Abstract

Back pain is a common discomfort experienced by pregnant women, especially in the third trimester, with a prevalence of 60–80%. This pain can disrupt daily activities and quality of life. Warm compresses are a safe and easy-to-use non-pharmacological method for reducing pain intensity. This study aimed to determine the effectiveness of warm compresses in reducing back pain in third-trimester pregnant women in the Toto Utara Community Health Center (Puskesmas) work area. The design used was a quasi-experimental study with a pretest-posttest with a control group design. The sample consisted of 32 third-trimester pregnant women, divided into 16 in the intervention group (warm compresses) and 16 in the control group. Pain measurements were conducted before and after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS). The results showed a reduction in moderate pain in 9 respondents (56.3%) and mild pain in 7 respondents (43.8%). The Mann-Whitney test yielded a p-value of 0.023 with a significance level of ≤ 0.05, indicating that Ho was rejected and Ha was accepted. Conclusion: Warm compresses are effective in reducing back pain in third-trimester pregnant women in the Toto Utara Community Health Center area.

Keywords: *Warm Compresses, Back Pain, Pregnant Women, Third Trimester*

Abstrak

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan umum yang dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester III, dengan prevalensi mencapai 60–80%. Nyeri ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup ibu hamil. Kompres hangat merupakan metode nonfarmakologis yang aman dan mudah digunakan untuk mengurangi intensitas nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kompres hangat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Toto Utara. Desain yang diguankan yaitu *Quasi experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Sampel terdiri dari 32 ibu hamil trimester III, yang dibagi menjadi 16 ibu hamil kelompok intervensi (kompres hangat) dan 16 ibu hamil kelompok kontrol. Pengukuran nyeri dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan penurunan skala nyeri sedang sebanyak 9 responden (56.3%) dan nyeri ringan 7 responden (43.8%). Dari hasil uji *Mann Whitney* didapatkan nilai *p value* = 0.023 dengan signifikan ≤ 0.05 yang artinya Ho ditolak dan Ha diterima. Kesimpulan : Terdapat efektivitas pemberian kompres hangat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Toto Utara.

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