



## Pemberian Edukasi Tentang Kompres Hangat untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

### Providing Education about Warm Compresses to Reduce Back Pain in Pregnant Women Trimester III

**Bella Riska Ayu**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada, Indonesia

[bellariskayu@gmail.com](mailto:bellariskayu@gmail.com)

Alamat: Jl. Syech A Somad No.28, 22 Ilir, Kec. Bukit Kecil, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30131

Korespondensi penulis: [bellariskayu@gmail.com](mailto:bellariskayu@gmail.com)

#### Article History:

Received: September 28, 2024;

Revised: Oktober 14, 2024;

Accepted: Oktober 28, 2024;

Published: Oktober 30, 2024;

**Keywords:** Pregnant Women, Warm Compress, Back Pain

**Abstract:** *Pregnancy is a natural and normal process. In the period of gestation, expectant mothers often experience discomfort such as back pain. There are various treatments to treat back pain, namely pharmacological and non-pharmacological. Pharmacological therapy generally consists of the administration of drugs that can have negative effects on the mother, fetus and delivery process. Therefore, non-pharmacological therapies such as warm compresses are more advisable because they are cheaper, safer, effective, and without adverse effects. The purpose of this community service is to improve the knowledge of pregnant women in the third trimester in the management of back pain using warm compresses during pregnancy. This activity was carried out through lecture and question and answer methods, as well as providing leaflets to participants in the management of back pain using warm compresses during pregnancy. Before the extension activities started we did pre-test and post-test after the extension activities. Counseling activities were carried out at The Independent Practice of Midwives (PMB) Yuli Bahriah Palembang city which was attended by 16 Pregnant Women. As a result of the implementation of this activity, the participants were very enthusiastic about the material that had been delivered by the presenters during the activity. The evaluation results obtained from the post-test results showed that knowledge about the management of back pain using warm compresses during pregnancy increased by 56.25% of the number of participants who were able to answer questions on the counseling material presented. In conclusion, the provision of education on the management of back pain using warm compresses can have a positive impact on pregnant women so that they can understand and implement the provision of warm compresses when experiencing back pain during pregnancy.*

#### Abstrak

Kehamilan merupakan proses yang alami dan normal. Pada masa kehamilan, ibu hamil sering kali mengalami ketidaknyamanan seperti nyeri punggung. Ada berbagai pengobatan untuk mengatasi nyeri punggung yaitu dengan farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis umumnya terdiri dari pemberian obat-obatan yang dapat memberikan efek negatif pada ibu, janin, dan proses persalinan. Oleh karena itu, terapi non farmakologis seperti kompres hangat lebih disarankan karena lebih murah, aman, efektif, dan tanpa efek yang merugikan. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III dalam penatalaksanaan nyeri punggung menggunakan kompres hangat di masa kehamilan. Kegiatan ini dilakukan melalui metode ceramah dan tanya jawab, serta memberikan leaflet kepada peserta dalam penatalaksanaan nyeri punggung menggunakan kompres hangat di masa kehamilan. Sebelum kegiatan penyuluhan dimulai kami melakukan pre-test dan post-test setelah kegiatan penyuluhan. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Yuli Bahriah Kota Palembang yang diikuti oleh 16 ibu hamil. Hasil

dari pelaksanaan kegiatan ini, para peserta terlihat sangat antusias dengan materi yang telah disampaikan pemateri selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi yang diperoleh dari hasil post-test menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai penatalaksanaan nyeri punggung menggunakan kompres hangat di masa kehamilan meningkat sebesar 56,25% dari jumlah peserta yang mampu menjawab pertanyaan pada materi penyuluhan yang disampaikan. Kesimpulannya, pemberian edukasi mengenai penatalaksanaan nyeri punggung menggunakan kompres hangat dapat memberikan dampak positif bagi ibu hamil sehingga dapat memahami serta mengimplementasikan pemberian kompres hangat ketika mengalami nyeri punggung di masa kehamilan.

**Kata Kunci:** Ibu Hamil, Kompres Hangat, Nyeri Punggung

## **1. PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan proses alami dan normal. Selama kehamilan, ibu hamil seringkali mengalami perubahan secara fisiknya maupun psikologisnya (Gozali *et al.*, 2020). Perubahan tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil. Ketidaknyamanan yang dialami ibu dalam masa kehamilan cenderung tidak sama pada setiap trimester kehamilan. Kebanyakan wanita mengalami ketidaknyamanan ringan selama kehamilan normal, seperti mual, mulas, nyeri punggung, nyeri sendi, hidung tersumbat, sesak napas, kram kaki, dan varises (Ernamari *et al.*, 2022).

Selama masa kehamilan, tubuh seseorang mengalami berbagai perubahan secara fisik dan sistem tubuh. Perubahan ini terutama seringkali terlihat pada trimester III dalam kehamilan. Seiring berat badan yang meningkat dan membesarnya rahim, dapat menyebabkan pusat gravitasi tubuh yang bergeser ke arah depan sehingga ibu hamil perlu menyesuaikan postur tubuhnya saat berdiri. Postur tubuh yang tidak tepat dapat menyebabkan peregangan berlebihan dan kelelahan. Seiring kenaikan berat badan yang bertahap, ligamen mengalami redistribusi dan pusat gravitasi terus bergeser ke arah depan. Muncul lengkungan pada bahu jika hal ini disertai dengan otot perut yang lemah, serta otot pada punggung akan cenderung menekan punggung pada bagian bawah (Wahyuni *et al.*, 2016).

Nyeri tulang punggung bisa terjadi pada ibu hamil ketika kepala bayi memberikan tekanan pada tulang punggung bagian bawah. Rasa nyeri punggung bawah mengacu pada gejala yang muncul pada bagian bawah tulang rusuk dan di area atas gluteal inferior (Hanifah *et al.*, 2022). Nyeri ini sering dialami selama kehamilan dan dianggap sebagai gangguan kehamilan ringan. Gejala nyeri biasanya muncul antara usia kehamilan 4-7 bulan dan seringkali muncul di area punggung bagian bawah, dengan kemungkinan menjalar ke bokong, paha, dan bahkan kaki seperti linu panggul (Wulandari *et al.*, 2020).

Penatalaksanaan pada nyeri area punggung selama kehamilan dapat menggunakan berbagai cara, baik farmakologis maupun nonfarmakologis. Meskipun lebih efektif penatalaksanaan nyeri secara farmakologis dibandingkan metode nonfarmakologis, tetapi metode nonfarmakologis lebih mahal dan cenderung menimbulkan efek samping. Selain itu,

pengobatan farmakologis juga dapat memengaruhi kondisi pada kehamilan, proses persalinan, dan janin. Sementara itu, terapi nonfarmakologis yang dapat membantu meredakan rasa sakit, mencegah atau mengurangi otot yang kejang, serta dapat memberikan kenyamanan meliputi pijat, akupresur, serta kompres hangat atau dingin (Ayu, 2024).

Kompres hangat merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang dapat meredakan atau menghilangkan nyeri, mencegah atau mengurangi spasme otot, serta memberikan sensasi nyaman (Ayu, 2024). Rasa sakit dapat berkurang jika diberi kompres hangat pada area nyeri. Panas dari kompres dapat mengurangi kejang area otot iskemik, menstimulasi sel-sel saraf untuk menghambat transmisi rasa sakit lebih lanjut, serta mengakibatkan vasodilatasi yang melancarkan aliran darah ke area yang mengalami tekanan (Suryanti *et al.*, 2021).

Kompres hangat merupakan metode pemberian kehangatan pada bagian tubuh tertentu yang bermanfaat untuk memberikan rasa panas pada bagian tubuh tertentu yang memerlukan perlakuan tersebut dengan menggunakan kantong buli-buli yang berisi air hangat. Kompres hangat dapat diberikan dengan suhu antara 40 - 46°C, menggunakan kantong buli-buli karet yang sudah diisi air hangat ditempelkan pada area yang ingin dikompres. Durasi pemberian kompres hangat biasanya berlangsung antara 15 hingga 30 menit (Asmadi, 2018).

Kebanyakan ibu hamil menganggap nyeri punggung sebagai bagian dari proses kehamilan sehingga menyebabkan mereka tidak melakukan tindakan khusus untuk mengatasinya. Padahal kondisi ini dapat menyebabkan kecacatan dan penurunan kualitas hidup, dan berisiko menyebabkan berbagai dampak buruk bagi ibu setelah kehamilan, serta dapat terulang pada kehamilan berikutnya. Sehingga penatalaksanaan pada nyeri punggung ini harus dipertimbangkan. Karena dapat membawa perbaikan, dan pengurangan komplikasi yang disebabkan oleh kehamilan dan meningkatkan kenyamanan selama kehamilan (Salari *et al.*, 2023). Hal ini terjadi karena kurangnya pengetahuan yang dimiliki ibu hamil sehingga perlu untuk diberikan edukasi melalui penyuluhan dengan judul “Pemberian Edukasi tentang Kompres Hangat untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III”.

## 2. METODE

Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode ceramah serta tanya jawab. Adapun yang menjadi sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil berjumlah 16 ibu hamil di PMB Yuli Bahriah Kota Palembang pada tanggal 23 Oktober 2024. Tahapan yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu sebagai berikut :

- a. Tahap pertama yaitu persiapan dengan melakukan survey terlebih dahulu ke lokasi kegiatan pengabdian masyarakat, kemudian berkoordinasi dengan pihak PMB Yuli

- Bahriah Palembang terkait izin kegiatan serta menjadwalkan pelaksanaan kegiatan.
- b. Selanjutnya melakukan sosialisasi kepada pihak terkait untuk dapat menginformasikan kepada ibu hamil agar dapat menghadiri sosialisasi penatalaksanaan nyeri punggung menggunakan kompres hangat di masa kehamilan.
  - c. Menyiapkan peralatan yang akan dipakai dalam pengabdian masyarakat seperti lembar kuisisioner, leptop, leaflet untuk media presentasi.
  - d. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kesehatan Masyarakat, diawali dengan kegiatan pre-test dengan membagikan kuisisioner soal pre-test untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang penatalaksanaan nyeri punggung menggunakan kompres hangat di masa kehamilan.
  - e. Penyampaian materi tentang penatalaksanaan nyeri punggung menggunakan kompres hangat di masa kehamilan yang sampaikan secara langsung oleh ketua pelaksana sebagai pemateri utama dengan membagikan alat promosi kesehatan berupa leaflet kepada ibu hamil.
  - f. Selanjutnya sesi tanya jawab yaitu dengan memberikan kesempatan kepada peserta yang ingin bertanya mengenai materi yang telah disampaikan.
  - g. Kegiatan post test menilai sejauh mana peningkatan pengetahuan dan pemahaman responden terhadap materi yang disampaikan. Kegiatan ini dilakukan melalui pembagian post-test yang telah disiapkan dalam bentuk kuisisioner.

### **3. HASIL**

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 23 Oktober 2024, bertempat di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Yuli Bahriah Kota Palembang. Tim kegiatan hadir pukul 08.30 WIB, kegiatan dimulai pada pukul 10.00 WIB sampai dengan pukul 12.00 WIB. Pada penyuluhan ini, yang menjadi target sasaran peserta pada penyuluhan ini adalah ibu hamil. Jumlah peserta penyuluhan yaitu 16 orang ibu hamil. Ibu hamil mengikuti penyuluhan dengan semangat dan antusias. Kegiatan penyuluhan dimulai dengan membagikan kuisisioner pre-test yang berisi tentang pertanyaan-pertanyaan seputar penatalaksanaan nyeri punggung menggunakan kompres hangat di masa kehamilan. Setelah pengisian kuisisioner selesai, peserta diberikan leaflet yang digunakan sebagai alat bantu peserta penyuluhan agar dalam memahami bagaimana penatalaksanaan nyeri punggung menggunakan kompres hangat di masa kehamilan. Selanjutnya penyampaian materi secara langsung dengan jelas dan terperinci, khususnya penggunaan kompres hangat yang aman untuk ibu hamil dilakukan 1-2 kali sehari selama 15-20 menit yang dapat dilakukan sambil duduk, setengah duduk atau berbaring miring dilakukan

dengan menempelkan kantong karet (buli-buli)/ botol yang berisi air hangat pada area punggung bagian bawah dengan suhu yang sesuai (38-40°C). Materi penyuluhan disampaikan dengan sederhana sehingga peserta penyuluhan dapat dengan mudah memahaminya. Petugas membuka sesi tanya jawab dan memberikan *follow up*, selanjutnya petugas memberikan beberapa kuisioner kembali sebagai post-test dari kegiatan ini. Berikut merupakan data karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat dapat di lihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Data Karakteristik Peserta Kegiatan

| Karakteristik                 | n (%)      |
|-------------------------------|------------|
| Usia                          |            |
| 20-30 Tahun                   | 12 (75%)   |
| >30 Tahun                     | 4 (25%)    |
| Pendidikan                    |            |
| SMP                           | 2 (12,5%)  |
| SMA                           | 10 (62,5%) |
| Diploma                       | 3 (18,75%) |
| Sarjana                       | 1 (6,25%)  |
| Usia Kehamilan                |            |
| Trimester I (0-12 minggu)     | 2 (12,5%)  |
| Trimester II (>12-28 minggu)  | 6 (37,5%)  |
| Trimester III (>28-40 minggu) | 8 (50%)    |

Berdasarkan tabel di atas terdapat 4 (25%) responden yang berusia > 30 tahun, 1 (6,25%) responden dengan latar belakang pendidikan Sarjana, dan terdapat 2 (12,5%) responden dengan usia kehamilan trimester I.

**Tabel 2** Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sebelum diberikan Penyuluhan Tentang Kompres Hangat untuk Mengurangi Nyeri Punggung

| No     | Pengetahuan | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|-------------|-----------|----------------|
| 1      | Baik        | 2         | 12,5           |
| 2      | Cukup       | 10        | 62,5           |
| 3      | Kurang      | 4         | 25             |
| Jumlah |             | 16        | 100            |

Pada tabel 2 di atas diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar di PMB Yuli Bahriah mempunyai pengetahuan yang cukup tentang penatalaksanaan nyeri punggung menggunakan kompres hangat di masa kehamilan yaitu sebanyak 10 responden (62,5%) dan sebagian kecil mempunyai pengetahuan baik tentang penatalaksanaan nyeri punggung menggunakan kompres hangat di masa kehamilan sebanyak 2 responden (12,5%).

**Tabel 3** Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sesudah diberikan Penyuluhan Tentang Kompres Hangat Sebagai Upaya Penanganan Nyeri Punggung

| No     | Pengetahuan | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|-------------|-----------|----------------|
| 1      | Baik        | 11        | 68,75          |
| 2      | Cukup       | 5         | 31,25          |
| 3      | Kurang      | 0         | 0              |
| Jumlah |             | 16        | 100            |

Pada tabel 3 di atas diketahui bahwa sesudah dilakukan penyuluhan sebagian besar di PMB Yuli Bahriah mempunyai pengetahuan yang baik tentang penatalaksanaan nyeri punggung menggunakan kompres hangat di masa kehamilan yaitu sebanyak 11 responden (68,75%) dan sebagian kecil mempunyai pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 5 responden (31,25%).

#### **4. DISKUSI**

Setelah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk kegiatan edukasi, ditemukan bahwa pemahaman dan pengetahuan ibu hamil tentang mengalami meningkat yang terlihat dari hasil post-test. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung, para peserta penyuluhan penatalaksanaan nyeri punggung menggunakan kompres hangat di masa kehamilan sangat aktif dalam mengikuti kegiatan. Media edukasi yang digunakan adalah leaflet tentang penatalaksanaan nyeri punggung menggunakan kompres hangat di masa kehamilan. Sehingga para peserta mampu memahami dan mengerti tentang bagaimana penatalaksanaan nyeri punggung menggunakan kompres hangat di masa kehamilan.



**Gambar 1.** Kegiatan Penyuluhan

Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari pendekatan kesehatan secara umum (promosi kesehatan, pencegahan, penyembuhan, maupun upaya pemulihan) yang menekankan sebagai upaya peningkatan perilaku yang sehat. Konsep dari pendidikan kesehatan merupakan suatu usaha untuk mengajak atau mempengaruhi orang lain baik itu individu, kelompok, maupun masyarakat agar melakukan perilaku hidup yang lebih sehat (Aji *et al.*, 2023).

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan ibu hamil dapat mengambil keputusan yang tepat untuk mengatasi keluhan nyeri punggung dengan menggunakan terapi non farmakologi yaitu dengan menggunakan kompres hangat. Kurangnya pengetahuan ibu

hamil terhadap penatalaksanaan nyeri punggung di masa kehamilan akan berdampak terhadap kualitas hidup ibu hamil. Hal ini dapat menyebabkan dampak buruk sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari serta menurunkan kualitas hidup ibu hamil dan berisiko menyebabkan berbagai dampak buruk bagi ibu setelah kehamilan, serta dapat terulang pada kehamilan berikutnya. Oleh karena itu, perlunya pemberian edukasi melalui penyuluhan edukasi kepada ibu hamil sehingga dapat mengurangi intensitas nyeri area punggung dengan menggunakan kompres hangat. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh (Setiyarini & Rahmawati, 2023) yang menemukan bahwa nyeri punggung jangka panjang dapat terjadi jika tidak segera ditangani sehingga meningkatkan kecenderungan terjadinya nyeri punggung setelah melahirkan dan nyeri punggung bawah kronis yang lebih sulit disembuhkan atau diobati bila nyeri menyebar ke daerah panggul dan mengakibatkan kesulitan untuk berjalan sehingga memerlukan alat bantu kruk atau alat bantu berjalan lainnya. Rasa nyeri punggung bawah menyebabkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena mengganggu aktifitas fisik sehari-hari seperti kesulitan bangun dari duduk, kesulitan untuk tidur, bangun dari tempat tidur, duduk atau bahkan berdiri dalam waktu lama, berpakaian dan membuka pakaian, mengangkat dan memindahkan benda-benda (Suryanti *et al.*, 2021).

Nyeri punggung bawah mengacu pada rasa tidak nyaman yang dirasakan pada area bawah tulang rusuk dan di atas daerah gluteal inferior (Hanifah *et al.*, 2022). Aktifitas ibu hamil dapat terganggu jika mengalami sakit punggung bagian bawah. Nyeri yang menjalar hingga ke panggul dapat mengakibatkan ibu hamil mengalami kesulitan berjalan. Jika tidak segera diatasi, dapat terjadi sakit punggung kronis sehingga lebih sulit untuk diobati dan disembuhkan (Nurfaizah *et al.*, 2023).

Kompres hangat merupakan salah satu cara non farmakologi yang bermanfaat untuk menghilangkan atau mengurangi nyeri, mencegah atau mengurangi kejang otot, menimbulkan rasa nyaman (Andreinie, 2016). Mengompres bagian yang nyeri dengan kompres hangat dapat membantu mengurangi rasa sakitnya. Rasa panas yang dihasilkan dapat mengurangi kejang otot iskemik, menstimulasi sel-sel saraf sehingga mencegah terjadinya transmisi rangsangan rasa nyeri berkelanjutan, menyebabkan vasodilatasi dan melancarkan aliran darah ke area yang terkena rangsangan (Suryanti *et al.*, 2021).

Menurut Putri *et al* (2023), pemberian kompres hangat yaitu dengan cara meletakkan botol yang sudah diisi air hangat pada area punggung bagian bawah. Lakukan pengompresan selama 20 menit dengan menggunakan suhu 38-40°C. Sedangkan menurut riset Amalia *et al* (2020), kompres hangat dapat menggunakan buli-buli yang berpengaruh signifikan serta memberikan rasa aman dan nyaman dengan suhu yang sesuai telah diatur sedemikian rupa

sehingga tidak terlalu panas dan membuat iritasi pada kulit yaitu (38-40°C). Waktu pengaplikasian kompres hangat adalah 15-20 menit. Memberikan tekanan air hangat pada area yang nyeri dipercaya dapat meredakan nyeri. Kompres dilakukan satu atau dua kali sehari selama 15 hingga 20 menit dan dapat dilakukan dengan posisi berbaring miring, dalam posisi duduk atau setengah duduk. Rasa hangat dapat meredakan kejang otot yang disebabkan oleh iskemia dan menstimulasi neuron yang menghalangi transmisi lebih lanjut (Nurfaizah *et al.*, 2023).

## **5. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di PMB Yuli Bahriah. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang penatalaksanaan nyeri punggung menggunakan kompres hangat di masa kehamilan. Kegiatan dilakukan pada tanggal 23 Oktober 2024 dengan melalui serangkaian kegiatan yang dimulai dari melakukan survei lokasi kegiatan, dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan yang dimulai dengan pre-test, penyuluhan, dan diakhiri dengan evaluasi melalui post-test untuk menguji sejauh mana peningkatan pengetahuan dan pemahaman responden terhadap materi yang telah disampaikan. Kesimpulan yang didapatkan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu kegiatan ini berhasil dilakukan yang dilihat dari adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan test. Materi yang diberikan tentang penyebab nyeri punggung, pencegahan, dampak nyeri punggung, manfaat kompres hangat, mekanisme kompres hangat. Diharapkan hasil pengabdian masyarakat ini dapat dijadikan salah satu alternatif asuhan non farmakologi dalam menangani nyeri punggung pada ibu hamil, dan kegiatan ini dapat terus dilakukan secara berkesinambungan.

### **Pengakuan/Acknowledgements**

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah berkontribusi membantu dalam kegiatan penyuluhan ini, namun penulis tidak dapat menyebutkan satu persatu disini. Penulis ucapkan terima kasih kepada STIK Bina Husada yang telah memberikan kesempatan penulis dalam pelaksanaan kegiatan ini, serta ucapan terima kasih juga diberikan kepada PMB Yuli Bahriah Palembang sebagai mitra yang telah memberi izin dan memfasilitasi kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

## DAFTAR REFERENSI

- Aji, S. P., Nugroho, F. S., & Rahardjo, B. (2023). *Promosi dan Pendidikan Kesehatan di Masyarakat (Strategi dan Tahapannya)*. Padang: PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Amalia, A. R., Susanti, Y., & Haryanti, D. (2020). Efektivitas Kompres Air Hangat dan Air Dingin terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Remaja Putri dengan Dismenore. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 1(1), 7–15. <http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/b>.
- Andreinie, R. (2016). Analisis Efektivitas Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Persalinan. *RAKERNAS AIPKEMA “Prosiding Seminar Nasional Dan Internasional.”*
- Asmadi. (2018). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG.
- Ayu, B. R. (2024). The Effect of Warm Compress on the Intensity of Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester : Scoping Review. *Jurnal Kesehatan UPN Bukittinggi*, 15(2), 52–67. <https://doi.org/10.35730/jk.v%vi%i.1148>.
- Ernamari, Srilina, B. P., & Uli, Y. P. (2022). The Effect of Warm Compress on Back Pain in the Third Trimester Pregnant Women in Our Clinic with Sand Spiritual Pangaraan. *International Journal of Midwifery Research*, 2(2), 72–78. <https://doi.org/10.47710/ijmr.v2i2.36>.
- Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permadi, M. R. (2020). Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(3), 134–139. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v4i3.29368>.
- Hanifah, R. M., Nurdianti, D., & Kurniawati, A. (2022). Penerapan Kompres Hangat untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Fisiologis. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 6(2), 79–85. <https://doi.org/10.35568/bimtas.v6i2.2918>.
- Nurfaizah, A. S., Choirunissa, R., & Vivi, S. (2023). Providing Warm Compresses for Back Pain in 3rd Trimester Pregnant Women. *Journal of Nursing and Health*, 4(1), 10–16. <https://doi.org/10.31539/josing.v4i1.7332> PROVIDING.
- Putri, D. A., Astrid, N., & Siti, H. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB D Kota Jakarta Selatan Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(2), 292–297.
- Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The Global Prevalence of Low Back Pain in Pregnancy: A Comprehensive Systematic Review and Meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x>.
- Setiyarini, A. D., & Rahmawati, E. (2023). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 97–99. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.3161>.
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal*

*Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22–30. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>.

Wahyuni, S., Raden, A., & Nurhidayati, E. (2016). Perbandingan Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation dan Kinesio Taping Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Juwiring Kabupaten Klaten. *Motorik*, 11(23), 15–28.

Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9–13. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>.