



PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PACEDA KOTA BITUNG

Irma M. Yahya^{1*}, Sarwan², Andini P. Napu³

^{1,2,3} Prodi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Manado

Email koresponden : irma150191@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil yaitu nyeri punggung. Jika tidak segera diatasi akan berdampak negatif dan mengganggu aktifitas ibu hamil. Kompres hangat bermanfaat untuk memperlancar sirkulasi darah dan mengurangi rasa sakit atau nyeri.

Tujuan penelitian ini menganalisa pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Paceda.

Metode penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan rancangan penelitian *one group pre-posttest*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 29 Juli - 15 Agustus 2024 di wilayah kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung. Populasi dalam penelitian ini 111 ibu hamil trimester III dan sampel diambil 15 % dari populasi sebanyak 17 ibu hamil trimester III dengan menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi nyeri NRS (*numeric rating scale*). Selanjutnya data yang telah terkumpul diolah dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS untuk dianalisa dengan uji *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan (α) $\leq 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan penurunan skala nyeri ringan dalam penelitian ini sebanyak 15 responden (88,2%). Dari hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p value* = 0,000 dengan signifikan ≤ 0.05 yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh pemberian kompres hangat terhadap Penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung. Diharapkan Puskesmas Paceda memberikan rekomendasi pada ibu hamil cara mengatasi nyeri punggung dengan kompres hangat.

Kata kunci : Ibu Hamil, Kompres Hangat, Nyeri Punggung

THE EFFECT OF GIVING WARM COMPRESSES ON REDUCTION BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER IN THE WORKING AREA OF THE PACEDA HEALTH CENTER BITUNG CITY

Irma M. Yahya^{1*}, Sarwan², Andini P. Napu³

^{1,2,3} *Nursing Study Program*
Muhammadiyah Manado University
Email Correspondence : *irma150191@gmail.com*

Abstract

Background The discomfort felt by pregnant women is back pain. If not addressed immediately, it will have a negative impact and interfere with the activities of pregnant women. Warm compresses are beneficial for improving blood circulation and reducing aches or pains.

Purpose of this study was to analyze the effect of giving warm compresses on the reduction of back pain in pregnant women in the third trimester in the working area of the Paceda Health Center.

Methods uses a quasi-experimental design with a one-group pre-post test research design. This research was conducted on 29 July – 15 August 2024 in the working area of the Paceda Health Center, Bitung City. The population in this study was 111 pregnant women in third trimester and sample was taken from 15 % of the population of 17 pregnant women in the third trimester using purposive sampling. Data collection was carried out using the NRS pain observation sheet (numeric rating scale). Furthermore, the collected data was processed using the help of the SPSS program computer to be analyzed by the Wilcoxon test with a significance level (α) of ≤ 0.05 .

Result showed that a decrease in the scale of mild pain was obtained in this study as many as 15 respondents (88.2%). From the results of the Wilcoxon test, a p value = 0.000 was obtained with a significant ≤ 0.05 which means that H_0 was rejected and H_a was accepted.

Conclusion of this study is that there is an effect of giving warm compresses on the reduction of back pain in pregnant women in the third trimester in the working area of the Paceda Health Center Bitung City. It is hoped that the Paceda Health Center will provide recommendations to pregnant women on how to overcome back pain with warm compresses.

Key words : *Pregnant Women, Warm Compress, Back Pain*

Pendahuluan

Keluhan yang biasa dirasakan ibu hamil selama kehamilan adalah nyeri punggung. Rata-rata ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung, karena ukuran rahim besar menyebabkan rahim tertarik kedepan dan perubahan pada tulang punggung sehingga nyeri punggung akan dirasakan pada kehamilan trimester III. Prevalensi nyeri punggung saat kehamilan di Australia dilaporkan sebanyak 70 % (*World Health Organization, 2015*). Prevalensi global nyeri punggung pada trimester pertama kehamilan 28,3 %, pada trimester kedua 36,8 %, dan pada trimester ketiga kehamilan dilaporkan sebesar 47,8 % (*Salari et al. 2023*). Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan (*Kesehatan RI, 2018*) diperkirakan tingkat prevalensi nyeri punggung di Indonesia didapatkan bahwa 68 % ibu hamil mengalami nyeri sedang dan 32 % ibu hamil mengalami nyeri punggung

dengan intensitas ringan (*Elkhapi et al. 2023*). Menurut Badan Pusat Statistik jumlah ibu hamil yang mengandung di Sulawesi Utara tahun 2018-2020 sebanyak 50,08 % dan di Kota Bitung 63,60 %.

Nyeri punggung jika tidak segera diatasi akan berdampak negatif. Ibu akan mengalami nyeri punggung untuk waktu yang lama atau kronis, meningkatkan komplikasi *pascapartum*, dan mengalami kesulitan berjalan apabila nyeri sudah menyebar pada daerah *pelvis* dan *lumbal* (*Arummegea, dkk, 2022*). Untuk mengurangi nyeri punggung saat kehamilan dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi yaitu kompres hangat. Pemeliharaan suhu tubuh dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan hangat pada bagian tubuh dengan tujuan untuk memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi rasa sakit atau nyeri (*Wulandari, dkk, 2021*). Pada penelitian sebelumnya oleh Yuli Suryanti et al, 2021 didapatkan hasil sebelum diberikan kompres hangat rata-rata derajat nyeri punggung pada ibu hamil 5,857 dan sesudah diberikan kompres hangat rata-rata derajat nyeri berkurang menjadi 4,513.

Survey awal yang dilakukan di puskesmas Paceda didapatkan data ibu hamil trimester III dari bulan Maret – Mei 2024 sebanyak 111 ibu hamil. Setelah itu peneliti melakukan wawancara singkat terhadap 5 ibu hamil trimester III didapatkan semua ibu hamil mengatakan nyeri punggung. Saat ditanya mengenai cara untuk mengatasi nyeri dengan kompres hangat, 4 ibu hamil menjawab tidak tahu dan 1 ibu hamil mengetahui tapi belum pernah melakukan kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung. Pada saat nyeri punggung ibu hamil tidak melakukan penanganan nyeri hanya membiarkan sampai nyeri hilang.

Tujuan

Menganalisa pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung.

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan desain *Quasy Eksperimen*. Rancangan penelitian ini adalah *one group pretest – post test*. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 29 Juli Sampai 15 Agustus 2024. Peneliti melaksanakan Penelitian di wilayah kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung berjumlah 111 ibu hamil trimester III. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 17 responden yang diambil menggunakan rumus Arikunto 15 % dari populasi.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dimana sampel dipilih sesuai dengan kriteria inklusi : ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Paceda Kota

Bitung dan bersedia menjadi responden, ibu hamil trimester III dengan usia kandungan 28-40 minggu, ibu hamil dengan usia > 20 tahun, ibu hamil primigravida, ibu hamil dengan skala nyeri ringan, sedang dan berat. Serta kriteria eksklusi : ibu hamil trimester III yang mengomsumsi obat Pereda nyeri dan mengalami skala nyeri sangat berat.

Instrumen penelitian ini adalah SOP (*Standar Operasional Prosedur*) kompres hangat diambil dari penelitian (Nurfaizah, 2023) dan lembar observasi NRS (*Numerical Rating Scale*) diambil dari penelitian (Fahlufi, 2019). Setelah data terkumpul peneliti mengeloh data dan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan $\alpha \leq 0,05$.

Dalam penelitian ini ada etika penelitian mulai dari meminta persetujuan responden, pada lembar observasi hanya menuliskan inisial tanpa nama, peneliti menyimpan data di tempat yang aman untuk menjaga kerahasiaan data responden, dan yang terakhir peneliti melakukan intervensi kompres hangat yang diberikan secara adil dan tidak merugikan responden.

Penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti datang langsung di wilayah kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung untuk meminta waktu dan persetujuan responden, setelah responden menyatakan siap mengikuti penelitian, peneliti menjelaskan SOP kompres hangat kepada responden. Sebelum diberikan kompres hangat dilakukan pengukuran skala nyeri responden menggunakan NRS (*Numerical Rating Scale*), setelah itu pemberian kompres hangat diberikan 2 kali selama 2 hari dengan waktu pemberian 20 menit dengan suhu air 40°C, dilakukan pengukuran skala nyeri kembali setelah diberikan kompres hangat dan melakukan kontrak waktu kembali dengan responden. Pada hari ke 2 peneliti melakukan intervensi yang sama dan setelah itu peneliti mengucapkan terima kasih sebab sudah ikut berpartisipasi dalam penelitian.

Penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* nilai signifikan *p value* = 0,000 sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung. Hal ini bisa ditinjau sebab adanya perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan.

Hasil

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Usia Kehamilan, Paritas, Pendidikan, Pekerjaan Di Wilayah Kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung (n=17)

Karateristik	Banyaknya Responden	
	<i>Frequency</i> (f)	<i>Percent</i> (%)
Usia		
17-25 Tahun	9	52,9 %
26-35 Tahun	8	47,1 %

Usia Kehamilan		
28 Minggu	1	6 %
29 Minggu	2	12 %
30 Minggu	4	22 %
32 Minggu	2	12 %
33 Minggu	2	12 %
34 Minggu	2	12 %
36 Minggu	2	12 %
37 Minggu	1	6 %
39 Minggu	1	6 %
Paritas		
Anak Pertama	17	100 %
Pendidikan		
SMP	4	23,5 %
SMA/SMK	13	76,5 %
Pekerjaan		
IRT	14	82 %
Wirausaha	2	12 %
Karyawan Swasta	1	6 %
Total	17	100%

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Kompres Hangat Di Wilayah Kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung (n=17)

Nyeri Punggung Sebelum	Banyaknya Responden	
	Frequency (f)	Percent (%)
Nyeri Sedang	14	82,4 %
Nyeri Berat	3	17,6 %
Total	17	100 %

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan Kompres Hangat Di Wilayah Kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung (n=17)

Nyeri Punggung Sebelum	Banyaknya Responden	
	Frequency (f)	Percent (%)
Nyeri Ringan	15	88,2 %
Nyeri Sedang	2	11,8 %
Total	17	100 %

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 4.

Hasil Uji Normalitas Data Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung (n=17)

Nyeri Punggung	Frequency (f)	Shapiro-Wilk
Sebelum diberikan kompres hangat	17	0,000
Sesudah diberikan kompres hangat	17	0,000

Hasil Uji Normalitas Data

Tabel 5.

Hasil Analisa Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung (n=17)

Nyeri Punggung	N	Median	P Value
Nyeri Punggung Sebelum	17	2.18	0,000
Nyeri Punggung Sesudah	17	1.12	

Hasil Uji Wilcoxon

Menurut hasil tabel 1 didapatkan data distribusi frekuensi responden dalam kategori usia terbanyak ialah usia 17 -25 tahun sebanyak 9 responden (52,9 %). Data distribusi frekuensi responden kategori usia kehamilan terbanyak ialah usia kehamilan 30 minggu sebanyak 4 responden dengan (22 %). Data distribusi frekuensi responden kategori paritas terbanyak ialah primigravida sebanyak 17 responden (100%). Data distribusi frekuensi responden kategori pendidikan terakhir terbanyak ialah SMA/SMK sebanyak 13 responden (76,5 %). Dan distribusi frekuensi responden kategori pekerjaan terbanyak ialah IRT sebanyak 14 responden (82%).

Menurut hasil tabel 2 didapatkan distribusi frekuensi responden berdasarkan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan kompres hangat di wilayah kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung terbanyak ialah responden yang memiliki skala nyeri punggung sedang sebanyak 14 responden (82,4%).

Menurut hasil tabel 3 didapatkan distribusi frekuensi responden berdasarkan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan kompres hangat di wilayah kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung terbanyak ialah responden yang memiliki skala nyeri punggung ringan sebanyak 15 responden (88,2%).

Menurut hasil tabel 4 didapatkan uji normalitas data sebelum diberikan kompres hangat diperoleh nilai $p\ value = 0,000$ sedangkan sesudah diberikan kompres hangat diperoleh nilai $p\ value = 0,000$. Karena nilai $p\ value \leq 0,05$ maka hasil distribusi kedua kelompok data tidak normal.

Menurut hasil tabel 5 analisa pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung dengan menggunakan uji *statistic Wilcoxon* menunjukkan bahwa analisis nyeri punggung sebelum dan sesudah intervensi menghasilkan $p\ value = 0.000 < \alpha (0.005)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung.

Pembahasan

Hasil yang didapatkan oleh peneliti pada saat melakukan penelitian, usia terbanyak ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung berusia 17-25 tahun. Greenword dan Stainton mengatakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri selama kehamilan adalah umur. Dalam penelitian Hidayati et al, 2020 menyatakan keluhan nyeri

punggung sering muncul pada usia dua puluh tahun dan seiring bertambahnya usia ibu, risiko penurunan elastisitas tulang yang menyebabkan gejala nyeri meningkat. Ibu dengan umur lebih muda banyak mengalami nyeri punggung karena perubahan hormon selama kehamilan dan lebih sensitif terhadap perubahan dirinya dan memiliki perspektif atau sikap yang berbeda dengan ibu hamil yang berusia lebih tua (*Tanjung et al., 2019*).

Responden yang mengalami nyeri punggung dengan usia kehamilan terbanyak yaitu 30 minggu. Usia kehamilan salah satu faktor yang mempengaruhi rasa nyeri, karena perubahan fisiologis menyebabkan 70 % ibu hamil mengalami nyeri punggung (*Purnamasari, 2019*). Hal ini sejalan dengan dengan penelitian Arummega et al, 2022 yang menyatakan semakin lama usia kehamilan ibu akan merasakan nyeri punggung karena tekanan kepala janin dan berat badan meningkat yang menyebabkan titik beratnya yang menyebabkan ketidaknyamanan.

Responden yang mengalami nyeri punggung adalah ibu dengan kehamilan anak pertama atau primigravida. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Suyani, 2023 yang menyatakan ibu primigravida lebih banyak mengalami nyeri punggung, karena pada umumnya belum banyak pengalaman tentang perubahan fisiologis yang dapat terjadi pada saat kehamilan sehingga belum memahami alternatif yang dapat digunakan untuk mencegah atau mengurangi rasa nyeri.

Tingkat pendidikan responden terbanyak adalah SMA/SMK. Pendidikan sangat berpengaruh karena menentukan pengetahuan dan persepsi seseorang (*Notoatmodjo, 2014*). Semakin tinggi pendidikan ibu maka semakin mudah dalam menerima informasi (*Maryani, 2018*). Sekolah menengah atas adalah tingkat pendidikan dimana pikiran seseorang sudah berkembang dan dapat menerapkan informasi yang diterima terutama mengenai kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil (*Suryanti et al, 2021*).

Mayoritas pekerjaan ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri yaitu IRT. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saudia et al, 2018 terlihat bahwa ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebagian besar dengan pekerjaan IRT. Ibu rumah tangga menghabiskan waktunya di rumah dengan melakukan kegiatan yang biasanya dilakukan dan berulang-ulang sepanjang hari. Karena banyaknya pekerjaan rumah tangga, seperti menyapu, mengepel, mencuci, mengasuh anak dan tugas angkat berat lainnya yang menekan daerah punggung sehingga ibu rumah tangga cenderung mengalami nyeri punggung (*Omoke dkk, 2021*).

Sebelum diberikan intervensi ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung mengalami nyeri punggung sedang. Nyeri punggung digambarkan secara objektif

dengan adanya ciri-ciri responden menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikan dan dapat mengikuti perintah. Hal ini sejalan dengan penelitian Ella Khairunnisa et al, 2022 yang mengatakan 60 % ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri sedang. Teori *International Association For The Study Of Pain* (IASP) menyatakan banyak faktor yang mempengaruhi nyeri yang dirasakan seseorang, oleh karena itu, setiap orang memiliki perspektif nyeri yang berbeda tentang tingkat nyeri yang mereka alami (Raja, et al., 2021).

Responden mengalami nyeri punggung rata-rata sedang sebelum diberikan kompres hangat, dan nyeri punggung menjadi lebih ringan setelah kompres hangat diberikan. Media yang digunakan memengaruhi penurunan yang terjadi dan memberikan efek nyaman dan rileks, dikarenakan suhu air hangat disesuaikan yaitu 40°C agar tidak mengiritasi kulit juga meningkatkan sirkulasi dan oksigenasi pada area nyeri yang melambatkan rasa sakit (Pratama et al, 2020).

Berdasarkan hasil analisa normalitas data didapatkan nilai $p=0,000$, karena nilai $p\ value \leq 0,05$ maka hasil distribusi data tidak normal. Sehingga peneliti menggunakan uji statistic *Wilcoxon* sebagai uji alternatif dan didapatkan hasil $p\ value=0,000$ dengan nilai signifikan $\leq 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung.

Ukuran uterus yang membesar dan peningkatan hormon menyebabkan persendian tulang panggul meregang sehingga terjadinya nyeri punggung (Abyu & Priskusanti, 2017). Penggunaan kompres hangat selama dua puluh menit dapat melebarkan pembuluh darah, mengurangi ketegangan, dan menghilangkan nyeri punggung. Terapi menggunakan air hangat dengan buli- buli bertindak sebagai penghantar panas yang meredakan ketegangan otot dan meredakan nyeri serta efek *hydrokinesis* mengurangi tekanan gravitasi dan ketidaknyamanan yang meningkat pada tulang belakang karena uterus semakin besar (Richard, 2017). Sehingga nyeri responden berkurang menjadi ringan merasa lebih rileks setelah diberikan kompres hangat.

Dalam penelitian Diartanti et al, 2024 menyatakan bahwa kompres hangat memiliki efek pada tingkat nyeri ibu hamil trimester III dengan nilai $p\ 0,000$. Salah satu ketidaknyamanan selama kehamilan adalah nyeri punggung. Lordosis secara bertahap menggeser pusat daya berat ke belakang ke arah dua tangkai, yaitu sendi sakroillika (

sakrokoksigis dan pubis), untuk mengkompensasi pembesaran uterus kearah anterior. Ini menyebabkan perubahan sikap ibu dan rasa tidak nyaman dibagian bawah punggung terutama pada akhir kehamilan (*prawirahardjo, 2014*). Kompres hangat yang diberikan dapat mengurangi nyeri punggung karena rasa hangat menyebabkan terjadinya vasodilatasi, dimana aliran darah masuk ke area tubuh yang kekurangan oksigen atau nutrisi untuk menurunkan ketegangan otot sehingga frekuensi nyeri punggung berkurang. Kompres hangat dapat memperlancar sirkulasi darah dan memberikan rasa nyaman (*Indriyati, 2020*).

Berdasarkan uraian dan hasil analisa di atas maka pemberian kompres hangat dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Dengan pemberian kompres hangat, ibu hamil dapat mengetahui cara mengurangi ketidaknyamanan seperti nyeri punggung yang dialami saat kehamilan.

Kesimpulan

Nyeri punggung ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung sebelum diberikan perlakuan kompres hangat dalam ketegori sedang dan setelah diberikan perlakuan nyeri punggung ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Paceda dalam ketegori ringan. Ada Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung.

Saran

Diharapkan Puskesmas Paceda memberikan rekomendasi pada ibu hamil cara mengatasi nyeri punggung dengan kompres hangat.

Daftar Pustaka

- Arummega , M., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 9. <https://doi.org/10.35316/Oksitosin.V9i1.1506>.
- Abyu, D., & Priskusanti, R. (2017). Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Wijaya Kusuma Malang Journal*.
- Diartanti, E., Astuti, H., & Widyastuti , D. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di PMB Sri Rejeki Dwi Hastuti Sragen. *jurnal Universitas Kusuma Husuda Surakarta*. https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/6394/3/artikel%20ilmiah_evita%20tasya%20diartanti_ab222020_ak%207_2024.pdf.

- Ella, K., Eka, R., Putri, D., & Agfiani, S. (2022). Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Stikes Banyuwangi*. https://www.researchgate.net/publication/366837128_Gambaran_Derajat_Nyeri_Punggung_Pada_Ibu_Hamil_Trimester_III.
- Fahlufi, D. (2019). Penerapan Kompres Air Hangat. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, 6-33. <https://repository.ump.ac.id/9094/>.
- Hidayati, U., Sumiyarsi, I., & Nugraheni, A. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Sukoharjo. *Komunikasi Kesehatan*, 11(2), 1-7. <https://jurnal.ibisa.ac.id/index.php/jkk21/article/view/171>.
- Indriyati, S. (2020). Pengembangan Standar Operasional Prosedur (SOP) Pemberian Kompres Hangat Dengan *Water Bag* Pada Anak Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Post Operasi Appendisit . *Jurnal Akademi Keperawatan Pelni Jakarta*. <https://digilib.stikesicme-jbg.ac.id/ojs/index.php/jib/article/view/574>.
- Maryani, T. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pelita Hati Banguntapan Bantul. *Universitas ' Aisyiyah Yogyakarta*. [Http://Digilib.Unisayogya.Ac.Id/Id/Eprint/4259](http://Digilib.Unisayogya.Ac.Id/Id/Eprint/4259).
- Notoadmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Omoke, N., Amaraegbulam, P., Umeora, O., & Okafor, L. (2021). Prevalence and risk factors for low back pain during pregnancy among women in Abakaliki, Nigeria. *Pan African Medical Journal*, 39. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34422193/>.
- Prawirahardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka .
- Pratama, M., Kuswati, & Sari, L. (2020). Perbandingan Antara Kompres Hangat Dan Akupresure Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 123. https://www.researchgate.net/publication/345263607_Perbandingan_Antara_Kompres_Hangat_dan_Akupresure_untuk_Menurunkan_Nyeri_Punggung_Bawah_Ibu_Hamil_Trimester_III.
- Purnamasari, K. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III . *Journal Of Midwifery and public health*, (1) 9. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/mj/article/view/2000>.
- Raja, S., Carr, D., Finnerup, N., Cohen, M., Flor, H., Gibson , S., Vader, K. (2021). *The Resived IASP Definition Of Pain : Concepts, Challenges, And Compromises*. *Journal Pain*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32694387/>.
- Richard , S. D. (2017). Teknik Effleurage Dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Stikes RS. Baptis Kediri*.
-

https://www.academia.edu/75366109/Tehnik_Effleurage_Dan_Kompres_Hangat_Efektif_Menurunkan_Nyeri_Punggung_Ibu_Hamil.

Salari, N., Mohammadi, M., & Hemmati. (2023). *The Global Prevalence Of Low Back Pain In Pregnancy*. *Journal BMC Pregnancy And Childbirth*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38042815/>.

Suyani, & Safrudin, J. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Universitas Aisyiyah Yoyakarta*, Vol 1. Hal: 206. <https://proceeding.unisayogya.ac.id>.

Suryanti, Y., Lilis, D., & Harpikrati, H. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 22. <https://doi.org/10.36565/Jab.V10i1.264>.

Saudia, B., & Sari, O. (2018). Perbedaan Efektivitas Endorphan Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, vol 12. No. 1 Hal: 23-29.

Tanjung, Sri Rejeki, & Fitriani, Y. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 67-72. <https://ejr.umku.ac.id/index.php/ijb/article/view/756>.

Wulandari, D., Mendrofa, F., & Safitri, I. (2021). Kompres Hangat Dan Aromaterapi Lavender Dapat Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 12. <https://doi.org/10.33666/Jitk.V12i2.412>.