KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN GANGGUAN NYERI AKUT DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS GUNUNGSITOLI UTARA

AGUS MAGDALENA KARYAWATI HAREFA
NIM. P07520323001

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNG SITOLI
TAHUN 2026

PENERAPAN PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN GANGGUAN NYERI AKUT DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS GUNUNGSITOLI UTARA

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

AGUS MAGDALENAKARYAWATI HAREFA
NIM. P07520323001

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNG SITOLI
TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMILTRIMESTER III DENGAN GANGGUAN NYERI AKUT DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS GUNUNGSITOLI UTARA

Diusulkan Oleh

AGUS MAGDALENA KARYAWATI HAREFA
NIM. P07520323001

Telah di setujui di Gunungsitoli
Pada tanggal 26 Mei 2026

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Cipta Citra Karyani Gulo S.Kep.,Ns.,M.Kep	Hadirat Candra Laoli, S.Kep.,Ns.,MKM
NIP. 198704262015032004	NIP. 9199101082022001101

Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli

Cipta Citra Karyani Gulo S.kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 198704262015032004

Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN GANGGUAN NYERI AKUT DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS GUNUNGSITOLI UTARA

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:

AGUS MAGDALENA KARYAWATI HAREFA
NIM. P07520323001

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji
Pada tanggal 26 Mei 2026

Tim Penguji :

Tanda tangan

1. **Ketua Penguji:**
   Cipta Citra Karyani Gulo, S.Kep.,Ns.,M.Kep
   NIP. 198704262015032004 : _____
2. **Penguji 1**
   Lismawati Pertiwi Waruwu, S.Kep.,Ns.,M.Kep
   NIP. 199103292025212072 : _____
3. **Penguji 2**
   Wahyu Ningsih Lase, S.Kep.,Ners.,M.Kep
   NIP. 199002052015032005 : _____

Gunungsitoli, 26 Mei 2026
Mengetahui:
Ketua Prodi D-III Kperawatan Gunungsitoli
Kemenkes Poltekkes Medan

Cipta Citra Karyani Gulo S.kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 198704262015032004

Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

iii



BIODATA PENELITI

Nama	: Agus Magdalena Karyawati Harefa
Tempat/tgl Lahir	: Medan, 10 Oktober 2005
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Kristen
Alamat Rumah	: Fanedanu
No. HP	: 0822-3577-8738

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD NEGERI 078461
2. SMP : SMP NEGERI 3 ULU IDANOTAE
3. SMA : SMA NEGERI 1 ULU IDANOTAE

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Agus Magdalena Karyawati Harefa
Nim	: P07520323001
Program Studi	: Diploma III Keperawatan Gunungsitoli
Jurusan	: Keperawatan
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkas Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

PENERAPAN PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN GANGGUAN NYERI AKUT DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS GUNUNGSITOLI UTARA

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

Gunungsitoli, 26 Mei 2026

Penulis



Agus Magdalena Karyawati Harefa

Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

ABSTRAK
PENERAPAN PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN GANGGUAN NYERI AKUT DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS GUNUNGSITOLI UTARA

Agus Magdalena Karyawati Harefa, Cipta Citra Karyani Gulo, Hadirat Candra Laoli
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
agusmagdalena6@gmail.com

Latar belakang dan tujuan penelitian: Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis selama kehamilan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kompres hangat merupakan terapi nonfarmakologis yang dapat meningkatkan sirkulasi darah, merilekskan otot, dan mengurangi ketegangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Utara.
Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan pada dua ibu hamil trimester III (Ny. R dan Ny. S) yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen meliputi format pengkajian, SOP kompres hangat, metode PQRST, dan lembar observasi Numeric Rating Scale (NRS). Intervensi diberikan selama 15 menit, dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut.
Hasil : Berdasarkan hasil pengkajian menunjukkan kedua responden mengalami nyeri punggung bawah kategori sedang, dengan masalah keperawatan nyeri akut. Evaluasi setelah intervensi menunjukkan penurunan skala nyeri pada kedua responden dari kategori sedang menjadi ringan. Keluhan nyeri punggung berkurang, dan responden dapat beraktivitas dengan lebih baik.
Kesimpulan/saran : Penerapan kompres hangat terbukti efektif menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Intervensi ini aman, sederhana, dan mudah diterapkan secara mandiri sebagai tindakan keperawatan berbasis bukti. Kompres hangat sangat direkomendasikan sebagai alternatif nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri punggung bawah.

Kata kunci :Kompres hangat, nyeri akut, nyeri punggung bawah, kehamilan trimester III
Daftar bacaan : 37 (2017–2025)

ABSTRACK

APPLICATION OF WARM COMPRESS THERAPY TO REDUCE LOWER BACK PAIN INTENSITY IN THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT UPTD GUNUNGSITOLI UTARA PUBLIC HEALTH CENTER

Agus Magdalena Karyawati Harefa, Cipta Citra Karyani Gulo, Hadirat Candra Laoli
(Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health)
Email: **agusmagdalena6@gmail.com**

Background: *Gestational lower back pain is a prevalent musculoskeletal complaint during the third trimester of pregnancy, primary caused by biomechanical adaptations and lumbar lordosis, which frequently impair daily functional*
activities. Warm compress therapy serves as an effective non pharmacolo gical nursing intervention that facilitates vasodilation, improves localized tissue perfusion, and reduces muscle hypertonicity to alleviate discomfort.
Objective: *This study aimed to evaluate the implementation of warm compress therapy in reducing lower back pain intensity among third-trimester pregnant women at the UPTD Gunungsitoli Utara Public Health Center.*
Methods: *A descriptive case study design utilizing a nursing process approach was employed, involving two third-trimester pregnant participants (Mrs. R and Mrs. S) selected via purposive sampling. Interventions were conducted for 15 minutes twice daily over three consecutive days following standard operating procedures. Data collection utilized standardized nursing assessment forms, the PQRST pain assessment framework, and the Numeric Rating Scale (NRS).*
Results: *Baseline assessments indicated moderate acute lower back pain in both participants. Following three days of warm compress therapy, both participants demonstrated marked pain reduction from moderate to mild levels on the NRS, accompanied by improved functional capacity in performing activities of daily living (ADLs).*
Conclusion: *Warm compress therapy effectively reduces lower back pain intensity in third-trimester pregnant women and represents a safe, feasible, and evidence-based non-pharmacological nursing modality for antenatal pain management.*
Keywords: *Warm Compress Therapy; Acute Pain; Lower Back Pain; Third-Trimester Pregnancy;*
References*: 37 (2017–2025)*



PRAKATA

Puji syukur penulis ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan kepada penulis sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul "Penerapan Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III dengan Gangguan Nyeri Akut di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gunungsitoli Utara" dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima tasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Cipta Citra Karyani Gulo, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing utama dan Bapak Hadirat Candra Laoli, S.Kep.,Ns.,MKM 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 peneliti untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb, Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ners, M.Kes, Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan.
3. Ibu Cipta Citra Karyani Gulo, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Lismawati Pertiwi Waruwu, S.Kep, Ns.,M.Kep, selaku penguji I.
5. Ibu Wahyu Ningsih Lase, S.Kep, Ners,M.Kep, selaku penguji II.
6. Bapak/Ibu Dosen dan civitas Akademika Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan Gunungsitoli, yang telah memberikan dukungan dan motivasi serta membekali dengan ilmu pengetahuan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
7. Kepala Bappelitbang Kota Gunungsitoli yang telah memberikan izin untuk melakukan survey pendahuluan di UPTD Puskesmas Gunungsitoli Utara.
8. Kepala UPTD Puskesmas Gunungsitoli Utara yang telah memberikan izin serta data yang diperlukan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah.

9. Teristimewah karya tulis ilmiah ini saya persembahkan kepada orang tua tercinta, Papa Mareti Harefa (Almarhum) yang telah berpulang 19 tahun yang lalu, meskipun fisiknya tidak ada disini semangat dan restunya selalu mengiringi setiap langkah penulis. Mama Rasiati Zai yang menjadi alasan penulis bisa bertahan sampai saat ini. Terimakasih atas segala motivasi, semangat dan harapan serta bersedia menjadi sandaran terkuat dari kerasnya dunia, terimakasih karena tidak pernah menuntut akan segala hal dan bahkan senantiasa mendampingi setiap langkah penulis untuk menjadi seseorang yang berpendidikan. Terimakasih atas kasih sayang tanpa batas yang di berikan, mendoakan tanpa henti, kesabaran serta pengorbanan yang selalu mengiringi perjalanan hidup penulis.
10. Kepada saudara/i saya, Ismael Zai, Genisman Zai, Refli Zai, Irpan Zai, Miliriang Harefa, Hadirat Harefa, yang selalu support dan memberi semangat kepada penulis untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
11. Kepada Dwi Darma Kasia Zebua dan Aulia Natasya Pertiwi Marunduri, yang telah memberikan dukungan dan semangat untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
12. Kepada teman-teman saya Citra Nirmala Laia, Meliana Lawolo, Nasfistisian Ndruru, Cut Latifah Polem, Sesilia Geba, Melly Gustiani Bate'e, Desmawati Zai, Vinis Zega, Efa Gea, Rival Telaumbanua yang telah membantu dan memberikan semangat untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini
13. Kepada diri saya sendiri, Agus Magdalena Karyawati Harefa, terima kasih karena telah mampu bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam menyelesaikan pendidikan dan karya tulis ilmiah ini. Terima kasih untuk setiap usaha, doa, dan proses yang telah dilalui hingga sampai pada tahap ini.
14. Kepada teman–teman tingkat III dan adik-adik kamar 4b yang telah memberikan dukungan dan semangat untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Dengan kerendahan hati penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan baik dalam segi penulisan, tata bahasa maupun isi. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Gunungsitoli, 26 Mei 2026
Penulis



Agus Magdalena Karyawati Harefa
NIM. P07520323001

Dipindai dengan CamScanner

Dipindai dengan CamScanner

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
BIODATA PENULIS iv
PERNYATAAN ORSINALITAS v
ABSTRAK vi
ABSTRACK vii
PRAKATA viii
DAFTAR ISI xi
DAFTA TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B.Tujuan Penelitian 6
C.Rumusan Masalah Penelitian 6
D.Manfaat Penelitian 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 8
A. Konsep Teori Kehamilan Trimester III 8
B. Konsep Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III 10
C. Konsep Dasar Kompres Hangat 17
D. Konsep Gangguan Nyeri Akut 19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 28
A. Jenis dan Desain Penelitian 28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 28
C. Populasi dan Sampel 28
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 29
E. Analisa Data 30

BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN 31
A. Hasil dan Studi Kasus 31
B. Pembahasan 64

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 69
A. Kesimpulan 69
B. Saran 70

DAFTAR PUSTAKA 71
LAMPIRAN 74

Dipindai dengan CamScanner

xi

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1 Standar Prosedur Operasional Kompres Hangat 18
Tabel 4.1 Analisa Data Ny. R 36
Tabel 4.2 Implementasi dan Evaluasi Ny. R Hari Pertama 39
Tabel 4.3 Implementasi dan Evaluasi Ny. R Hari Kedua 41
Tabel 4.4 Implementasi dan Evaluasi Ny. R Hari Ketiga 44
Tabel 4.5 Analisa Data Ny. S 53
Tabel 4.6 Implementasi dan Evaluasi Ny. S Hari Pertama 56
Tabel 4.7 Implementasi dan Evaluasi Ny. S Hari Kedua 59
Tabel 4.8 Implementasi dan Evaluasi Ny. S Hari Ketiga 62

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 *Pathway* Nyeri Punggung Bawah dengan Gangguan Nyeri Akut.....14
Gambar 2.2 *Numerical Rating Scale* (NRS) 16
Gambar 2.3 *Visual Analogue Scale* (VAS) 16
Gambar 2.4 *Verbal Descripto Scale* (VDS).....16
Gambar 4.1 Genogram Ny. R 35
Gambar 4.2 Genogram Ny. S 52

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Surat Izin Survey Pendahuluan 74
Lampiran 2 Surat Persetujuan Izin Survey Pendahuluan dari Bappelitbang 75
Lampiran 3 Surat Persetujuan Izin Survey Pendahuluan dari Puskesmas 76
Lampiran 8 Hasil Survei Studi Pendahuluan 81
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian dari Bappelitbang 77
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian 78
Lampiran 6 Surat Keterangan Izin Penelitian dari Puskesmas 79
Lampiran 7 Surat Selesai Penelitian 80
Lampiran 9 Permohonan Menjadi Responden 82
Lampiran 10 Persetujuan Menjadi Responden Ny. R 83
Lampiran 11 Persetujuan Menjadi Responden Ny. S 84
Lampiran 12 Lembar Pengkajian Ny. R 85
Lampiran 13 Lembar Pengkajian Ny. S 92
Lampiran 14 Dokumentasi 99
Lampiran 15 Lembar Obsevarsi 101
Lampiran 16 Standar Prosedur Operasional 101
Lampiran 17 Lembar Konsultasi 101
Lampiran 18 *Etichal Clearence* 101
Lampiran 19 Uji *Turnitine* 103