

**Asuhan Kebidanan pada Kehamilan 34 Minggu
dengan Nyeri Punggung Bawah (NPB)**
Midwifery Care at 34 Weeks Pregnancy with Lower Back Pain (NPB)

Eka Meiri Kurniyati^{1*}, Dian Permatasari², Iva Gamar Dian Pratiwi³
1,2,3Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Wiraraja Madura, Sumenep, Indonesia
Email: ekameiri.fik@wiraraja.ac.id

ABSTRAK

Keluhan yang dirasakan pada ibu hamil usia kehamilan 34 minggu merupakan dampak dari perubahan sistem metabolisme tubuh maupun sistem musculoskeletal sehingga dapat menyebabkan terjadinya NPB pada ibu hamil. Menurut *International Assosiation for The Study of Pain (IASP), 2012* NPB adalah kondisi subjektif yang tidak menyenangkan meliputi pengalaman sensorik ataupun emosional, Faktor predisposisi terjadinya low back pain yaitu pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. Untuk mengurangi NPB pada ibu hamil intervensi yang dilakukan dengan memberikan kompres hangat pada punggung dengan suhu 37⁰-40⁰C di dalam buli-buli kemudian diletakkan pada punggung bawah (lumbal 1-5) selama ibu tidur atau beristirahat dengan durasi 20 menit selama 3 minggu dan di *follow up* setiap 5 hari untuk mengevaluasi dari asuhan kebidanan yang diberikan. Asuhan kebidanan yang diberikan dengan pendekatan manajemen asuhan kebidanan 7 langkah varney dan pendokumentasian dalam bentuk SOAP.

Kata Kunci : Kehamilan, Nyeri Punggung Bawah, Kompres Hangat

ABSTRACT

Complaints felt by pregnant women at 34 weeks of gestation are the impact of changes in the body's metabolic system and musculoskeletal system which can cause NPB in pregnant women. According to the International Association for the Study of Pain (IASP), 2012 NPB is an unpleasant subjective condition including sensory or emotional experiences. Predisposing factors for low back pain are uterine growth which causes changes in posture, weight gain, the influence of the relaxin hormone on ligaments, history of previous back pain, parity and activity. To reduce NPB in pregnant women, intervention is carried out by giving a warm compress to the back with a temperature of 37-40C in the bladder and then placing it on the lower back (lumbar 1-5) while the mother is sleeping or resting for a duration of 20 minutes for 3 weeks and in follow up every 5 days to evaluate the midwifery care provided. Midwifery care is provided using Varney's 7-step midwifery care management approach and documentation in the form of SOAP.

Keywords: *Pregnancy, lower back pain, Warm Compress*

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan periode yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan, karena tumbuh kembang anak sangat ditentukan oleh kondisinya saat masa janin dalam kandungan. Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis. Selama kehamilan, terjadi perubahan fisiologi pada fisik dan psikologi ibu akibat adanya tumbuh kembang janin

PUBLISHED BY :
Sarana Ilmu Indonesia (Salnesia)

Artikel History:
Submitted 08 Februari 2024
Accepted 18 April 2024
Published 01 Mei 2024

dan persiapan persalinan. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan. Rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan. Sebagian besar wanita juga mengalami ketidaknyamanan minor pada saat hamil sampai beberapa tingkat disepanjang kehamilan normal, diantaranya adalah mual, nyeri ulu hati, nyeri sendi, nyeri punggung, dispnea, hidung tersumbat, varises vena, kram kaki (Arummega et al., 2022).

Salah satu ketidaknyamanan yang terjadi pada ibu hamil usia kehamilan 34 Minggu adalah Nyeri Punggung Bawah. Nyeri Punggung Bawah yang terjadi merupakan hal yang fisiologis karena adanya perubahan sistem metabolisme tubuh maupun sistem musculoskeletal selama kehamilan. Nyeri Punggung Bawah merupakan keluhan nyeri kompleks yang paling sering terjadi di dunia maupun Indonesia. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III merupakan keluhan umum yang sering terjadi di kalangan ibu hamil, diperkirakan sekitar 70% wanita hamil mengeluhkan beberapa bentuk nyeri punggung pada suatu saat dalam kehamilan, persalinan hingga postpartum (Amalia et al., 2020).

Nyeri punggung juga bisa disebabkan karena membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, angkat beban. Hal ini diperparah apabila dilakukan dalam kondisi wanita hamil sedang lelah. Mekanika tubuh yang tepat saat mengangkat beban sangat penting diterapkan untuk menghindari peregangan otot tipe ini. (Nurul Aprilia, 2022). Dampak dari Nyeri Punggung Bawah adalah mempengaruhi kualitas tidur dari ibu hamil, intensitas nyeri akan bertambah seiring dengan bertambahnya usia kehamilan hal ini disebabkan karena adanya pergeseran pada pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh. Jika NPB ini dibiarkan tanpa penanganan mengakibatkan Nyeri Punggung Bawah jangka Panjang dan berlanjut sampai post partum. Nyeri Punggung Bawah berkepanjangan menyebabkan Nyeri Punggung Bawah kronis (Yuli et al., 2021)(Rahmawati et al., 2021).

Hasil penelitian sebelumnya bahwa sebanyak 10% ibu hamil di kehamilan 34 Minggu yang mengalami nyeri punggung bawah terganggu aktivitas fisiknya seperti berdiri saat duduk, berpindah dari tempat tidur dan duduk terlalu lama hal ini disebabkan menurunnya musculus abdomen yang semakin bertambahnya ukuran rahim, maka dari itu pusat gravitasi tubuh akan bertambah maju kedepan yang mengakibatkan ketidakseimbangan otot daerah pelvis dan lumbal. (Lucin & Resmaniasih, 2022).

Masalah yang dapat terjadi apabila nyeri tidak teratasi yaitu akan mempengaruhi perilaku dan aktivitas sehari-hari, ditandai dengan klien sering kali meringis, mengerutkan dahi, menggigit bibir, gelisah, imobilisasi, mengalami ketegangan otot, melakukan gerakan melindungi bagian tubuh sampai dengan menghindari percakapan menghindari kontak sosial, dan hanya fokus pada aktivitas menghilangkan nyeri, klien kurang berpartisipasi dalam aktivitas rutin, seperti mengalami kesulitan dalam melakukan tindakan kebersihan normal serta dapat mengganggu aktivitas sosial (Dyah Setiyarini et al., 2023).

Untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil salah satunya melalui metode non farmakologis yaitu dengan kompres hangat. Kompres hangat bermanfaat memberikan rasa nyaman, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot dan memberikan rasa hangat. Pemberian kompres hangat mudah dilakukan dan tidak mengeluarkan banyak biaya. Cara kerja dari kompres hangat ini adalah dengan menurunkan kekentalan darah, pelebaran pembuluh darah, melunakan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler pada daerah yang nyeri (Nurul Aprilia, 2022).

METODE

Studi kasus asuhan kebidanan pada Ny.H, G1 P0A0 Usia Kehamilan 34 minggu dengan NPB ini, asuhan dilakukan dengan menggunakan metode pendekatan manajemen asuhan kebidanan 7 langkah Varney dan pendokumentasian dalam bentuk SOAP. Manajemen asuhan kebidanan 7 langkah varney antara lain : Langkah I yaitu pengumpulan data dsar melalui anamnesa dan pemeriksaan pada pasien. Langkah II yaitu interpretasi data dasar. Langkah III yaitu mengidentifikasi diagnosis atau masalah potensial. Langkah IV adalah identifikasi tindakan segera. Langkah V adalah merencanakan asuhan secara menyeluruh. Langkah VI adalah implementasi asuhan secara menyeluruh dan langkah VII adalah evaluasi dari implementasi asuhan kebidanan. Manajemen asuhan kebidanan ini dilakukan pada Ny. H di Puskesmas Legung tanggal 23 Juni sampai dengan 08 Juli 2023. Data yang diperoleh dari hasil penelitian kemudian dianalisa berdasarkan manajemen asuhan kebidanan 7 langkah Varney.

HASIL

Pengkajian data subyektif Ny.H Usia 24 Tahun, pendidikan terakhir sarjana, pekerjaan IRT, agama islam, suku madura dengan keluhan tidak bisa tidur karena NPB, menikah 1x, lama menikah 24 bulan, data objektif keadaan umum ibu baik, kesadaran composmentis, dan wajah ibu tampak menahan sakit dengan mulut dan alis lebih melengkung kebawah (*severe*) ibu tampak menahan sakit dengan mengangkat punggung dan menggeliatkan bahu dalam skala nyeri sedang. Riwayat Kesehatan tidak pernah menderita penyakit menular dan menurun. HPHT 27-10-2022, HPL 04-07-2023, ANC 5 kali di Puskesmas, TM I 1x, TM II 1x, TM III 3x, USG 1x oleh dr.SpOG. pola nutrisi 3-4x/hari, minum air putih 5-8 kali/hari. Pola istirahat tidur siang : \pm 1-2 jam, tidur malam : 5-7 jam kurang nyenyak.

Pola Eliminasi 7-8 kali/hari konsistensi kuning jernih, BAB 1-2 kali/hari, warna kuning, konsistensi lunak. Personal Hygiene mandi 2 kali/hari, ganti baju 2 kali/hari, keramas 3 kali/minggu, potong kuku:1x/minggu. Pola seksual 1 kali/minggu, pola aktifitas sebagai ibu rumah tangga, mengerjakan pekerjaan rumah dibantu suami, mencuci, menyapu dan memasak. BB sebelum/ sesudah 53 /66,4 Kg, TB: 154 cm, LILA: 26,5 cm, IMT :28,6, TD: 120/80 mmHg, Nadi: 76 kali/menit, Suhu:36,4⁰C, RR:18 kali/menit. Wajah tidak pucat, pada mata konjungtiva tidak anemis, tidak ada karies dan lidah bersih, dada terdapat hiperpigmentasi areola mammae, puting susu tampak menonjol dan bersih, pada abdomen tampak linea nigra, pembesaran perut sesuai usia kehamilan dan tidak terdapat bekas luka operasi, ekstremitas tidak teraba adanya oedema dan varises.

Pada pemeriksaan Leopold I:TFU 4 jari bawah prosesus xypoideus,pada fundus teraba bagian bulat, lunak (Mdc : 29 cm). Leopold II: Teraba bagian kecil-kecil dan rongga kosong dibagian perut kanan ibu. Teraba bagian keras, memanjang, sedikit melengkung dibagian perut kiri ibu. Leopold III:teraba bagian bulat, keras, sulit digoyangkan. Leopold IV: tangan pemeriksa sejajar, 5/5. TBJ:(29-11) x 155 :2.790 gram. DJJ :148 kali/menit, *punctum maximum* berada di kiri bawah umbilikus, jumlah 1, frekuensinya teratur.

Diagnosa kebidanan diperoleh dari pengkajian dari data subjektif dan data objektif ibu usia kehamilan 34 minggu, ibu tampak menahan sakit dengan mulut dan alis lebih melengkung kebawah (*severe*), ibu tampak menahan sakit dengan mengangkat punggung dan menggeliatkan bahu dalam skala nyeri sedang. G₁P₀A₀ Hamil 33 minggu 5 hari, tunggal, hidup, intrauterin, punggung kiri, presentasi kepala, jalan lahir normal, keadaan umum ibu dan janin baik.

Penatalaksanaan pada kasus ini adalah beritahu hasil dari pemeriksaan bahwa ibu dalam keadaan baik, Menjelaskan kepada ibu bahwa keluhan yang dialami ibu merupakan hal yang fisiologis, memberikan edukasi kepada ibu tentang menu dan gizi seimbang bagi ibu hamil trimester 3 serta sesuai dengan kebutuhan ibu dan janin, memberikan Tablet Fe 30 biji, dan Kalk 10 biji, mengajari ibu dan suami teknik terapi kompres dengan air hangat pada daerah punggung untuk mengurangi nyeri pada punggung bawah, mendokumentasikan hasil pemeriksaan pada buku KIA dan rekam medis pasien.

Evaluasi Catatan perkembangan ke-1 dilakukan 28 Juni 2023, pukul 15.00 wib dengan hasil pengkajian data subyektif nyeri punggung bawah sudah mulai berkurang, tapi masih kurang nyenyak tidur. Data obyektif, pemeriksaan fisik umum keadaan umum ibu baik, kesadaran compos mentis, ibu berekspresi datar, moderate, ibu tampak menahan sakit dengan mengangkat punggung dan menggeliatkan bahu skala nyeri sedang BB : 66,5kg, tekanan darah : 110/70 mmHg, nadi 76x/menit, Suhu 36,5⁰c respirasi 18x/menit, pemeriksaan fisik khusus, wajah tidak pucat, pada mammae kanan dan kiri normal, sudah keluar colostrum, pada abdomen pembesaran normal, palpasi TFU 4 jari bawah prosesus xiphoides, Mcd: 30 cm, bagian atas teraba bulat lunak,punggung kiri,bagian terendah janin sudah masuk PAP, Djj 148x/menit.

Pada ekstremitas superiorri tidak ada kelainan abnormal dan tidak ada oedema. Pada ekstremitas inferior tidak ada kelainan abnormal dan tidak ada oedema, reflek patella positif. Intervensi yang diberikan meliputi memberitahu ibu tentang hasil pemeriksaan bahwa ibu dan bayi dalam kondisi baik, memberikan edukasi kepada ibu tentang menu dan gizi seimbang bagi ibu hamil trimester 3 serta sesuai dengan kebutuhan ibu dan janin, menganjurkan kepada ibu untuk tetap melaksanakan anjuran memberikan kompres dengan air hangat pada punggung bawah ibu, Mendokumentasikan hasil pemeriksaan pada buku KIA dan status pasien.

Catatan perkembangan ke-II dilakukan 3 Juli 2023, pukul 15.30 wib dengan data subyektif ibu mengatakan NPB sudah mulai berkurang, tapi masih kurang nyenyak tidur. Pemeriksaan fisik umum : kondisi ibu baik, kesadaran composmentis, ibu berekspresi datar atau moderate(Judha M dkk,2012:36) ibu tampak menahan sakit dengan mengangkat punggung dan menggeliatkan bahu (skala nyeri sedang) BB : 66,8kg, Tekanan darah : 120/70mmHg, nadi 78x/menit, Suhu 36,5⁰c, Respirasi 20x/menit. Pemeriksaan fisik khusus wajah tidak pucat, payudara kanan dan kiri,normal, sudah keluar colostrum, pembesaran perut normal sesuai usia kehamilan, palpasi TFU 4 jari bawah prosesusxiphoides (Mcd: 31cm), bagian atas teraba bulat lunak,punggung kiri,bagian terendah janin sudah masuk PAP, Djj 148x/menit. Ekstremitas superior tidak ada kelainan abnormal, simetris ,tidak ada oedema, reflek patella positif. Ekstremitas inferior tidak ada kelainan abnormal dan tidak ada oedema. Intervensi sama dengan intervensi di perkembangan ke-1.

Catatan perkembangan ke- III dilakukan tanggal 8 Juli 2023, pukul 15.00 wib dengan hasil pengkajian data ibu mengatakan NPB sudah mulai berkurang, sudah bisa nyenyak tidur. Data objektif Pemeriksaan fisik umum, kondisi ibu baik, kesadaran compos mentis, ibu berekspresi mimik muka ibu berekspresi senyum datar (sekala nyeri ringan) BB : 67kg, Tekanan darah : 120/70mmHg, nadi 78x/menit, Suhu 36,5⁰c. Respirasi 20x/menit. Pemeriksaan fisik khusus wajah tidak pucat, mammae sudah keluar colostrum. palpasi TFU 4 jari bawah prosesusxiphoides (Mcd: 31cm), bagian atas teraba bulat lunak,punggung kiri,bagian terendah janin sudah masuk, Djj 148x/menit. Ekstremitas superior dan ekstremitas inferior normal dan tidak oedem. ketidaknyamanan yang dirasakan ibu sudah berkurang dan pasien sudah bisa tidur dengan nyenyak maka intervensi yang diberikan menyampaikan hasil pemeriksaan, tanda-tanda persalinan, penyampaian jadwal control.

PEMBAHASAN

Keluhan NPB yang dirasakan Ny.H merupakan hal yang fisiologis pada ibu hamil usia kehamilan 34 minggu dikarenakan semakin membesar perut ibu yang merupakan adanya perpindahan pusat gravitasi pada ibu yang menyebabkan postur tubuh ibu menjadi lordosis. Akibatnya meningkatnya ketegangan pada lumbal bagian bawah maupun pada pelvis dan sehingga muncul NPB. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan maka akan meningkat juga risiko terjadinya NPB dengan gejalanya rasa sakit menjalar ke pantat, tungkai dan kaki. Mayoritas ibu hamil merasakan sakit menjadi lebih parah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan terganggunya kualitas tidur (Saudia & Sari, 2018).

Hasil penelitian sebelumnya mengatakan bahwa ibu hamil dengan keluhan NPB diakibatkan juga karena adanya peningkatan hormon relaksin yang terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan (Putri et al., 2023) (Yuspina et al., 2018). Perempuan hamil yang bekerja cenderung akan mengalami nyeri punggung dibandingkan dengan Perempuan hamil yang ibu rumah tangga (Amalia et al., 2020)(Putri et al., 2023).

Penatalaksanaan yang diberikan adalah dengan memberikan kompres hangat pada punggung bawah ibu selama 20 menit dengan suhu 37⁰-40⁰C di dalam buli-buli. Panas dari kompres hangat dapat menyebabkan dilatasi dan pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah sehingga memperlancar peredaran darah dan menurunkan ketegangan otot serta meningkatkan permeabilitas kapiler yang dapat menurunkan kekakuan otot membuat rileks pada tubuh ibu hamil. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang mengatakan bahwa dengan memberikan kompres hangat pada ibu hamil dan menurunkan intensitas NPB yang diderita (Yuli et al., 2021)(Rahmawati et al., 2021)(Dyah Setiyarini et al., 2023).

NPB yang segera tidak diatasi, dapat menyebabkan nyeri jangka panjang yaitu NPB berlanjut sampai pasca partum dan NPB kronis yang akan lebih sulit untuk diobati yaitu ketika nyeri sampai menyebar ke daerah pelvis yang menyebabkan kesulitan berjalan sehingga memerlukan kruk ataupun alat bantu jalan lainnya. NPB dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktifitas fisik sehari-hari misalnya akan kesulitan menjalankan aktivitas seperti berdiri setelah duduk, berpindah dari tempat tidur, duduk terlalu lama, berdiri terlalu lama, membuka baju dan melepaskan baju, maupun mengangkat dan memindahkan benda-benda sekitar (Komaroh et al.,2023)(Haryati & Hamidah, n.d.).

Kompres hangat berkhasiat pada ibu hamil yang merupakan salah satu teknik mengurangi rasa nyeri non farmakologi dengan memberikan ketenangan pada ibu hamil dengan kondisi yang tidak nyaman dan terasa nyeri, sehingga ibu hamil memerlukan penanganan untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang dirasakan ibu dalam proses kehamilan (Maryani, 2018). Pemberian kompres hangat selain memberikan rasa nyaman juga mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya besar. Air hangat yang dimasukkan ke dalam buli-buli dengan suhu 37⁰-40⁰C tidak membuat iritasi pada kulit. Hal ini memberikan kenyamanan dan rasa aman sebab menggunakan buli-buli dengan suhu yang sesuai (38-40⁰C) dengan suhu yang telah diatur sedemikian rupa sehingga tidak terlalu panas dan membuat iritasi pada kulit (Dyah Setiyarini et al., 2023)(Sari et al., 2020)(Sumiaty et al., 2021)(Fajarsari Noviana, 2020).

KESIMPULAN

Asuhan kebidanan pada Ny. H G1 P0A0 Usia Kehamilan 34 minggu dengan NPB dilakukan penatalaksanaan teknik terapi kompres dengan air hangat pada daerah punggung untuk mengurangi nyeri pada punggung bawah dengan suhu 37⁰-40⁰C di dalam buli-buli kemudian diletakkan pada punggung bawah (lumbal 1-5) selama ibu tidur / beristirahat dengan durasi 20 menit selama 3 minggu dan di *follow up* setiap 5 hari untuk mengevaluasi dari asuhan kebidanan yang diberikan dan didapatkan

hasil pemeriksaan bahwa ibu merasa nyaman dan nyeri berkurang, istidihat tidur lebih nyenyak, ekspresi wajah tersenyum yang artinya ibu dalam keadaanya skala nyeri ringan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh team yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini ,ucapan Terimakasih Kepada Kepala Puskesmas dan staf di Puskesmas Legung. Terima kasih kepada seluruh pihak yang sudah berkontribusi dalam asuhan kebidanan Ny.H sehingga ketidaknyamanan yang dialami Ny.H berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. R., Erika, E., & 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>
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/Oksitosin.V9i1.1506>
- Dyah Setiyarini, A., Rahmawati, E., Kesehatan, F., Studi, P. S., & Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata, I. (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>
- Fajarsari Noviana, R. D. I. (2020). Penerapan Warm Compress Dan Backrub Pada Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung. *Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 4(2), 91.
- Haryati, E., & Hamidah, A. (N.D.). *Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Respon Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea*. 11(1), 74–79.
- Komaroh, M., Maita, L., & Hakameri, C. S. (2023). *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal) Endorfin Massage Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB HASNA DEWI F . S Kota Pekanbaru Tahun 2022. 1*, 1–6.
- Lucin, Y., & Resmaniasih, K. (2022). Prenatal Gentle Yoga Lebih Efektif Dari Kompres Hangat Terhadap Pengalihan Persepsi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Di Kota Palangka Raya. *Indonesian Journal Of Health And Medical*, 2(1), 180–187.
- Maryani, T. (2018). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. 1*, 204–209.
- Nurul Aprilia, E. H. (2022). Penerapan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Fisiologis. *Jurnal BIMTAS*, 6(2), 79–85.
- Putri, D. N., Sari, S. A., Fitri, N. L., Keperawatan, A., Wacana, D., Kunci, K., & Hangat, K. (2023). *Implementation Of Warm Compresses To Reduce Back Pain In Trimester. 3*.
- Rahmawati, N. A., Marufa, S. A., Rahmanto, S., Handiny, D. L. M., & Lestari, M. A. A. (2021). Pengaruh Kombinasi Breathing Exercise & Progressive Muscle Relaxation Dalam Menurunkan Nyeri Punggung & Sesak Napas Ibu Hamil Trimester III. *Physiotherapy Health Science (Physiohs)*, 3(2), 95–100. <https://doi.org/10.22219/Physiohs.V3i2.19449>
- Sari, L. P., Pratama, M. C., & 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>
- Saudia, B. E. P., & Sari, O. N. K. (2018). 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(October 2017), 23–29. [Http://Jkp.Poltekkes-Mataram.Ac.Id](http://Jkp.Poltekkes-Mataram.Ac.Id)
- Sumiaty, S., Dupa, A. V. M., Suryani, L., & Ramadhan, K. (2021). Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi (Dysmenorrhoe) Dengan Kompres Hangat. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 31–37. [Https://Doi.Org/10.33860/Jbc.V3i1.130](https://doi.org/10.33860/Jbc.V3i1.130)
- Yuli, Lilis, D. N., & Harpikriati, H. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22. [Https://Doi.Org/10.36565/Jab.V10i1.264](https://doi.org/10.36565/Jab.V10i1.264)
- Yuspina, A., Mulyani, N., & Silalahi, U. A. (2018). Pengaruh Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Nyeri Tulang Belakang Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Rajapolah Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati*, 2(9), 18–27. [Https://Doi.Org/10.48186/Bidkes.V2i9.88](https://doi.org/10.48186/Bidkes.V2i9.88)