

**PENGARUH KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DAN
PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS BELIMBING KOTA PADANG**



Skripsi

Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh :

ADZRA RIHADATUL AISY

NIM : 2210333013

Pembimbing:

1. Dr. dr. Bobby Indra Utama, Sp. OG(K) Urogin
2. Dina Taufia, S.Tr. Keb, M. Keb

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2026

ABSTRACT

THE EFFECT OF A COMBINATION OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES AND PROVIDING WARM COMPRESSES ON REDUCING BACK PAIN IN III TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT THE BELIMBING HEALTH CENTER, PADANG CITY

By

Adzra Rihadatul Aisy, Bobby Indra Utama, Dina Taufia, Firdawati, Uliy Iffah,
Zurayya Fadila

Back pain during pregnancy can reduce a mother's quality of life because it can affect daily activities. Data from national health research shows that around 70% experience back pain, which is a major problem for pregnant women, especially in the third trimester. The incidence of back pain in pregnant women in Indonesia reaches 60-80%. Deep breathing relaxation is one non-pharmacological therapy that can reduce back pain in pregnant women. Another way to reduce back pain in pregnant women is with warm compresses. The general objective of this study was to determine the effect of a combination of deep breathing relaxation techniques and warm compresses on reducing back pain in pregnant women in the third trimester at the Belimbing Community Health Center in Padang City.

This study used a pre-experimental design with the One Group Pretest-Posttest method, conducted in the Belimbing Community Health Center, Padang City, in February-March 2026. The population consisted of 48 pregnant women in their third trimester, with a sample of 22 selected using the Consecutive Sampling technique. Data were collected through a Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire and analyzed using the Wilcoxon test ($p < 0.05$).

The results of the study showed that the average level of anxiety before the intervention was 2.409 and decreased to 1.682 after the intervention, with a p value = 0.000.

It was concluded that the combined intervention of deep breathing relaxation techniques and warm compresses had an effect on reducing the level of back pain in pregnant women in the third trimester.

Keywords: *Back Pain, Deep Breathing Relaxation, Warm Compress, Pregnancy*

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM DAN PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS BELIMBING KOTA PADANG

Oleh

Adzra Rihadatul Aisy, Bobby Indra Utama, Dina Taufia, Firdawati, Uliy Iffah,
Zurayya Fadila

Nyeri punggung selama kehamilan dapat menurunkan kualitas hidup ibu karena dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Data dari riset kesehatan nasional menunjukkan bahwa sekitar 70% mengalami nyeri punggung yang merupakan masalah terbesar pada ibu hamil terutama pada trimester III. Kejadian nyeri punggung di Indonesia pada ibu hamil mencapai 60-80%. Relaksasi napas dalam merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Cara lain untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil dengan kompres hangat. Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Belimbing Kota Padang.

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan metode *One Group Pretest-Posttest* yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang pada Februari-Maret 2026. Populasi berjumlah 48 ibu hamil trimester III, dengan sampel 22 orang yang dipilih menggunakan teknik *Consecutive Sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS) dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* ($p < 0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tingkat kecemasan sebelum intervensi sebesar 2,409 dan menurun menjadi 1,682 setelah intervensi, dengan nilai $p = 0,000$.

Disimpulkan bahwa intervensi kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Nyeri Punggung, Relaksasi Napas Dalam, Kompres Hangat, Kehamilan