

PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS SUNGAI KERAWANG KABUPATEN KUBU RAYA

Nafi' Nur Majidah ¹, Kamidah ²
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

SUBMISSION TRACK

Submitted : 26 Juli 2024
Accepted : 29 Juli 2024
Published : 5 Agustus 2024

KATA KUNCI

Back pain, warm compress, third trimester

Nyeri punggung, kompres hangat, trimester III

CORRESPONDENCE

Phone: 085276495482

E-mail:

nurmajidah.students@aiska-university.ac.id

A B S T R A C T

Background: Discomfort in pregnant women who experience pain in the lower back, it is identified that there are muscles that experience shortening when the abdominal muscles stretch, resulting in an imbalance in the muscles around the pelvis and lower back and will be felt in the upper part of the ligament. Warm water compress therapy uses warm water as an alternative to reduce pain. **Objective:** to determine the effect of warm compresses on reducing back pain in third trimester pregnant women. **Method:** Pre-experiment with pretest posttest one group design, consecutive sampling technique, sample of 20 respondents, NRS pain scale measurement instrument and Wilcoxon test. **Results:** **Conclusion:** There is an effect of warm compresses on reducing back pain in pregnant women in the third trimester at the Sungai Kerawang Community Health Center.

A B S T R A K

Latar Belakang : Ketidak nyamanan pada ibu hamil yang mengalami nyeri dibagian punggung bawah hal ini diidentifikasi bahwa terdapat otot yang mengalami pemendekan saat otot abdomen meregang mengakibatkan ketidakseimbangan pada otot disekitar panggul serta punggung bawah dan akan terasa di bagian atas ligament tersebut. Terapi kompres air hangat menggunakan media air hangat yang dapat menjadi alternative dalam mengurangi rasa nyeri. **Tujuan:** mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Metode:** Pre Eksperimen dengan rancangan pretest posttest one group design, tehnik consecutive sampling, sampel 20 responden, instrument pengukuran skala nyeri NRS dan uji Wilcoxon. **Hasil:** **Kesimpulan:** Ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sungai Kerawang.

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses perkembangan pada janin yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan akan dialami ibu dan mengakibatkan aktivitas sehari-harinya terganggu (Lailiyana et al, 2019). Ketidak nyamanan pada ibu hamil yang mengalami nyeri dibagian punggung bawah hal ini diidentifikasi bahwa terdapat otot yang mengalami pemendekan saat otot abdomen meregang mengakibatkan ketidakseimbangan pada otot disekitar panggul serta punggung bawah dan akan terasa di bagian atas ligament tersebut (Purnamasari, 2019).

Dampak pada nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil akan mengganggu pola tidur dan aktivitas sehari – hari. Apabila dampak tersebut dialami berlangsung lama akan dapat menghambat waktu pemulihan nyeri punggung bawah. Hal ini yang menyebabkan peningkatan jumlah ibu hamil yang menginginkan melahirkan secara SC. Prevelensi nyeri punggung ibu hamil trimester III secara global berdasarkan survey yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia, 50% ibu hamil trimester III menderita nyeri punggung yang signifikan. Sedangkan di Indonesia sendiri, dilaporkan bahwa 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester III (Sari et al., 2020)

Berdasarkan data pada Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada kehamilan trimester III yaitu 60-80% (Kemenkes RI., 2021). Terapi kompres hangat menyebabkan pembuluh darah melebar, kekentalan darah menurun, ketegangan otot menurun, dan permeabilitas kapiler meningkat, sehingga memberikan efek nyaman dan menenangkan pada tubuh (Amalia et al. 2020). Tindakan untuk mengatasi nyeri punggung selama ini penggunaan obat paracetamol dan analgesik tidak selalu efektif digunakan pada ibu hamil, karena terdapat kandungan Non Steroid Anti Inflammation Drugs (NSAID). Setiap ibu yang mengalami nyeri punggung mengkonsumsi obat paracetamol ibu mengalami ketergantungan. Ada alternatif tindakan sederhana yang baik untuk mengurangi nyeri punggung dengan kompres hangat. Terapi kompres air hangat akan menyalurkan sinyal ke hypothalamus melalui spinal cord yang menyebabkan pembuluh darah perifer melebar, dan adanya vasodilatasi dapat menyingkirkan produk-produk inflamasi, seperti bradikinin, histamine, dan prostaglandin (Sari et al., 2020). Penelitian Suryani (2020) dan Putri, et al (2022) bahwa adanya pengaruh kompres hangat pada penurunan nyeri punggung sesudah dilakukan. Pada 30 responden yang sembuh 25 responden dari penelitian tersebut.

Pada studi pendahuluan di Puskesmas Sungai Kerawang didapatkan kunjungan ibu hamil dari bulan Desember-Februari 176 orang. Ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sebanyak 54 orang. Rata-rata yang mengalami nyeri punggung perbulan sebanyak 20 orang. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul untuk pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di puskesmas Sungai Kerawang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif memakai metode pre Ekperimental dengan menggunakan rancangan *One group pretest-posttest*. Waktu penelitian dilakukan April sampai dengan bulan Maret- April 2024, Lokasi penelitian dilakukan di Puskesmas Sungai Kerawang. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III dengan nyeri punggung di Puskesmas Sungai Kerawang sebanyak 54 orang. Sampel yang di gunakan adalah counsecutif sampling Sampel minimal penelitian ini berdasarkan teori *Roscoe* dalam buku (*Research Method for Business* (1982) menyatakan bahwa untuk penelitian eksperimen yang sederhana jumlah sampel antara 10 sampai dengan 20. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah observasi dengan Numeric Rating Scale (NRS) menggunakan skala nyeri 0-10. Alat pengumpulan data di lakukan dengan cara pengisian lembar observasi mengenai pengaruh Teknik kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada pasien ibu hamil trimester III di Puskesmas Sungai Kerawang Kabupaten Kubu Raya. Penelitian uji *nonparametric* yaitu uji *Wilcoxon*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3.1 distribusi frekuensi tingkat nyeri sebelum dilakukan kompres hangat

Kategori Skala	Sebelum	
	N	%
Tidak nyeri	0	0
Nyeri ringan	2	10
Nyeri sedang	8	40
Nyeri berat	10	50
Total	20	100

Sumber

data: Data Primer 2024

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden yang mengalami nyeri punggung sebelum dilakukan *kompres hangat* di Puskesmas Sungai Kerawang yaitu 2 responden (10%) mengalami nyeri ringan, 8 responden (40%) mengalami nyeri sedang, dan 10 responden (50%) mengalami nyeri berat.

Tabel 3.2 distribusi frekuensi tingkat nyeri sesudah dilakukan kompres hangat

Kategori Skala	Sesudah	
	N	%
Tidak nyeri	2	10
Nyeri ringan	18	90
Nyeri sedang	0	0
Nyeri berat	0	0
Total	20	100

Sumber data: Data Primer 2024

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden yang mengalami nyeri punggung sesudah dilakukan *kompres hangat* di Puskesmas Sungai Kerawang yaitu 2 responden (10%) mengalami tidak nyeri, 18 responden (90%) mengalami nyeri ringan

1. ANALISA BIVARIAT

Tabel 3.3 Perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat

Kategori Skala	Sebelum		Sesudah		P Value <i>Asymp.Sig</i> (2- tailed)
	N	%	N	%	
Tidak Nyeri	0	0	2	10	0.000
Nyeri Ringan	2	10	18	90	
Nyeri Sedang	8	40	0	0	
Nyeri Berat	10	50	0	0	
Total	20	100	20	100	

Sumber data: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 3.3 diketahui distribusi frekuensi perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat, yaitu sebelum sebanyak 20 responden (100 %) mengalami nyeri punggung yang terdistribusi pada kategori mayoritas nyeri punggung berat yaitu 50% dan dan setelah di berikan kompres hangat sebanyak 18 responden (90%) mengalami nyeri punggung ringan.

Dari uji statistika analisis bivariate dengan uji wilcoxon signed ranks test di peroleh *p value* $0.000 < 0.05$, yang artinya ada pengaruh kompres hangat terhadap penyembuhan nyeri punggung pada ibu hamil di Puskesmas Sungai Kerawang.

A. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Penurunan Nyeri Punggung pada ibu hamil sebelum diberikan Kompres Hangat

Berdasarkan table 3.1 distribusi nyeri punggung sebelum pemberian kompres hangat, dari 20 responden semua (100%) mengalami nyeri punggung yang terdistribusi pada nyeri berat yaitu 10 (50%), nyeri sedang yaitu 8 (40%) dan nyeri ringan yaitu 2 (10%).

Nyeri punggung bawah adalah ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costae dan diatas bagian inferior gluteal. Nyeri punggung bawah sering membuat ibu merasa terganggu oleh rasa sakit yang timbul disebabkan nyeri punggung bawah. Rasa sakit yang dialami oleh setiap ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah berbeda-beda. Idealnya keluhan nyeri punggung bawah selama periode kehamilan terjadi akibat perubahan anatomis tubuh akibat bertambahnya ukuran janin dalam uterus (Purnamasari dan Widyawati, 2019).

Menurut Murkoff et al, 2016, nyeri punggung merupakan nyeri dibagian lumbal, lumbosakral, atau didaerah leher. Ibu hamil biasanya akan mengeluh nyeri pada punggung terutama punggung bagian bawah. Nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan karena adanya tekanan dari rahim yang membesar, yang menyebabkan banyak ketidaknyamanan yang menyebabkan nyeri pada punggung bagian bawah, bokong dan tungkai kaki. (Kurva lumbosakrum normal harus semakin melengkung dan di daerah servikodorsal harus berbentuk kurva (fleksio anterior kepala berlebihan/seperti menunduk) untuk mempertahankan keseimbangan, karena pada wanita hamil pusat gravitasi bergeser ke depan.

Nyeri punggung saat trimester tiga umumnya terjadi karena punggung ibu hamil harus menopang bobot tubuh yang lebih berat. Rasa nyeri ini juga dapat disebabkan hormon relaksin yang mengendurkan sendi di antara tulang-tulang di daerah panggul. Kendurnya sendi-sendi ini dapat memengaruhi postur tubuh dan memicu nyeri punggung.

Menurut data dunia mengenai keluhan ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah akibat kehamilan ditandai dengan gejala utama rasa nyeri atau perasaan tidak nyaman di daerah tulang belakang. Penyakit nyeri punggung bawah di dunia setiap tahunnya bervariasi dengan angka mencapai 15-45%. Data WHO menunjukkan bahwa 33% ibu hamil trimester III di negara berkembang mengalami nyeri punggung bawah (Anggraika et al, 2019).

Dampak nyata yang terjadi akibat adanya keluhan Nyeri Punggung Bawah pada ibu hamil trimester III yaitu kecemasan, yang menyebabkan gangguan psikologi, gangguan ibu melakukan mobilitas hingga meningkatnya proses persalinan sesar (Hartvigsen et al, 2018). Bertambah parahnya keluhan nyeri punggung bawah ini disebabkan oleh semakin sering seorang ibu hamil serta melahirkan, maka semakin meningkat risiko nyeri punggung yang dialami (Geta dan Demang, 2020).

Pada hasil tabel 3.1 distribusi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil berbeda hasil penilaian karena intensitas nyeri (skala nyeri) adalah gambaran tentang seberapa parah nyeri yang dirasakan oleh seseorang tersebut, 0 tidak nyeri, 1 seperti gatal atau tertetrum/nyut-nyut, 2 seperti melilit atau terpukul, 3 seperti perih, 4 seperti keram, 5 seperti tertekan atau tergesek, 6 seperti terbakar atau ditusuk-tusuk, 7-9 sangat nyeri tetapi dapat dikontrol oleh klien dengan aktivitas yang biasa dilakukan, 10 sangat nyeri dan tidak dapat dikontrol oleh klien, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual. Peneliti melakukan penilaian nyeri dengan lembar observasi skala nyeri dengan Numeric Rating Scale sebelum dilakukan teknik kompres hangat.

2. Penurunan Nyeri Punggung pada ibu hamil sesudah diberikan Kompres Hangat

Berdasarkan table 3.2 menunjukkan bahwa penurunan nyeri punggung pada ibu hamil setelah diberikan kompres hangat mayoritas responden dalam kategori nyeri ringan yaitu sejumlah 18 (90%), di susul tidak nyeri sejumlah 2 (10,0%). Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan penurunan nyeri pada ibu hamil trimester III setelah diberikan kompres hangat yang sangat besar.

Kebanyakan ibu hamil sebelum dilakukan kompres hangat mengeluhkan ketidaknyamanan yang berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologis, salah satu ketidaknyamanan yang di timbulkan adalah nyeri punggung. Sehingga ibu hamil banyak mengalami susah tidur dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Setelah dilakukan kompres hangat pada nyeri punggung yang dialami ibu hamil mengalami penurunan nyeri punggung sehingga ibu hamil dapat beraktivitas dan pola tidur dapat normal kembali.

Kompres hangat adalah tindakan terapi dengan memberikan kompres hangat yang bertujuan memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat (Sultoni, 2018). Penggunaan kompres hangat untuk area yang tegang dan nyeri mampu meredakan nyeri. Rasa hangat mengurangi spasme otot yang disebabkan oleh iksemia yang merangsang neuron yang memblok transmisi lanjut rangsang nyeri menyebabkan vasodilatasi dan peningkatan aliran darah ke area yang dilakukan pengompresan. Area pengompresan berada di area lumbosacral, yaitu letaknya berada diatas tulang sacrum. Pada area lumbosacral memiliki peran utama yaitu menyangga berat badan (Tri, 2018).

Air hangat yang digunakan sebagai kompres memiliki dampak fisiologis bagi tubuh yaitu pelunakan jaringan fibrosa, mempengaruhi oksigenisasi jaringan sehingga dapat mencegah kekakuan otot, meimvasodilatasikan dan memperlancar aliran darah, sehingga dapat menurunkan dan menghilangkan rasa nyeri. Durasi penggunaan kompres hangat yaitu 15 menit upaya penanganan nyeri punggung pada ibu hamil ini peneliti menggunakan kompres air hangat sebagai penatalaksanaannya (Walsh, 2018)

Terapi kompres air hangat akan menyalurkan sinyal ke hypothalamus melalui spinal cord yang menyebabkan pembuluh darah perifer melebar, dan adanya vasodilatasi dapat menyingkirkan produk-produk inflamasi, seperti bradikin, histamine, dan prostaglandin. Penggunaan kompres hangat sangat direkomendasikan untuk masalah nyeri punggung karena mudah dilakukan dan tidak mengeluarkan banyak biaya untuk melaksanakannya. Kompres hangat dapat memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu (Sari et al, 2020).

Ibu hamil yang bisa menggunakan kompres hangat yaitu ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan belum pernah menggunakan kompres hangat. Kompres hangat di lakukan Satu kali sehari di saat nyeri selama 15 menit. Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. Kompres hangat dapat mempercepat penyembuhan nyeri punggung, karena kompres hangat dapat memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman. Membebaskan atau mengurangi rasa nyeri. Dengan kompres hangat dapat mengurangi atau melenturkan otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu.

3. Analisis data pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sungai Kerawang

Berdasar tabel 3.3 diketahui distribusi frekuensi perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat, yaitu sebelum sebanyak 20 responden (100 %) mengalami nyeri punggung dan setelah di berikan kompres hangat sebanyak 18 responden (90%) mengalami nyeri punggung ringan. Dengan analisa uji Wilcoxon

diperoleh hasil nilai $p = 0.000$, ($p < 0.05$) artinya terdapat perbedaan tingkat nyeri yang bermakna antara sebelum intervensi dan setelah intervensi.

Dalam penelitian ini, diketahui terdapat pengaruh yang signifikan dengan diberikannya *kompres hangat* pada ibu hamil trimester III. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis uji statistic non parametric test Wilcoxon didapatkan nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* bernilai $0.000 < 0.05$ sehingga ada pengaruh *kompres hangat* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Sungai Kerawang. Hal ini disebabkan karena ibu hamil yang diberikan *kompres hangat* merasa nyaman, mengurangi nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sari et al., (2020). Kompres hangat dapat memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu. Dengan menerapkan teknik kompres hangat yang dapat menggunakan kantung karet (buli-buli) berisi air hangat, handuk. Kompres hangat dapat menghambat reseptor nyeri dengan vasodilatasi pembuluh darah sehingga otot menjadi relaksasi dan nyeri akan berkurang. Sehingga menyatakan bahwa ibu hamil mengalami penurunan nyeri punggung setelah diberikan perlakuan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan penelitian Richard (2017) Kompres hangat selama kehamilan sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena merupakan salah satu teknik mengurangi rasa nyeri nonfarmakologi yang dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil, seperti memberikan ketenangan pada ibu hamil trimester III ditengah kondisi yang tidak nyaman dan terasa nyeri, sehingga ibu hamil memerlukan penanganan untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang dirasakan ibu dalam proses kehamilan. Metode terapi kompres hangat mengekspresikan rasa nyaman melalui ketenangan dan penurunan skala nyeri. Sehingga terdapat perbedaan skala nyeri yang bermakna antara sebelum intervensi dan setelah intervensi pengaruh kompres hangat pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi nyeri punggung.

Menurut Murkoff, et al (2016), Nyeri punggung merupakan nyeri dibagian lumbal, lumbosakral, atau didaerah leher. Ibu hamil biasanya akan mengeluh nyeri pada punggung terutama punggung bagian bawah. Nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan karena adanya tekanan dari rahim yang membesar, yang menyebabkan banyak ketidaknyamanan yang menyebabkan nyeri pada punggung bagian bawah, bokong dan tungkai kaki.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryanti pada Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi (2021) dengan judul Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir, jurnal ini direview dari database elektronik termasuk *science direct*, *google scholar* dan *website* terkait lainnya yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik. Hasil analisis ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III dan diperoleh $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$). Kompres hangat dapat mempercepat penyembuhan nyeri punggung, karena kompres hangat dapat memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman. Membebaskan atau mengurangi rasa nyeri. Dengan kompres hangat dapat mengurangi atau melenturkan otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu.

Penelitian yang di lakukan oleh Aulia pada tahun 2018 di dapatkan hasil bahwa kompres air hangat dapat mengurangi intensitas rasa nyeri punggung. kompres hangat merupakan salah satu penatalaksanaan non farmakologi untuk mengatasi nyeri punggung, penggunaan kompres hangat ini sangat direkomendasikan karena mudah dilakukan dan tidak mengeluarkan biaya banyak dalam penggunaannya (Yuspina et al, 2018).

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada perubahan penurunan nyeri pada ibu hamil trimester III setelah diberikan *kompres hangat* yang sangat besar. Kebanyakan ibu hamil sebelum dilakukan kompres hangat mengeluh ketidaknyamanan yang berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologis, salah satu ketidaknyamanan yang di timbulkan adalah nyeri punggung. Sehingga ibu hamil banyak mengalami susah tidur dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Setelah dilakukan kompres hangat pada nyeri punggung yang dialami ibu hamil mengalami penurunan nyeri punggung sehingga ibu hamil dapat beraktivitas dan pola tidur dapat normal kembali.

SIMPULAN

Berdasarkan karakteristik responden ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebelum diberikan kompres hangat di Puskesmas Sungai Kerawang di dapatkan hasil presentase nyeri punggung pada ibu hamil sebelum diberikan kompres hangat adalah 2 responden (10%) mengalami nyeri ringan, 8 responden (40%) mengalami nyeri sedang, dan 10 responden (50%) mengalami nyeri berat. sesudah dilakukan kompres hangat di Puskesmas Sungai Kerawang yaitu mayoritas mengalami nyeri ringan. Ada pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sungai Kerawang.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi untuk memberikan pembelajaran pengetahuan dan pemahaman kepada mahasiswa tentang ilmu kebidanan komplementer khususnya kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menerapkan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan data awal bagi peneliti berikutnya yang berminat melakukan penelitian serupa dengan melibatkan variable yang lebih luas dan mengembangkan program-program intervensi yang lebih efektif bagi profesi tenaga kesehatan terutama bidan dalam meningkatkan asuhan kebidanan dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreinie, R. 2016. Analisis Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan. *Jurnal UNIMUS*.
- Anggraika P, Apriani A, Pujianan D. 2019. Hubungan Posisi Duduk Dengan Kejadian Low Back Pain Pada Pegawai Stikes. *Jurnal'Aisyiyah Medika*. Vol. 4(1).
- Amalia, A. R., Erika, E., dan Dewi, A. P. 2020. Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24–31. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.24-31>. 2 Desember 2023 (22.00)
- Geta, M.G. and Demang, F.Y. 2020. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II DAN III. *Jurnal Kebidanan*, 9(2)
- Hakiki, I. 2015. Efektifitas Terapi Air Hangat Terhadap Nyeri Tulang Belakang Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan. *PSIK UIN Syarif Hidayatullah*. Jakarta.

- Hartvigsen, J., Hancock, M.J., Kongsted, A., Louw, Q., Ferreira, M.L., Genevay, S., Hoy, D., Karppinen, J., Pransky, G., Sieper, J., Smeets, R.J., dan Underwood, M., 2018. What Low Back Pain is and Why We Need to Pay Attention. *The Lancet*, 391(10137)
- Irawati, I., Muliani, M., dan Arsyad, G. 2020. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan pada Ibu Inpartu Kala I Fase Aktif. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(1), 46–53. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i1.82>. 12 Desember 2023 (20.20)
- Lailiyana., Hamidah., dan Wahyuni, S. 2019. Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Yang Dilakukan Back Exercise Dengan Dan Tanpa Kinesio Tapping Di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru Tahun 2019. *Jurnal Ibu dan Anak*, 7(1)
- Mafikasari, A. dan Kartikasari, R. A. 2015. Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III 7(2)
- Marlene. 2014. How do Women Manage Pregnancy-Related Low Back and/or Pelvic Pain? Descriptive Findings from An Online Survey. *Newabey: The Royal College of Midwives*
- Murkoff, H., Eisenberg, A. and Hathaway, S. 2016. *Kehamilan : apa yang anda hadapi bulan perbulan*. Arcan. Jakarta
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta
- Purnamasari, K., dan Widyawati. 2019. Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II. Dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1)
- Putri, D. P. D., dan Maria, R. D. 2015. Pengaruh Pemberian Kompres Panas Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Primipara Post Seksio Sesaria. *Jurnal Kesehatan*, 6(2).
- Putri, D., Sari, S., dan Fitri, N. 2022. Penerapan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendekia Muda*, 3(2)
- Sadeghi, H.B., Panahi, H.A., Mahabadi, M., and Moniri, E. 2015. Preconcentration and Determination of Mefenamic Acid in Pharmaceutical and Biological Fluid Sampels by Polymer-grafted Silica Gel Solid-phase Extraction Following High Performance Liquid Chromatography. *Iranian Journal of Pharmaceutical Research*, 14(3)
- Sari, L. P., Pratama, M. C., dan Kuswati, K. 2020. Perbandingan Antara Kompres Hangat dan Akupressure untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 117–125. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i2.149>. 22 Desember 2023 (19.20)
- Sulton, A, M. 2018. Efektivitas Kompres Hangat Jahe Merah Dalam Mengurangi Intensitas Nyeri Sendi Penderita Hiperurisemia Di Posyandu Lansia Kidul Dalam Rw 06, Malang. *Fakultas Ilmu Kesehatan : Universitas Muhammadiyah Malang*
- Suryani. 2020. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di BPM Tri Rahayu Setyaningsih Sleman Yogyakarta. *Jurnal Penelitian*
- Yepi, M. 2017. Efektivitas Terapi Kompres Hangat Serai dengan Kompres Dingin Terhadap Tingkat Nyeri Lansia yang Mengalami Osteoarthritis, 12
- Yudiyanta, Khoirunnisa, N., dan Novitasari, R. W. (2015). Assesment Nyeri. *Jurnal CDK*, 42(3)
- Yulaikhah. 2019. Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan. *EGC. Jakarta*
- Yuliania, E., Sari, S. A., dan Dewi, N. R. 2021. Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Metro. *Jurnal Cendekia Muda*, 1(1).
- Yuspina, A., Mulyani, N., dan Silalahi, U. A. 2018. Pengaruh Kompres Air Hangat dan Air Dingin terhadap Nyeri Tulang Belakang Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rajapolah. *Jurnal Sehat Masada*, 12(2).