the necessity for effective pain management. Warm compress therapy using a hot-water bottle serves as a non-pharmacological nursing intervention to enhance peripheral blood circulation, induce muscle relaxation, and alleviate pain intensity.

Objective: This study evaluated the application of warm compress therapy using a hot-water bottle and its effect on low back pain intensity among third-trimester pregnant women at Tri Suci Clinic, Medan Helvetia.

Methods: A descriptive case study design was conducted involving two third-trimester pregnant women: Patient 1 (Mrs. F, 28 years old) and Patient 2 (Mrs. S, 26 years old). Warm compress therapy was administered over seven consecutive days, with pain intensity evaluated pre- and post-intervention using a standardized pain rating scale.

Results: Both participants exhibited substantial reductions in low back pain intensity following the intervention. Pain intensity scores dropped from 6 to 1 in Patient 1, and from 6 to 2 in Patient 2. Clinical improvement was observed starting on the second day of intervention and progressed through day seven. Observed differences in therapeutic response were attributed to individual variation in pain perception and physiological adaptability.

Conclusion: Warm compress therapy using a hot-water bottle effectively reduces low back pain in third-trimester pregnant women. This non-pharmacological intervention represents a simple, safe, and viable nursing modality for managing pregnancy-related low back pain in primary obstetric care settings.

Keywords: warm compress; third trimester; pregnant women; low back pain;

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Margaretha Situmorang

Nim : P07520123059

Program Studi : Diploma III

Jurusan : Keperawatan

Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan
Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

**Penerapan Kompres Hangat Dengan Buli-buli Panas Dalam Menurunkan
Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik
Tri Suci Medan Helvetia**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 25 Juni 2026

Penulis

Margaretha Situmorang

P07520123059

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul Penerapan Kompres Hangat Dengan Buli-buli Panas Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Tri Suci Medan Helvetia dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada ibu Nani Zulfikar S.Kep, Ns, M.Kes selaku pembimbing utama dan ibu Wiwik Dwi Arianti, S.Kep, Ns, M.Kep selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Masnila, S.Kep., Ns., M.Pd., selaku Ketua Prodi D-III Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Dr. Siang Br. Tarigan, S.Pd., S. Kep., M.Kes selaku Dosen Penguji I dan Ibu Nurlama Siregar S.Kep., Ns., M.Kes selaku Dosen Penguji II
5. Seluruh dosen dan staf Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
6. Ibu Bd., Tri susi S.Keb., yang telah memberikan izin lahan penelitian
7. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta saya, Bapak Jonri Situmorang dan Ibu Lismar Banjarnahor yang telah menjadi orang tua hebat yang selalu memberikan penulis motivasi, nasihat, cinta, perhatian dan kasih sayang serta doa yang tentu takkan bisa saya balas.
8. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kakak penulis, Novalia Enjelina Situmorang, dan Abang Anto Faisal Situmorang,

yang telah tulus ikhlas membantu biaya dan kebutuhan penulis. Bantuan dan dukungan yang diberikan menjadi salah satu motivasi terbesar bagi penulis untuk terus berjuang menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

9. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri atas segala usaha, perjuangan, dan keteguhan hati dalam menjalani proses penyusunan karya tulis ilmiah ini. Penulis menyadari bahwa perjalanan yang dilalui tidak selalu mudah, namun dengan tetap bertahan, berusaha, dan tidak menyerah, penulis akhirnya mampu menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan sebaik-baiknya. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Kamu hebat bisa sampai di titik ini. Semua proses yang telah dilalui menjadi pelajaran berharga untuk terus berkembang dan menjadi pribadi yang lebih baik di masa depan. Mari terus berjuang untuk masa depan yang lebih baik.
10. Kepada seluruh teman-teman dari Prodi D-III angkatan 2023 yang telah sama-sama berjuang dan saling mendukung serta memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya tulis ilmiah ini banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, baik dari segi penulisan maupun tata bahasanya. Maka, dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritik serta masukan dari semua pihak demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Medan, 25 Juni 2026

Penulis

Margaretha Situmorang

P07520123059

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	3
LEMBAR PENGESAHAN	4
BIODATA PENULIS.....	5
ABSTRAK	6
<i>ABSTRACT</i>	7
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	8
KATA PENGANTAR	9
DAFTAR ISI	11
DAFTAR GAMBAR	14
DAFTAR LAMPIRAN	15
DAFTAR TABEL	16
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Bagi Peneliti.....	Error! Bookmark not defined.
2. Bagi Tempat Peneliti.....	Error! Bookmark not defined.
3. Bagi Institusi Pendidikan	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Dasar Kompres Hangat.....	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Kompres Hangat	Error! Bookmark not defined.
2. Manfaat Kompres Hangat.....	Error! Bookmark not defined.
3. Jenis Kompres Hangat	Error! Bookmark not defined.
4. Langkah – langkah kompres hangat	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Dasar Nyeri.....	Error! Bookmark not defined.

1. Definisi Nyeri	Error! Bookmark not defined.
2. Tanda dan gejala nyeri	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri	Error! Bookmark not defined.
4. Klasifikasi Nyeri	Error! Bookmark not defined.
5. Skala Pengukuran Nyeri	Error! Bookmark not defined.
6. Defenisi Nyeri Punggung Bawah Saat Kehamilan ...	Error! Bookmark not defined.
7. Etiologi Nyeri Punggung Bawah	Error! Bookmark not defined.
8. Tanda dan Gejala Nyeri Punggung Bawah .	Error! Bookmark not defined.
9. Patofisiologi Nyeri Punggung bawah	Error! Bookmark not defined.
C. Konsep Dasar Kehamilan	Error! Bookmark not defined.
1. Defenisi Kehamilan	Error! Bookmark not defined.
2. Tanda-tanda Kehamilan.	Error! Bookmark not defined.
3. Perubahan Fisiologis Pada Ibu Hamil.....	Error! Bookmark not defined.
4. Perubahan Psikologis Selama Kehamilan .	Error! Bookmark not defined.
5. Tanda-tanda Bahaya pada Ibu Hamil Trimester III...	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODE STUDI KASUS	Error! Bookmark not defined.
A. Rancangan Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
B. Subjek Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
C. Fokus Studi.....	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
E. Instrumen Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
F. Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
G. Lokasi dan Waktu	Error! Bookmark not defined.
H. Penyajian Data.....	Error! Bookmark not defined.
I. Etika Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
1. Gambaran Tempat Studi Kasus.....	Error! Bookmark not defined.
2. Karakteristik Responden.....	Error! Bookmark not defined.

3. Identifikasi data Sebelum Intervensi Diberikan.....	Error! Bookmark not defined.
4. Penerapan Tindakan Kompres Hangat Dengan Buli-buli Panas	Error! Bookmark not defined.
5. Evaluasi Hasil	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Hot water bag</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Air Hangat	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3 <i>Thermometer</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4 Mengatur suhu dengan thermometer.	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 5 <i>Verbal Rating Scale</i> (VRS).....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 6 <i>Visual Rating Scale</i> (VRS)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 7 <i>Numerik Rating Scale</i> (NRS)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 8 <i>Wong Baker FACES Pain Rating Scale</i>	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Skala pengukuran nyeri
Lampiran 2	: Standart Operasional Prosedur Kompres Hangat
Lampiran 3	: Surat Izin Survey Awal
Lampiran 4	: Surat Balasan Survey Awal
Lampiran 5	: Lembar Konsultasi

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Di Klinik Tri Suci **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 2 Tingkat Nyeri Responden Sebelum Diberikan Intervensi **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 3 Penerapan Kompres Hangat Dengan Buli-buli Panas **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 4 Evaluasi Pemberian Kompres Hangat Dengan Buli-buli Panas.... **Error! Bookmark not defined.**