

**PENERAPAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS
PURWOSARI KEC. METRO UTARA TAHUN 2022**

**IMPLEMENTATION OF WARM COMPRESSES TO REDUCE BACK PAIN IN TRIMESTER
III PREGNANT WOMEN IN THE WORK AREA OF UPTD PUSKESMAS PURWOSARI
KEC. NORTH METRO IN 2022**

Dea Noviana Putri¹, Senja Atika Sari², Nury Luthfiyatil Fitri³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email: deap62462@gmail.com

ABSTRAK

Keperawatan maternitas meliputi asuhan keperawatan kepada wanita pada masa reproduksi dan keluarganya dalam menjalani seluruh tahapan kehamilan. Tubuh mengalami perubahan fisik dan sistem tubuh selama kehamilan. Pada kehamilan trimester III, seiring membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan menyebabkan nyeri pada punggung ibu. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis yang dapat mengurangi nyeri yaitu dengan kompres hangat. Tujuan penerapan ini adalah untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III melalui kompres hangat. Rancangan karya tulis ilmiah menggunakan desain studi kasus (*case study*). Penerapan dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara diberikan 1 kali sehari selama 5 hari dengan durasi waktu 20 menit. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan kompres hangat terjadi penurunan intensitas nyeri yaitu menjadi ringan dengan skala nyeri 2. Saran diharapkan ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung hendaknya dapat melakukan kompres hangat secara rutin karena kompres hangat efektif dalam membantu menurunkan nyeri punggung. Namun, harus memperhatikan suhu air dan melapisi area pengompresan menggunakan handuk atau kain untuk menghindari terjadinya luka bakar akibat pengompresan.

Kata Kunci : Kehamilan, Kompres Hangat, Nyeri Punggung.

ABSTRACT

Maternity nursing includes nursing care for women during their reproductive years and their families in all stages of pregnancy. The body undergoes physical changes and body systems during pregnancy. In the third trimester of pregnancy, as the uterus enlarges and weight gains, the center of gravity will move forward so that the pregnant woman must adjust her standing position. Improper posture will force additional stretching and cause pain in the mother's back. One of the non-pharmacological treatments that can reduce pain is warm compresses. The purpose of this application is to reduce back pain in third trimester pregnant women through warm compresses. The design of scientific papers uses a case study design. The application is carried out in the UPTD Work Area of the Purwosari Health Center, Kec. Metro Utara is given once a day for 5 days with a duration of 20 minutes. Data analysis was carried out using descriptive analysis. The results of the application show that after a warm compress there is a decrease in the intensity of pain, which is mild with a pain scale of 2. It is recommended that pregnant women in the third trimester who experience back pain should be able to do warm compresses regularly because warm compresses are effective in helping reduce back pain. However, you must pay attention to the temperature of the water and cover the compressing area with a towel or cloth to avoid burns due to compression.

Keywords : Pregnancy, Warm Compress, Back Pain.

PENDAHULUAN

Keperawatan maternitas meliputi asuhan keperawatan kepada wanita pada masa reproduksi dan keluarganya dalam menjalani seluruh tahapan kehamilan¹. Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya, dengan adanya kehamilan maka seluruh sistem genitalia wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan berlangsung². Klasifikasi kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, yaitu trimester ke-I berlangsung dalam 12 minggu, trimester ke-II dari minggu ke-13 hingga minggu ke-27, dan trimester ke-III dari minggu ke-28 hingga minggu ke-40³.

Ketidaknyamanan fisik dan gerakan janin sering mengganggu istirahat ibu pada trimester III⁴. Tubuh mengalami perubahan fisik dan sistem tubuh selama kehamilan. Perubahan tersebut dapat terjadi salah satunya pada kehamilan trimester III. Pada kehamilan trimester III, seiring membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh. Hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi ligamen, pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah mengakibatkan lekukan pada bahu, ada

kecenderungan otot punggung untuk menekan punggung bawah. Penekanan dari kepala bayi dengan tulang punggung bawah menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil⁵.

Nyeri merupakan fenomena multidimensional sehingga sulit untuk didefinisikan. Nyeri merupakan pengalaman personal dan subjektif, dan tidak ada dua individu yang merasakan nyeri dalam pola yang identik (sama)⁶. Berdasarkan hasil penelitian dari 408 ibu hamil di Yordania, 310 (76%) ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah⁶. Penelitian yang sama dengan mewawancarai 404 ibu hamil, prevalensi nyeri punggung bawah pada kehamilan adalah 62% (249 ibu hamil)⁸.

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 sosial⁹.

Penatalaksanaan nyeri terdiri dari penatalaksanaan farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi terdiri dari analgesik narkotik dan non narkotik, keduanya dapat menurunkan nyeri. Namun, keduanya dapat menimbulkan efek

menekan pusat pernapasan di medulla batang otak dan gangguan pencernaan seperti ulkus gaster dan perdarahan gaster⁹. Beberapa teknik non farmakologi yang dapat diberikan untuk menurunkan nyeri yaitu relaksasi progresif, stimulasi *kutaneus placebo*, nafas dalam, kompres dingin, teknik distraksi dan kompres hangat⁶.

Salah satu penatalaksanaan non farmakologis yang dapat mengurangi nyeri yaitu dengan kompres hangat. Keunggulan pemberian kompres hangat yaitu mudah dilakukan, tidak perlu mengeluarkan biaya dan dapat dilakukan kapan saja. Pemberian kompres hangat merupakan cara yang baik dalam menurunkan atau meredakan nyeri. Kompres hangat dapat diberikan dengan menghangatkan peralatan (seperti bantal pemanas, handuk hangat atau buli-buli)⁶.

Rasa panas yang ditimbulkan dari kompres hangat dapat mengakibatkan dilatasi dan terjadi perubahan fisiologis sehingga dapat memperlancar peredaran darah dan meredakan nyeri. Respon panas inilah yang digunakan untuk terapi penurunan nyeri. Efek terapeutik pemberian kompres hangat akan dapat mengurangi kejang otot dan menurunkan kekakuan tulang sendi¹⁰.

Tujuan penerapan kompres hangat adalah untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Kota Metro.

METODE

Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode studi kasus. Instrumen yang digunakan dalam penerapan ini adalah lembar kuesioner mengenai karakteristik responden berupa usia ibu, usia kehamilan, paritas, pengalaman nyeri yang lalu, SOP penerapan kompres hangat dan lembar observasi pengukuran skala nyeri menurut Bourbanis.

HASIL

Penerapan ini dilakukan pada dua orang ibu hamil trimester III. Subyek tersebut telah sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan dan telah menyetujui serta menandatangani *informed consent* untuk melakukan penerapan kompres hangat selama 5 hari pada subyek I dilakukan pada tanggal 02 s.d 06 Juni 2022 dan subyek II dilakukan tanggal 03 s.d 07 Juni 2022. Adapun hasil yang didapatkan pada saat pengkajian adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Gambaran Subyek I

Data		Subyek I
Inisial		Ny. N
Usia		36 tahun
Usia Kehamilan		32 minggu
Paritas		G1 P0 A0
Pengalaman yang lalu	Nyeri	Klien mengatakan baru pertama kali mengandung dan belum mempunyai pengalaman terkait nyeri punggung yang terjadi selama kehamilan.
Keluhan (PQRST)	Nyeri	Klien mengatakan nyeri timbul saat klien melakukan aktivitas berat seperti mengepel dan mengangkat air, klien mengatakan nyeri seperti tertusuk-tusuk, klien mengatakan nyerinya hanya dibagian punggung bawah saja dan tidak menyebar, skala nyeri 5, klien mengatakan nyeri hilang timbul.

Tabel 2
Gambaran Subyek II

Data		Subyek II
Inisial		Ny. D
Usia		37 tahun
Usia Kehamilan		30 minggu
Paritas		G2 P1 A0
Pengalaman yang lalu	Nyeri	Klien mengatakan bahwa kehamilan ini merupakan kehamilan kedua, klien mengatakan merasakan nyeri yang sama pada saat mengandung anak pertama dulu.
Keluhan (PQRST)	Nyeri	Klien mengatakan nyeri timbul saat klien melakukan pekerjaan rumah yang lama, klien mengatakan nyeri seperti tertusuk-tusuk, klien mengatakan bahwa nyeri terjadi dibagian punggung menjalar (turun) ke panggul, skala nyeri 6, klien mengatakan nyeri hilang timbul.

Intensitas nyeri punggung sebelum dan setelah penerapan hari ke 5 pada kedua subyek dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3
Intensitas Nyeri Sebelum dan Setelah Penerapan Kompres Hangat Subyek I

Hari	Subyek I			
	Sebelum		Setelah	
	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
ke-1	5	Nyeri Sedang	5	Nyeri Sedang
ke-2	5	Nyeri Sedang	5	Nyeri Sedang
ke-3	4	Nyeri Sedang	3	Nyeri Ringan
ke-4	3	Nyeri Ringan	3	Nyeri Ringan
ke-5	3	Nyeri Ringan	2	Nyeri Ringan

Tabel 4
Intensitas Nyeri Sebelum dan Setelah Penerapan Kompres Hangat Subyek II

Hari	Subyek II			
	Sebelum		Setelah	
	Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
ke-1	6	Nyeri Sedang	5	Nyeri Sedang
ke-2	4	Nyeri Sedang	4	Nyeri Sedang
ke-3	4	Nyeri Sedang	3	Nyeri Ringan
ke-4	3	Nyeri Ringan	3	Nyeri Ringan
ke-5	3	Nyeri Ringan	2	Nyeri Ringan

PEMBAHASAN

Pembahasan dalam penerapan ini terdiri dari:

1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung

a. Usia Ibu

Subyek yang terlibat dalam penerapan ini yaitu subyek I (Ny. N) berusia 36 dan subyek II (Ny. D) berusia 37 tahun dalam rentang usia kategori dewasa akhir. Persepsi nyeri dipengaruhi oleh usia, yaitu semakin bertambah usia maka semakin mentoleransi rasa nyeri yang timbul. Kemampuan untuk memahami dan mengontrol nyeri kerap kali berkembang dengan bertambahnya usia¹¹.

Hasil penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa pada umumnya nyeri punggung bawah akan mulai dialami pada perempuan yang berusia antara 20 sampai 24 tahun yang akan mencapai puncaknya pada saat usia lebih dari 40 tahun¹².

Berdasarkan uraian diatas, menurut asumsi penulis bahwa nyeri punggung bawah akan mulai dialami pada perempuan yang berusia antara 20 sampai 24 tahun yang akan mencapai puncaknya pada saat usia lebih dari 40 tahun. Kedua subyek (Ny. N dan Ny. D) dalam penerapan ini berusia 36 tahun dan 37 tahun berada dalam puncak untuk mengalami nyeri punggung.

b. Paritas dan Pengalaman Nyeri

Paritas kedua subyek dalam penerapan ini yaitu subyek I (Ny. N) merupakan primigravida, kehamilan ini merupakan kehamilan pertama bagi subyek I (Ny. N). Sedangkan subyek II (Ny. D) merupakan multigravida, kehamilan ini merupakan kehamilan bagi subyek II (Ny. D). Adanya pengalaman nyeri sebelumnya akan mempengaruhi respons nyeri pada klien. Contohnya, pada wanita yang mengalami kesulitan, kecemasan, dan nyeri pada persalinan sebelumnya akan meningkatkan respons nyeri¹¹.

Hasil penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa semakin sering serta banyaknya seseorang wanita yang hamil dan melahirkan, maka risiko lebih besar dibandingkan wanita yang primigravida. Paritas banyak akan meningkatkan risiko mengalami nyeri punggung. Semakin sering seorang wanita hamil serta melahirkan, maka semakin meningkat risiko nyeri punggung yang dialami¹².

Berdasarkan uraian diatas, menurut asumsi penulis semakin banyak wanita hamil dan melahirkan maka kejadian nyeri punggung selama kehamilan akan meningkat karena pengalaman persalinan ibu sebelumnya yang mengalami kesulitan, kecemasan, dan nyeri pada persalinan sebelumnya akan meningkatkan respons nyeri.

c. Usia Kehamilan

Usia kehamilan kedua subyek (Ny. N dan Ny. D) dalam penerapan ini yaitu 32 minggu dan 30 minggu masuk dalam usia kehamilan trimester III atau trimester akhir. Kemampuan fisik menurun pada trimester terakhir kehamilan. Seorang ibu hamil dengan masalah punggung bahkan lebih terbatas dalam aktivitasnya. Beberapa penelitian menunjukkan hubungan antara intensitas nyeri yang tinggi dan penurunan kemampuan fungsional¹².

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya didapatkan bahwa usia kehamilan mempengaruhi nyeri punggung. Semakin bertambah usia kehamilan akan memperberat nyeri punggung, dikarenakan seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, punggung ibu hamil berubah bahu tertarik ke belakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh karena kelengkungan tulang belakang ke arah dalam secara berlebihan yang biasa disebut lordosis. Semakin bertambah usia kandungan janin menjadi semakin besar sehingga lengkungan punggung bawah semakin bertambah. Hal ini juga dapat memperberat nyeri punggung¹³.

Berdasarkan uraian diatas, menurut asumsi penulis usia kehamilan dapat mempengaruhi terjadinya nyeri

punggung pada ibu hamil. Kedua subyek (Ny. N dan Ny. D) dalam penerapan ini dengan usia kehamilan masuk pada trimester akhir kehamilan sehingga kemampuan fisik menurun.

2. Intensitas Nyeri Sebelum Penerapan

Pada saat penulis melakukan pengkajian sebelum penerapan kompres hangat pada kedua subyek dengan menggunakan skala nyeri menurut Bourbanis, subyek I (Ny. N) menunjukkan skala nyeri 5. Sedangkan subyek II (Ny. D) menunjukkan skala nyeri 6.

Tubuh mengalami perubahan fisik dan sistem tubuh selama kehamilan. Perubahan tersebut dapat terjadi salah satunya pada kehamilan trimester III. Pada kehamilan trimester III, seiring membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh. Hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi ligamen, pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah mengakibatkan lekukan pada bahu, ada kecenderungan otot punggung untuk menekan punggung bawah. Penekanan dari kepala bayi dengan tulang punggung bawah menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil⁵.

Nyeri merupakan fenomena multi-dimensional sehingga sulit untuk didefinisikan. Nyeri merupakan pengalaman personal dan subjektif, dan tidak ada dua individu yang merasakan nyeri dalam pola yang identik (sama)⁶. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 408 ibu hamil di Yordania, 310 (76%) ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah⁷. Penelitian yang sama dilakukan dengan mewawancarai 404 ibu hamil, prevalensi nyeri punggung bawah pada kehamilan adalah 62% (249 ibu hamil)⁸.

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 sosial⁹.

Penatalaksanaan nyeri terdiri dari penatalaksanaan farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi terdiri dari analgesik narkotik dan non narkotik, keduanya dapat menurunkan nyeri. Namun, keduanya dapat

menimbulkan efek menekan pusat pernapasan di medulla batang otak dan gangguan pencernaan seperti ulkus gaster dan perdarahan gaster⁹. Salah satu penatalaksanaan non farmakologi yang dapat diberikan untuk menurunkan nyeri yaitu kompres hangat⁶.

3. Intensitas Nyeri Setelah Penerapan

Intensitas nyeri kedua subyek (Ny. N dan Ny. D) setelah penerapan kompres hangat selama 5 hari mengalami penurunan menjadi nyeri ringan (skala nyeri 2). Pemberian kompres hangat merupakan cara yang baik dalam menurunkan atau meredakan nyeri. Kompres hangat dapat diberikan dengan menghangatkan peralatan (seperti bantal pemanas, handuk hangat atau buli-buli)⁶.

Rasa panas yang ditimbulkan dari kompres hangat dapat mengakibatkan dilatasi dan terjadi perubahan fisiologis sehingga dapat memperlancar peredaran darah dan meredakan nyeri. Respon panas inilah yang digunakan untuk terapi penurunan nyeri. Efek terapeutik pemberian kompres hangat akan dapat mengurangi kejang otot dan menurunkan kekakuan tulang sendi¹⁰.

Hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan adanya pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di klinik Pelita Hati Banguntapan Bantul dengan nilai *p value* 0,00¹⁴.

Penelitian selanjutnya tentang efektivitas *endorphin massage* dengan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram, perlakuan berupa *endorphin massage* dan kompres hangat diberikan setiap hari selama 5 hari dilakukan selama 20 menit. Kedua intervensi tersebut dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil¹⁵.

Penelitian lain tentang perbandingan antara kompres hangat dan akupressure untuk menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III, dengan hasil penelitian terdapat perbedaan yang bermakna dan signifikan untuk nyeri punggung bawah responden antara intervensi kompres hangat dan akupresur ($p=0.001$). Kompres hangat lebih signifikan dalam menurunkan nyeri punggung bawah dibandingkan akupressur¹⁶.

Penelitian yang sama tentang pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. Penelitian ini dilakukan pada Januari s/d Maret 2020. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III dan diperoleh *p-value* = 0.000 ($p < 0.05$)¹⁰.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan kompres selama 5 hari terjadi penurunan intensitas nyeri punggung pada kedua subyek. Hal ini terjadi

karena rasa panas yang ditimbulkan dari kompres hangat dapat mengakibatkan dilatasi dan terjadi perubahan fisiologis sehingga dapat memperlancar peredaran darah dan meredakan nyeri. Respon panas inilah yang digunakan untuk terapi penurunan nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lowdermilk., Perry & Cashion. (2013). *Keperawatan Maternitas Edisi 8 Buku 1*. Penerjemah: Sidartha, F & Tania, A. Jakarta: PT Salemba Emban Patria.
2. Hutahaean, S. (2013). *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika.
3. Atiqoh, R.N. (2020). *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih Dalam Kehamilan)*. DKI Jakarta: One Peach Media.
4. Fauziah, S & Sutejo. (2012). *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Permata Media Group.
5. 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.
6. Black, J M & Hawks, J H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8. Buku 1*. Jakarta : Salemba Medika.
7. Gharaibeh, A., et al. (2018). Prevalence of low back pain in pregnant women and the associated risk factors. *Journal of Orthopedics & Bone Disorders*, 2(1).
8. Manyozo, S., et al. (2019). Low back pain during pregnancy: prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*, 31(1), 71-76.
9. Mubarak, W I., Indrawati, L & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
10. Suryanti, Y., 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), 22-30.
11. Solehati, T & Kosasih, C E. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: Refika Aditama.
12. 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.
13. Garini, E. P & Afiah, R. K. (2014). Pemakaian Jenis BH (Breast Holder) Mempengaruhi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Poli Bkia Rumah Sakit Islam Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 7(2).
14. Maryani, T & Suyani. (2018). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pelita Hati Banguntapan Bantul (*Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta*).
15. 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(1), 23-29.
16. Pratama, M. C., Kuswati & Sari, L. P. (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.