

The Application of Warm Compress to Third Trimester Pregnant Women to Reduce Back Pain

Nur Khomariyah¹✉, Windha Widyastuti²

^{1,2} Department of Health Sciences, University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

✉ nurkhomariyah170@gmail.com

Abstract

Back pain is generally experienced by pregnant women in the third trimester due to the physiological changes during pregnancy. Back pain can inhibit the pregnant women's activities since it causes discomfort; hence, it needs to be handled. Back pain can be reduced by applying warm compress with a temperature of 40°C - 50°C. This study aimed to describe the application of warm compresses to reduce back pain in third trimester pregnant women. This scientific work was a case study. The instrument was a descriptive pain scale measurement instrument and standard operating procedures for warm compress. The results after three days application showed a change of pain intensity in both pregnant women from moderate level to mild. The conclusion of the case study was that the application of warm compress could reduce back pain in third trimester pregnant women. Thus, health workers are suggested to apply or demonstrate warm compress therapy to third trimester pregnant women to reduce back pain.

Keywords: *Pregnancy; Back Pain; Warm Compress*

Penerapan Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Dalam Menurunkan Nyeri Punggung

Abstrak

Nyeri punggung umumnya dialami oleh ibu hamil trimester III akibat perubahan yang disebabkan karena perubahan fisiologis selama kehamilan. Adanya nyeri punggung ini mampu menghambat aktivitas ibu yang menimbulkan ketidaknyamanan, sehingga perlu ditangani. Salah satu yang dapat dilakukan adalah melalui kompres hangat dengan suhu 40°C - 50°C. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan kompres hangat untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Metode karya tulis ilmiah ini menggunakan studi kasus. Instrumen studi kasus menggunakan instrumen pengukuran skala nyeri deskriptif dan standar operasional prosedur kompres hangat. Hasil studi kasus yang dilakukan selama 3 hari menunjukkan adanya perubahan intensitas nyeri pada kedua ibu hamil yaitu dari skala nyeri sedang menurun menjadi skala nyeri ringan. Simpulan studi kasus adalah penerapan kompres hangat dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk menerapkan atau mengajarkan terapi kompres hangat pada ibu hamil trimester III dalam menurunkan nyeri punggung.

Kata kunci: *Kehamilan; Nyeri Punggung; Kompres Hangat*

1. Pendahuluan

Kehamilan trimester III merupakan kehamilan dengan usia antara 28-42 minggu [4]. Pada kehamilan trimester III ibu mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis antara lain postur tubuh karena peningkatan berat badan dan membesarnya uterus akibat kehamilan sehingga menyebabkan pergeseran pusat gravitasi yang menimbulkan nyeri punggung pada area lumbosakral [8]. Nyeri punggung yang muncul menyebabkan rasa tidak nyaman ini salah satu bentuk perubahan psikologis pada ibu hamil [4]. Gejala nyeri punggung juga disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron yang mengendurkan sendi, tulang dan otot pinggul [8].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan [9] di Puskesmas Kota Kediri Utara bahwa prosentase ibu hamil yang mengalami nyeri punggung adalah 52,8% (nyeri berat), 33,33% (nyeri sedang) dan 13,9% (nyeri ringan). Hal ini sama juga ditunjukkan oleh peneliti [8] di Puskesmas Cakranegara Kota Mataram yang ditemukan bahwa terdapat hingga 90% ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sehingga menyebabkan kelelahan fisik dan mental serta mengganggu aktivitas sehari-hari pada ibu hamil.

Dampak nyeri punggung jika tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Nyeri punggung bawah dapat mengakibatkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggu aktivitas sehari-hari [1]. Salah satu cara yang terbukti efektif dalam mengatasi nyeri punggung yaitu kompres hangat [10].

Berbagai macam terapi atau tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil yaitu dengan menggunakan metode farmakologis dan non farmakologis. Metode farmakologis berpotensi untuk mempunyai efek samping, lebih mahal dan berpengaruh dalam kehamilan bagi ibu, janin, maupun bagi kemajuan persalinan. Metode non farmakologis dapat dijadikan alternatif terapi untuk mengatasi nyeri punggung karena tidak memiliki efek samping, simpel, efektif dan tanpa efek yang merugikan [8]. Salah satu terapi non farmakologis yang efektif dalam menurunkan nyeri punggung yaitu kompres hangat [9].

Kompres hangat selama kehamilan sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena salah satu metode nonfarmakologi yang dapat memberikan ketenangan pada ibu hamil trimester III ditengah kondisi yang tidak nyaman dan terasa nyeri, sehingga memerlukan penanganan untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang dirasakan ibu dalam proses kehamilan [6]. Kompres hangat untuk ibu hamil dengan nyeri punggung dapat menggunakan suhu hangat secara lokal yang dapat memiliki efek fisiologis antara lain pelunakan jaringan fibrosa, otot tubuh menjadi rileks, menghilangkan rasa nyeri, dan melancarkan aliran darah pada ibu hamil [7].

Beberapa penelitian menunjukkan efektivitas kompres hangat dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Penelitian [12] menyatakan bahwa rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III mengalami penurunan setelah dilakukan kompres hangat dari 5,035 atau nyeri sedang menjadi nyeri ringan dengan skala 1,607. Hal ini sesuai dengan penelitian [2] yang menyatakan bahwa terjadi penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat dari 4,53 menjadi 3,07 dengan selisih antara 1,46.

Berdasarkan survey pendahuluan melalui wawancara langsung yang dilakukan penulis kepada 10 ibu hamil trimester III di Desa Pasekaran Batang ditemukan bahwa 8 ibu hamil (80%) mengatakan tidak mengetahui cara mengatasi nyeri punggung dengan kompres hangat. Untuk mengatasinya hanya mengoleskan minyak kayu putih ke punggung ibu. Kemudian 2 ibu hamil (20%) mengetahui cara melakukan kompres hangat untuk menurunkan nyeri punggung, tetapi tidak dilakukan karena takut terjadi hal yang tidak diinginkan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik melakukan penerapan kompres hangat dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III cukup tinggi.

2. Metode

Rancangan artikel ini adalah studi kasus. Studi kasus merupakan salah satu jenis rancangan deskriptif yang mencakup pengkajian satu unit penulisan secara intensif, misalnya satu klien, keluarga, kelompok, komunitas, atau institusi. Rancangan studi kasus ini memiliki keuntungan yaitu pengkajian dilakukan secara terperinci sehingga didapatkan gambaran satu unit subjek secara jelas [3].

Kriteria inklusi pada penerapan ini yaitu Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, Ibu hamil trimester III. Kriteria eksklusi pada penerapan ini adalah Ibu hamil dengan penyakit kulit luka terbuka di area punggung. Pengambilan studi kasus ini dilakukan di Desa Pasekaran, Kecamatan Batang dan waktu pengambilan studi kasus pada bulan Juni 2022 di rumah klien dengan waktu penerapan 15-20 menit yang dilakukan selama 3 kali dalam seminggu. Prosedur pengumpulan data dalam artikel ini yaitu dengan menggunakan observasi untuk mengetahui dari pengukuran skala nyeri punggung klien

dan menggunakan standar operasional prosedur kompres hangat, serta menggunakan lembar pengkajian dalam asuhan keperawatan dan dilakukan pada 2 ibu hamil trimester III dengan masalah keperawatan utama gangguan rasa nyaman karena adanya adaptasi kehamilan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Pengkajian kasus I dilakukan pada klien pertama yang berusia 24 tahun dengan status obstetrik G1P0A0, usia kehamilan 31 minggu 5 hari. Pengkajian ini diperoleh data subyektif yaitu ibu hamil mengatakan nyeri punggung bagian bawah sehingga merasa tidak nyaman dan sulit tidur. Ibu hamil mengatakan nyeri punggung dirasakan sejak perut semakin membesar pada umur kehamilan 27 minggu. Data subyektif pengkajian nyeri yaitu, P (*provokatif*): nyeri punggung karena adaptasi fisiologis kehamilan, Q (*quality*): nyeri seperti diremas-remas, R (*region*): punggung bawah, S (*severity*): skala nyeri 5, T (*time*): hilang timbul. Data objektif yang didapat yaitu tekanan darah 120/70 mmHg, pernapasan 22x/menit, suhu 36,5°C dan nadi 85x/menit. Berat badan 65 kg, tinggi badan 155 cm. Klien tampak gelisah, klien tampak menyeringai sambil memegang punggung bagian bawah ketika beraktivitas, klien tidak rileks.

Pengkajian kasus II dilakukan pada klien kedua yang berusia 28 tahun dengan status obstetrik G1P0A0, umur kehamilan 38 minggu. Pengkajian ini diperoleh data subyektif yaitu ibu hamil mengatakan nyeri punggung bawah ketika bangun tidur dan setelah beraktivitas, kaki sering kesemutan dan kram, sulit tidur, merasa tidak rileks. Ibu hamil mengatakan nyeri dirasakan sejak umur kehamilan 28 minggu. Data subyektif pengkajian nyeri yaitu, P (*provokatif*): nyeri punggung karena usia kehamilan semakin besar, Q (*quality*): seperti ditusuk-tusuk, R (*region*): nyeri pada punggung bawah, S (*severity*): skala nyeri 4, T (*time*): nyeri muncul ketika bangun tidur dan setelah beraktivitas, nyeri hilang ketika beristirahat dan dielus-elus. Data objektif yang didapat yaitu tekanan darah 110/70 mmHg, nadi 86x/menit, pernapasan 22x/menit, suhu 36°C, berat badan 75 kg, tinggi badan 160 cm. Klien tampak meringis sambil mengelus punggung bawah ketika nyeri muncul, klien tampak tidak rileks.

Diagnosa keperawatan disusun berdasarkan hasil pengkajian yang diperoleh pada kedua kasus. Pada kedua kasus menunjukkan adanya keluhan nyeri punggung, hal ini sesuai dengan masalah keperawatan yaitu gangguan rasa nyaman berhubungan dengan adaptasi kehamilan.

Intervensi keperawatan yang telah dilakukan untuk mengatasi ketidaknyamanan pada klien yaitu pelaksanaan dengan penerapan terapi nonfarmakologis kompres hangat yang bertujuan untuk meningkatkan rasa kenyamanan pada klien yang dilakukan selama 3 kali penerapan terapi kompres hangat, dengan kriteria hasil yang ditetapkan yaitu kesejahteraan fisik meningkat ditunjukkan dengan tidak mengeluh nyeri punggung, kesejahteraan psikologis meningkat ditunjukkan dengan tidak gelisah, dukungan sosial dari keluarga meningkat.

Pelaksanaan atau implementasi penerapan dilakukan 1 kali selama 3 hari pada waktu sore hari mulai pukul 16.00 sampai 17.00 WIB. Penulis mengalami hambatan dalam pelaksanaan penerapan karena pada klien pertama dirumahnya ada konveksi, ada sekolah TK, SD jadi berisik dan tidak konsen dalam terapi yang diterapkan, pada klien kedua lingkungannya lebih tenang jadi fokus dalam terapinya.

Hasil penerapan menunjukkan adanya penurunan rasa ketidaknyamanan pada kedua klien dengan diberikan terapi kompres hangat selama tiga hari, pada klien pertama yaitu dari skala nyeri 5 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 1 (nyeri ringan), pada klien kedua dari skala nyeri 4 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 1 (nyeri ringan). Respon yang diperoleh kedua klien menunjukkan bahwa klien mengatakan lebih nyaman, tampak lebih rileks, kualitas tidur sudah lebih meningkat dapat dilihat pada **Tabel 1** berikut:

Tabel 1. Lembar Observasi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat

Ibu Hamil	Pengukuran Skala Nyeri					
	Hari ke-1		Hari ke-2		Hari ke-3	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Klien I	5	5	5	4	3	1
Klien II	4	3	3	3	3	1

3.2. Pembahasan

Hasil pengkajian yang diperoleh pada kedua kasus yang merupakan ibu hamil trimester III menunjukkan keduanya mengalami ketidaknyamanan yaitu nyeri punggung. Hal ini sesuai dengan penjelasan dari [9] di Puskesmas Kota Kediri Utara bahwa prosentase ibu hamil yang mengalami nyeri punggung adalah 52,8% (nyeri berat), 33,33% (nyeri sedang) dan 13,9% (nyeri ringan). Hal ini sama juga penjelasan dari [8] di Puskesmas Cakranegara Kota Mataram yang ditemukan bahwa terdapat hingga 90% ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sehingga menyebabkan kelelahan fisik dan mental serta mengganggu aktivitas sehari-hari pada ibu hamil.

Hasil pengkajian pada kedua klien menunjukkan adanya perbedaan berat badan pada klien pertama dengan usia kehamilan 32 minggu yaitu mengalami peningkatan berat badan 10 kg, pada klien kedua dengan usia kehamilan 38 minggu terjadi peningkatan berat badan 12 kg. Hal ini sesuai dengan teori dari [8] mengatakan bahwa ibu hamil trimester III cenderung akan mengalami ketidaknyamanan seperti nyeri punggung karena perubahan fisiologis pada postur tubuh terjadi peningkatan berat badan dan membesarnya uterus akibat kehamilan sehingga menyebabkan pergeseran pusat gravitasi yang menimbulkan nyeri punggung pada area lumbosakral. Sesuai teori dari [4] juga mengatakan bahwa nyeri punggung yang menyebabkan rasa tidak nyaman merupakan salah satu bentuk psikologis pada ibu hamil. Berdasarkan [11] bahwa bertambahnya usia kehamilan juga dapat menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya nyeri punggung, karena semakin bertambah usia kehamilan, ukuran janin semakin membesar, begitu juga dengan rahim. Pertumbuhan janin dan rahim akan menekan pembuluh darah dan saraf di area panggul dan punggung, sehingga bagian ini terasa nyeri.

Faktor yang berhubungan pada kasus pertama dan kasus kedua dari munculnya gangguan rasa nyaman tersebut adalah karena adanya adaptasi kehamilan. Hal ini sesuai dengan perumusan diagnosa Tim Pokja PPNI. Berdasarkan data yang penulis dapatkan dengan batasan karakteristik dari diagnosa gangguan rasa nyaman terdapat kesesuaian data pada klien I dan klien II. Pada klien pertama yaitu mengatakan nyeri punggung bawah sehingga merasa tidak nyaman dan sulit tidur. Saat dilakukan pengkajian, ibu hamil tampak gelisah, ibu hamil tampak menyeringai sambil memegang punggung bawah, ibu hamil tidak rileks. Pada klien kedua yaitu mengatakan nyeri punggung bawah ketika bangun tidur dan setelah beraktivitas, kaki kram dan kesemutan, merasa sulit tidur. Saat pengkajian, ibu hamil terlihat tidak rileks, ibu hamil tampak meringis sambil mengelus punggung bawah.

Intervensi keperawatan yang telah dilakukan 1 kali selama 3 hari dengan penerapan terapi kompres hangat dengan waktu pemberian kompres selama 15-20 menit dalam suhu air 40°C-50°C (ganti air hangat dengan suhu awal yaitu 40°C-50°C setiap 5 menit sekali) dengan pengukuran skala nyeri deskriptif sebelum dan sesudah dilakukan terapi. Hal ini sama dengan hasil penelitian [11] dengan penerapan kompres hangat untuk menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas metro bahwa pemberian kompres hangat dilakukan selama 3 hari dengan menggunakan buli-buli dengan suhu air 43°C-48°C selama 15-20 menit yang diberikan 1 kali sehari. Hal ini sejalan dengan penjelasan [6] bahwa pemberian kompres hangat selama 20 menit dapat berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, mengurangi kekakuan dan menghilangkan rasa nyeri. Setelah dilakukan pemberian kompres hangat klien mengalami penurunan nyeri punggung skala ringan dan merasa rileks sehingga rasa nyeri yang dirasakan dapat teralihkan dengan adanya sensasi hangat. Terapi kompres hangat dengan menggunakan buli-buli berperan sebagai konduktor panas yang dapat melelehkan otot serta menurunkan nyeri. Setelah diberikan kompres hangat pada ibu hamil terjadi penurunan

nyeri, dan dapat meningkatkan sirkulasi pada jaringan untuk proses metabolisme tubuh yang dapat mengurangi spasme otot dan mengurangi nyeri serta memberikan kenyamanan dan ketenangan pada ibu hamil trimester III.

Sesuai dengan hasil penjelasan dari [7] bahwa kompres hangat untuk ibu hamil dengan nyeri punggung dapat menggunakan suhu hangat lokal yang dapat memiliki efek fisiologis antara lain pelunakan jaringan fibrosa, otot tubuh menjadi rileks, mengurangi rasa nyeri dan melancarkan aliran darah pada ibu hamil.

Implementasi yang penulis lakukan pada kedua klien sesuai dengan intervensi keperawatan yang telah disusun yaitu menerapkan terapi kompres hangat sesuai dengan SOP. Implementasi dilakukan 1 kali selama 3 hari pada waktu sore hari. Selama pelaksanaan tindakan terdapat kendala yang menghambat pelaksanaan terapi kompres hangat pada kedua klien. Faktor yang mempengaruhi penerapan seperti optimalnya suhu, suhunya tidak berubah karena sebelum penerapan maka penulis melakukan uji ketahanan suhu air untuk penerapan selama 20 menit, hasil yang diperoleh setiap 5 menit terjadi penurunan suhu dibawah 40°C, tetapi standar suhu yang ditetapkan adalah 40°C-50°C, sehingga penulis melakukan penerapan dengan mengganti air selama 5 menit sekali. Sesuai dengan teori [9] bahwa faktor yang dapat mempengaruhi nyeri yaitu budaya, lingkungan dan dukungan terapi. Pada klien pertama yaitu di rumahnya ada konveksi, ada sekolah SD, TK jadi berisik dan tidak konsen dalam terapi yang diterapkan. Sedangkan pada klien kedua yaitu lingkungannya lebih tenang jadi lebih fokus dalam terapinya.

Hal ini sesuai dengan teori [9] bahwa kompres hangat lebih efektif dalam meredakan nyeri punggung karena dapat meningkatkan relaksasi otot, aliran darah dan kenyamanan.

Implementasi pada hari pertama adanya penurunan skala nyeri untuk klien pertama yaitu dari skala 5 menjadi skala 4, sedangkan pada klien kedua yaitu dari skala 4 menjadi skala 3. Implementasi pada hari kedua terdapat adanya penurunan skala nyeri pada klien pertama dari skala 4 menjadi skala 3, sedangkan pada klien kedua dari skala 3 menjadi skala 2. Implementasi pada hari ketiga terdapat penurunan skala nyeri pada klien pertama dari skala 3 menjadi skala 1, sedangkan pada klien kedua dari skala 2 menjadi skala 1, dari hasil tersebut menunjukkan adanya efektivitas kompres hangat dalam menurunkan nyeri.

Evaluasi dilakukan selama 3 hari penerapan kompres hangat dengan diagnosa gangguan rasa nyaman berhubungan dengan gangguan adaptasi kehamilan pada kedua klien. Hasil setelah dilakukan penerapan kompres hangat selama 3 hari menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dengan menggunakan pengukuran intensitas nyeri. Pada klien pertama yaitu dari skala 5 (nyeri sedang) menjadi skala 1 (nyeri ringan) sedangkan pada klien kedua yaitu dari skala 4 (nyeri sedang) menjadi skala 1 (nyeri ringan). Pada kedua klien mengatakan sudah tidak merasa nyeri. Kedua klien nampak lebih rileks, sudah tidak memegang area yang terasa nyeri. Berdasarkan hasil evaluasi diketahui adanya penurunan skala nyeri dengan menggunakan kompres hangat pada kedua kasus yaitu pada penelitian yang dilakukan [12] dengan artikel yang berjudul pengaruh kompres air hangat terhadap nyeri tulang belakang ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Rajapolah menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat yaitu dari 5,035 atau nyeri sedang menjadi nyeri ringan dengan skala 1,607. Hal ini sesuai dengan penelitian [2] yang menyatakan bahwa terjadi penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat dari 4,53 menjadi 3,07 dengan selisih antara 1,46.

4. Kesimpulan

Dari hasil studi kasus dapat disimpulkan bahwa penerapan studi kasus kompres hangat pada ibu hamil trimester III dalam menurunkan nyeri punggung. Saran bagi tenaga kesehatan dapat menerapkan kompres hangat dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil dengan nyeri punggung.

Ucapan Terima Kasih

Pada bagian *acknowledgement*, penulis dapat menyatakan tentang sumber pendanaan penelitian dan lebih spesifik sampai pada nomor kontrak. Pastikan pernyataan tersebut

mematuhi pedoman yang diberikan oleh lembaga pemberi dana. Penulis juga dapat menyampaikan ucapan terimakasih kepada para *reviewer* dan *proofreader*, atau ditambah dengan teknisi-teknisi yang membantu menyiapkan *set up* peralatan atau para mahasiswa yang membantu survey.

Referensi

- [1] Aini, L. "Perbedaan Masase Effleurage dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III". *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 148-164, 2016.
- [2] Amalia, A. R., Erika, E. and Dewi, A. P. "Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III". *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24-31, 2020.
- [3] Nursalam. "Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan". Jakarta : Salemba Medika, 2017.
- [4] Padila. "Keperawatan Maternitas". Yogyakarta, Indonesia : Nuha Medika, 2017.
- [5] PPNI, Tim Pokja SDKI DPP. "SDKI-Standart Diagnosis Keperawatan Indonesia". Jakarta, Indonesia : Dewan Pengurus Pusat, 2017.
- [6] Richard, S. D. "Tehnik Effleurage dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil". *Jurnal Stikes Rs Baptis Kediri*, 10(2). Vol 10 No 2 (2017): *Jurnal Stikes*, 2017.
- [7] Ridawati, I. D. and Fajarsari, N. "Penerapan Warm Compress dan Backrub Pada Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung". *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia Vol, 4(2)*, 2020.
- [8] Saudia, B. E. P. and Sari, O. N. K. "Perbedaan efektivitas endorphin massage dengan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas wilayah kerja Sekota Mataram". *Jurnal Kesehatan Prima*, 12(1), 23-29, 2018.
- [9] Sulistyarini, Wahyuningsih, and Suprihatin "Kompres Hangat Dan Gosok Punggung (Backrub) Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III". *Jurnal Stikes RS Baptis Kediri*, 6(2). Vol 6 No 2: *Jurnal Stikes*, 2013.
- [10] Yuliani, D.R. et al., *Ashuan Kehamilan*. Diambil dari <https://books.google.co.id/books?id=RBgtEAAAQBAJ&pg=PA77&dq=kompres+hangat+untuk+nyeri+punggung+pada+ibu+hamil&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwiiOXHwOXzAhVHuksFHbO9CwgQ6wF6BAGJEAU#v=onepage&q=kompres%20hangat%20untuk%20nyeri%20punggung%20pada%20ibu%20hamil&f=true>, 2021.
- [11] Yuliana, E., Sari, S. A., and Dewi, N. R. "Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro". *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), 2021.
- [12] Yuspina, A., Mulyani, N., and Silalahi, U. A. "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), 103-112, 2018.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)