



KARYA TULIS ILMIAH

IMPLEMENTASI RELAKSASI KOMPRES HANGAT
DAN AROMATERAPI LAVENDER PADA NY. M
DAN NY. R TRIMESTER III UNTUK
MENGURANGI NYERI PUNGGUNG
DI WILAYAH PUSKESMAS PALIMANAN

Oleh :
SUNDARI
NIM P2.06.20.22.2114

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON
2025

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI RELAKSASI KOMPRES HANGAT
DAN AROMATERAPI LAVENDER PADA NY.M
DAN NY. R TRIMESTER III UNTUK
MENGURANGI NYERI PUNGGUNG
DI WILAYAH PUSKESMAS PALIMANAN**

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Keperawatan
Cirebon

Oleh :
SUNDARI
NIM P2.06.20.22.2114

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON
2025**

**PROGRAM DIPLOMA III
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN CIREBON
POLITEKNIK KEMENKES TASIKMALAYA**
Karya Tulis Ilmiah, Mei 2025

**Implementasi Relaksasi Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Pada
Ny. M dan Ny R Trimester III Untuk Mengurangi Nyeri Punggung
Di Wilayah Puskesmas Palimanan**

Sundari¹, Sriyatin², Badriah³

ABSTRAK

Latar belakang: Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan umum yang dialami oleh ibu hamil khususnya pada trimester III kehamilannya akibat perubahan fisiologis dan biomekanik. Prevalensi nyeri punggung ibu hamil trimester III di Australia 70%. Pada tahun 2021 sebanyak 3,8 % di Indonesia dan 5,2% di Jawa Barat ibu hamil mengalami nyeri punggung. Salah satu teknik non farmakologi untuk mengurangi tingkat nyeri yaitu dengan dilakukan kompres hangat dan aromaterapi lavender. Kompres hangat memberikan rasa panas sehingga menyebabkan vasodilatasi dan meningkatkan aliran darah ke area yang tertekan. Sedangkan aromaterapi lavender membantu merelaksasikan tubuh. **Tujuan:** Memberikan implementasi keperawatan pada ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri punggung dengan pemberian kompres hangat dan aromaterapi lavender. **Metode:** Desain kualitatif melalui wawancara, format asuhan keperawatan, alat pemeriksaan fisik, lembar observasi, langkah-langkah kompres hangat dan aromaterapi lavender dan pengukuran skala nyeri NRS. **Hasil:** Data yang diperoleh dari intervensi yang dilakukan selama 5 hari berturut-turut pada kedua klien, klien 1 merasakan nyeri sedang sebelum dilakukan intervensi dan menurun menjadi nyeri ringan setelah dilakukan intervensi, sedangkan klien 2 menunjukkan hasil nyeri berat sebelum dilakukan intervensi, hasil evaluasi menunjukkan nyeri ringan setelah dilakukan intervensi. **Kesimpulan:** Pemberian kompres hangat dan aromaterapi lavender menunjukkan keberhasilan dalam upaya penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang dirasakan oleh kedua pasien. **Saran:** kompres hangat dan aromaterapi lavender diharapkan dapat digunakan untuk membantu dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, Ibu Hamil, Kompres Hangat, Nyeri Punggung

¹Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

^{2,3}Dosen Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

**DIPLOMA III NURSING PROGRAM
CIREBON NURSING STUDY PROGRAM
POLYTECHNIC OF HEALTH KEMENKES TASIKMALAYA**
Scientific Paper, May 2025

***Implementation of Relaxation Warm Compress and Lavender Aromatherapy on
Mrs. M and Mrs. R Trimester III to Reduce Back Pain Back Pain In the
Palimanan Health Center Area***

Sundari¹, Sriyatin², Badriah³

ABSTRACT

Background: Back pain is one of the common complaints experienced by pregnant women, especially in the third trimester of pregnancy due to physiological and biomechanical changes in the body. The prevalence of back pain in third trimester pregnant women in Australia is 70%. In 2021, 3.8% in Indonesia and 5.2% in West Java pregnant women experienced back pain. One of the non-pharmacological techniques to reduce pain levels is by doing warm compresses and lavender aromatherapy. Warm compresses provide a sense of heat that causes vasodilation and increases blood flow to the stressed area. While lavender aromatherapy helps relax the body. **Purpose:** Providing nursing implementation for third trimester pregnant women who experience complaints of back pain by providing warm compresses and lavender aromatherapy. **Method:** Qualitative design through interviews, nursing care formats, physical examination tools, observation sheets, warm compress and lavender aromatherapy steps and NRS pain scale measurements. **Results:** Data obtained from interventions carried out for 5 consecutive days on both clients, client 1 felt moderate pain before intervention and decreased to mild pain after intervention, while client 2 showed the results of severe pain before intervention, the evaluation results showed mild pain after intervention. **Conclusion:** Giving warm compresses and lavender aromatherapy shows success in reducing back pain in third trimester pregnant women felt by both patients. **Suggestion:** Warm compresses and lavender aromatherapy are expected to be used to help reduce the intensity of back pain in third trimester pregnant women.

Key Word : Pregnant, Warm Compress, Lavender Aromatherapy, Back Pain

¹Student of D III Nursing Study Program Cirebon, Tasikmalaya Health Polytechnic

^{2,3}Lecturer of D III Nursing Study Program Cirebon, Tasikmalaya Health Polytechnic

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis kehadiran Allah SWT, atas rahmat, hidayah dan karunianya kepada kita semua, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan karya tulis ilmiah ini dengan judul **“IMPLEMENTASI RELAKSASI KOMPRES HANGAT DAN AROMATERAPI LAVENDER PADA NY.M DAN NY.R IBU HAMIL TRIMESTER III UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG DI WILAYAH PUSKESMAS PALIMANAN”**. Karya tulis ilmiah ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Cirebon di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Dalam proses pembuatan, penyusunan dan pengerjaan karya tulis ilmiah ini pastinya tidak terlepas dari berbagai macam hambatan dan rintangan, akan tetapi dengan adanya bantuan, arahan, bimbingan dan masukan-masukan yang sangat berharga dari pembimbing dan pihak-pihak yang telah membantu, yang akhirnya dapat membantu saya selaku penulis untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini, maka pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep.Ners.M.Kep selaku direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns. Sp.Kep.J selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
3. Bapak Eyet Hidayat, SPd, S.Kp, M.Kep, Ns, Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Cirebon.
4. Ibu Sriyatin, APP, S.Kep, Ns, M.Kes, selaku Pembimbing I yang telah memberikan banyak motivasi, arahan, dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ibu Badriah, SST, MPH, selaku Pembimbing II yang telah memberikan banyak motivasi, arahan, dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Ibu Dr.Hj.Dwi Putri P., S.Pd, S.Kp, M.Kep, Sp.Jiwa, selaku pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan serta arahan kepada penulis selama mengikuti kegiatan perkuliahan.
6. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan program studi D III Keperawatan Cirebon.
7. Orang tua dan keluarga tercinta yang telah mendoakan dan memberikan dukungan baik fisik, mental, maupun potensial yang tidak pernah terputus kepada penulis dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah.
8. Angkatan Falangus 2022 yang telah bersama-sama berjuang melewati 6 semester yang telah kebersamaian penulis sampai titik ini dengan suka dukanya masing-masing
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan Proposal karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa masih ada kekurangan pada proposal ini, baik dari segi pengolahan bahasa maupun substansinya. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun diharapkan demi perbaikan proposal. penulis berharap semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

Cirebon, 14 Maret 2025

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR BAGAN.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1.Latar Belakang Masalah	1
1.2.Rumusan Masalah.....	3
1.3.Tujuan Penelitian	3
1.4.Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1.Konsep Kehamilan.....	6
2.2.Konsep Nyeri Punggung.....	14
2.3.Konsep Kompres Hangat.....	25
2.4.Konsep Aromaterapi Lavender	29
2.5.Kerangka Teori	32
2.6.Kerangka Konsep.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
3.1.Rancangan KTI.....	34
3.2.Subyek KTI.....	34
3.3.Definisi Operasional	35
3.4.Metoda dan Teknik Pengumpulan Data	35
3.5.Instrumen Pengumpulan Data.....	36

3.6.Lokasi dan Waktu	36
3.7.Prosedur Penyusunan KTI	37
3.8.Keabsaan data	37
3.9.Analisis data dan penyajian data.....	38
3.10.Etika penelitian	38
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	40
4.1.Hasil Studi Kasus 1.....	40
4.2.Hasil Studi Kasus 2.....	43
4.3.Pembahasan	47
4.4.Keterbatasan	52
4.5.Implikasi untuk Keperawatan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
5.1.Kesimpulan	53
5.2.Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	35
--------------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Visual Analog Scale	20
Gambar 2. 2 Verbal Rating Scale	21
Gambar 2. 3 Numeris Rating Scale.....	22

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	32
Bagan 2. 2 Kerangka Konsep.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Penjelasan sebelum pelaksanaan studi kasus
- Lampiran 2 Informed consent
- Lampiran 3 Home Visit
- Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 5 Pengukuran Tingkat Nyeri
- Lampiran 6 Pedoman Wawancara
- Lampiran 7 Observasi Skala Nyeri
- Lampiran 8 Format Asuhan Keperawatan
- Lampiran 9 Lembar Konsultasi
- Lampiran 10 Lembar Turnitin