

## Hubungan Pengetahuan Terapi Komplementer Terhadap Ketidaknyamanan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester III

Lia Natalia<sup>1</sup>, Ayu Idaningsih<sup>2</sup>, Syifa Novita<sup>3</sup>, Yayu Nurjamilah<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas YPIB Majalengka

Email : [lianataliahaning@gmail.com](mailto:lianataliahaning@gmail.com)<sup>1</sup>, [Ayuidaningsih2011@gmail.com](mailto:Ayuidaningsih2011@gmail.com)<sup>2</sup>, [novitashyifa@gmail.com](mailto:novitashyifa@gmail.com)<sup>3</sup>  
[ayucisitu@gmail.com](mailto:ayucisitu@gmail.com)<sup>4</sup>

### Article History:

Received Nov 8<sup>th</sup>, 2024

Accepted Jan 7<sup>th</sup>, 2025

Published Jan 8<sup>th</sup>, 2025

### Abstrak

Perubahan dalam kehamilan dapat menyebabkan ketidaknyamanan dalam kehamilan seperti mual muntah, nyeri punggung, sakit ulu hati, sering kencing, sakit kepala, cemas dan ketidaknyamanan tersebut dapat ditangani dengan terapi komplementer. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan terapi komplementer terhadap ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil trimester III. Jenis Penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III sebanyak 35 orang. Karena jumlah populasi relatif sedikit atau kurang dari 100 maka sampel pada penelitian ini menggunakan total populasi yaitu sebanyak 35 ibu hamil trimester III. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan analisis datanya menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji *chi square*. Lebih dari setengah (60,0%) ibu hamil trimester III memiliki pengetahuan cukup tentang terapi komplementer. Lebih dari setengah (77,1%) ibu hamil trimester III mengalami ketidaknyamanan fisik dengan kategori sedang. Terdapat hubungan pengetahuan terapi komplementer dengan ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil trimester III ( $\rho = 0,008$ ). Perlunya bidan memberikan penyuluhan atau konseling kepada ibu hamil trimester III mengenai terapi komplementer serta memberikan demo kepada ibu hamil agar ibu lebih memahami cara penerapan terapi komplementer untuk mengatasi ketidaknyamanan fisik. Untuk ibu hamil diharapkan dapat menerapkan terapi komplementer secara mandiri.

**Kata Kunci:** Pengetahuan; Terapi Komplementer; Ketidaknyamanan Fisik.

### Abstract

*Changes in pregnancy can cause pregnancy discomforts such as nausea and vomiting, back pain, heartburn, frequent urination, headache, anxiety and these discomforts can be treated with complementary therapies. The purpose of the study was to determine the relationship between complementary therapy knowledge and physical discomfort in third trimester pregnant women. This study is a quantitative study with a cross sectional approach. The population in this study were third trimester pregnant women. as many as 35 people. Because the population is relatively small or <100, the sample in this study used the total population of 35 third trimester pregnant women. Data collection using a questionnaire with data analysis using univariate analysis with frequency distribution and bivariate analysis using the chi square test. Results and Conclusion. More than half (60.0%) of third trimester pregnant women have sufficient knowledge about complementary therapy. More than half (77.1%) of third trimester pregnant women experienced physical discomfort in the moderate category. There is a relationship between knowledge of complementary therapy and physical discomfort in third trimester pregnant women Year 2024 ( $p = 0.008$ ). The need for midwives to provide counseling or counseling to third trimester pregnant women regarding complementary therapy and provide demonstrations to pregnant women so that mothers better understand how to apply complementary therapies to overcome physical discomfort.*

**Keywords:** Knowledge; Complementary Therapy; Physical Discomfort.

## 1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses sembilan bulan atau lebih dimana seorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang didalam rahimnya. Kehamilan merupakan proses yang terjadi antara pertemuan sel sperma dan ovum di dalam indung telur (ovarium). Masa kehamilan dibagi menjadi tiga trimester yang masing-masing terdiri dari 13 minggu atau tiga bulan menurut hitungan kalender. Trimester pertama secara umum dipertimbangkan berlangsung pada minggu pertama hingga ke-12 (12 minggu), trimester ke dua pada minggu ke-13 hingga ke-27 (15 minggu) dan trimester ketiga pada minggu ke-28 hingga ke-40 (13 minggu) (Yuliani et al., 2021).

Selama kehamilan wanita memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Karena Perubahan tersebut umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil. Ibu hamil yang mengalami perubahan psikologis seperti mual muntah, nyeri punggung, sakit ulu hati, sering kencing, sakit kepala, cemas, perut kembung. hal ini dapat ditangani dengan terapi komplementer, seperti cemas dapat ditangani dengan *gymball*, sakit pinggang dapat ditangani dengan yoga, cemas dapat ditangani dengan yoga maupun *hypno birthing*, kaki bengkak dapat ditangani dengan merendam kaki di air hangat setiap pagi dan malam hari (Rufaida, 2018).

Ketidaknyamanan terutama trimester III seperti sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia, dispnea, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan. Peningkatan berat badan, peningkatan tinggi fundus uteri, dan pembesaran perut (Wulandari & Wantini, 2021).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya yakni indra pendengaran, indra penciuman, indra penglihatan, indra peraba, dan indra peraba. Tingkat pengetahuan dibagi 6 tingkatan pengetahuan, yaitu: tahu (know) pengetahuan yang didapatkan seseorang sebatas hanya mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga dapat di artikan pengetahuan pada tahap ini adalah tingkatan paling rendah, memahami (comprehension) pengetahuan yang menjelaskan sebagai suatu kemampuan menjelaskan objek atau sesuatu dengan benar, aplikasi (application) pengetahuan yang dimiliki pada tahap ini adalah dapat mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajari, analisis (analysis) kemampuan menjabarkan suatu materi atau suatu objek ke dalam sebuah komponen-komponen yang ada kaitan satu sama lain, sintesis (synthesis) adalah sebuah pengetahuan yang dimiliki kemampuan seseorang dalam mengaitkan berbagai fungsi elemen atau unsur pengetahuan yang ada menjadi suatu pola baru yang lebih menyeluruh, evaluasi (evaluation) pengetahuan ini dimiliki pada tahap berupa kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian suatu materi atau objek (Notoatmodjo, 2017). Terapi komplementer adalah terapi tradisional yang diberikan sebagai pendamping pengobatan modern (Hidayat, 2018). Komplementer adalah penggunaan terapi tradisional ke dalam pengobatan modern (Andarwulan, 2021).

Berdasarkan data yang didapatkan ada 5 ibu hamil belum tahu cara mengatasi ketidaknyamanan saat sakit pada pinggang maupun kaki bengkak. Ketidaknyamanan fisik selama kehamilan menjadi hal umum yang dialami oleh wanita hamil terutama trimester III. Hal ini disebabkan karena selama masa kehamilan, tubuh akan mengalami perubahan untuk mempersiapkan persalinan, akan tetapi ketidaknyamanan itu perlu penanganan agar dapat meringankan rasa nyeri atau ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil dengan melakukan terapi komplementer.

## 2. METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III. sebanyak 35 orang. Karena jumlah populasi relatif sedikit atau kurang dari 100 maka sampel pada penelitian ini menggunakan total populasi yaitu sebanyak 35 ibu hamil trimester III. Instrumen yang digunakan dalam penelitian menggunakan kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi square*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner pengetahuan yang terdiri dari ketidaknyaman fisik pada ibu hamil trimester III dan terapi komplementer analisis data univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Selanjutnya dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian, sebagai berikut:

#### a. Pengetahuan tentang Terapi Komplementer pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang Terapi Komplementer pada Ibu Hamil Trimester III

Pengetahuan tentang Terapi Komplementer	Frekuensi (F)	Persen (%)
Kurang	8	22.9
Cukup	21	60.0
Baik	6	17.1
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III yang memiliki pengetahuan kurang tentang terapi komplementer sebanyak 8 orang (22,9%), pengetahuan cukup sebanyak 21 orang (60,0%) dan pengetahuan baik sebanyak 6 orang (17,1%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah (60,0%) ibu hamil trimester III memiliki pengetahuan cukup tentang terapi komplementer.

#### b. Ketidaknyamanan Fisik Ibu Hamil Trimester III

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Ketidaknyamanan Fisik Ibu Hamil Trimester III

Ketidaknyamanan Fisik Ibu Hamil Trimester III	Frekuensi (F)	Persen (%)
Berat	0	0
Sedang	27	77.1
Ringan	8	22.9
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan fisik dengan kategori berat tidak ada (0%), kategori sedang sebanyak 27 orang (77,1%) dan kategori ringan sebanyak 8 orang (22,9%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah (77,1%) ibu hamil trimester III mengalami ketidaknyamanan fisik dengan kategori sedang.

c. Hubungan Pengetahuan Terapi Komplementer dengan Ketidaknyamanan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Terapi Komplementer dengan Ketidaknyamanan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III

Pengetahuan Terapi Komplementer	Ketidaknyamanan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III				Total		$\rho$ value
	Sedang		Ringan		N	%	
	N	%	N	%			
Kurang	4	50,0	4	50,0	8	100	0,008
Cukup	20	95,2	1	4,8	21	100	
Baik	3	50,0	3	50,0	6	100	
<b>Jumlah</b>	<b>27</b>	<b>77,1</b>	<b>8</b>	<b>22,9</b>	<b>35</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa proporsi ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan fisik sedang dengan pengetahuan kurang sebesar 50%, proporsi ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan fisik sedang dengan pengetahuan cukup sebesar 95,2% dan proporsi ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan fisik sedang dengan pengetahuan baik sebesar 50,0%. Hasil uji *chi square* pada  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai  $\rho = 0,008$  yang artinya bahwa terdapat hubungan pengetahuan terapi komplementer dengan ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil trimester III.

### 3.2 Pembahasan

a. Gambaran Nyeri Tulang Belakang pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Kompres Air Hangat

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III sebelum kompres air hangat adalah 4,93 mengalami nyeri sebelum kompres air hangat berkisar antara 4,14-5,73. Nyeri yang dialami oleh ibu hamil trimester III sebelum kompres hangat berada pada interval 4-6 atau nyeri sedang, hal ini merupakan kondisi fisiologis yang hampir semua ibu hamil trimester III alami disebabkan karena pertumbuhan dan perkembangan janin pada kehamilan berlangsung sehingga berat badan ibu bertambah disamping karena adanya perubahan hormon yang dialami pada masa kehamilan.

Hasil penelitian ini sedikit lebih tinggi dibanding dengan hasil penelitian (Yuspina dkk., 2018) di Wilayah Kerja Puskesmas Rajapolah nilai intensitas nyeri punggung sebelum perlakuan kompres hangat sebesar 1.61. Namun lebih rendah dibanding dengan hasil penelitian (Suryanti dkk., 2021) di Puskesmas Sekernan Ilir bahwa sebelum diberikan kompres hangat rata-rata derajat nyeri adalah 5,857. Sedikit lebih tinggi dibanding dengan penelitian (Amalia dkk., 2020) mengenai efektivitas kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri kelompok eksperimen pre-test yaitu 4,53 dan nilai post-test yaitu 3,07.

Ibu hamil di trimester ketiga mungkin mengalami masalah seperti sering buang air kecil, sembelit, sulit tidur, dan sakit punggung. Sakit punggung merupakan nyeri yang terjadi pada daerah lumbosakral (tulang belakang). Sakit tulang belakang merupakan suatu kondisi nyeri pinggang yang berasal dari tulang belakang, terutama pada tulang belakang (Hatini, 2019).

Nyeri tulang belakang pada ibu hamil 3 bulan terakhir kehamilan disebabkan karena pertumbuhan dan perkembangan berat badan serta perubahan hormonal sehingga menyebabkan perubahan dan pelunakan jaringan ikat tulang pinggang sehingga menimbulkan kifosis punggung. Sakit tulang belakang atau nyeri tulang belakang merupakan nyeri yang terjadi pada salah satu bagian tulang belakang. Nyeri ini dapat terjadi pada tulang belakang leher (cervical spine), punggung atas

dan tengah (tulang belakang dada), punggung bawah atau pinggang (tulang belakang lumbal), dan/atau tulang ekor (tulang belakang sakral) (Dartiwen & Nurhayati, 2019).

Rata-rata nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III sebelum kompres air hangat adalah 4,93 atau nyeri sedang, oleh karena itu bidan atau petugas kesehatan perlu memberikan penyuluhan tentang ketidakmampuan pada masa kehamilan terutama pada trimester III, disamping melakukan bimbingan dan konseling mengenai upaya mengatasi nyeri agar tidak berlanjut karena dapat mengganggu kelancaran persalinan salah satunya dengan memberikan kompres hangat. Bagi ibu untuk selalu menyiapkan diri baik secara fisik maupun psikisnya, mengikuti anjuran dan nasehat petugas kesehatan, dan juga ibu dapat menggunakan cara alternatif menggunakan kompres hangat untuk mengatasi nyeri.

#### b. Gambaran Nyeri Tulang Belakang pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Kompres Air Hangat

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III sesudah kompres air hangat adalah 3,59 berkisar antara 2,78-4,28 atau berada pada tingkat nyeri ringan dan sedang. Setelah kompres hangat terjadi penurunan sebesar 1,40, meskipun relatif kecil penurunannya hal ini tentunya sangat membantu ibu hamil trimester III mengatasi ketidaknyamanannya serta untuk memperlancar proses persalinan karena nyeri yang dialami ibu berkurang, semakin berkurang nyerinya maka ibu akan merasa nyaman dan proses persalinan dapat berjalan dengan lancar.

Hasil penelitian ini lebih rendah dibanding dengan hasil penelitian (Suryanti dkk., 2021) di Puskesmas Sekernan Ilir bahwa sesudah diberikan kompres hangat rata-rata derajat nyeri berkurang menjadi 4,513. Juga lebih rendah dibanding dengan hasil penelitian ini sejalan dengan (Setiyarini & Rahmawati, 2023) bahwa penurunan rata-rata antara pretest dan posttest nyeri pada ibu hamil sebesar 1,9. Juga sedikit lebih tinggi dibanding dengan penelitian (Amalia dkk., 2020) mengenai efektivitas kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa rata-rata intensitas nyeri kelompok eksperimen post-test yaitu 3,07.

Mengoleskan air hangat adalah tindakan menggunakan kain atau handuk yang dibasahi air hangat untuk dioleskan pada bagian tubuh tertentu guna memberikan rasa nyaman dan menurunkan suhu tubuh (Rudianto, 2018). Kompres air panas bertujuan untuk menghadirkan rasa hangat pada area tertentu dengan menggunakan kantong berisi air hangat untuk menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang membutuhkannya. Kompres panas dapat dilakukan pada suhu berkisar antara 40 hingga 46°C dengan menempelkan kantong karet berisi air hangat pada area tubuh yang akan dikompres. Waktu kompres panas bisa 15 hingga 30 menit (Asmadi, 2018).

Pada penelitian ini terjadi penurunan nyeri sebesar 1,40 setelah diberi perlakuan kompres air hangat, oleh karena itu bidan atau petugas kesehatan dapat melakukan cara alternatif untuk mengatasi dan mengurangi nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III yaitu dengan kompres air hangat. Bagi ibu agar selalu mengikuti petunjuk dan nasehat petugas kesehatan, dan menjalani pemeriksaan serta pengobatan yang diberikan agar ketidaknyamanan pada masa kehamilan terkait dengan nyeri tulang belakang dapat teratasi.

#### c. Pengaruh Kompres Air Hangat terhadap Nyeri Tulang Belakang pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh kompres air hangat terhadap nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III. Adanya pengaruh hal ini karena kompres air hangat memberikan rasa hangat pada daerah nyeri yang ibu rasakan sehingga ibu menjadi rasa nyaman dan rasa nyeri berkurang. Penurunannya sebesar 1,40 yaitu rata-rata nyeri sebelum sebelum kompres sebesar 4,93 dan sesudah kompres hangat sebesar 3,53.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Maryani, 2018) di Klinik Pelita Hati menunjukkan ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Juga yang dilakukan (Putri dkk., 2023) di PMB D Kota Jakarta Selatan bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. Hasil penelitian ini sejalan



dengan (Suryanti dkk., 2021) di Puskesmas Sekernan Ilir bahwa ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Mengompres air hangat adalah tindakan menggunakan kain atau handuk yang dibasahi air hangat untuk dioleskan pada bagian tubuh tertentu guna memberikan rasa nyaman dan menurunkan suhu tubuh (Aulia dkk., 2018). Kompres air panas bertujuan untuk menghadirkan rasa hangat pada area tertentu dengan menggunakan kantong berisi air hangat untuk menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang membutuhkannya. Kompres panas dapat dilakukan pada suhu berkisar antara 40 hingga 46°C dengan menempelkan kantong karet berisi air hangat pada area tubuh yang akan dikompres. Waktu kompres panas bisa 15 hingga 30 menit (Putri dkk., 2023).

Pada penelitian ini terbukti bahwa pemberian kompres hangat dapat menurunkan nyeri tulang belakang, maka bidan atau petugas kesehatan dapat menggunakan cara alternatif untuk mengatasi dan mengurangi nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III yaitu dengan kompres hangat, dan bagi ibu dapat melakukan kompres air hangat sesuai dengan prosedur untuk mengatasi keluhan atau ketidaknyamanan pada masa kehamilan yaitu nyeri tulang belakang.

#### 4. KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III.

#### 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>
- Asmadi. (2018). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG.
- Aulia, Mulyani, N., & Silalahi, U. (2018). Pengaruh Kompres Air Hangat dan Air Dingin terhadap Nyeri Tulang Belakang Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rajapolah tahun 2018. *Energies*, 6(1), 1–8. Diambil dari <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ruma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>
- Dartiwen, & Nurhayati, Y. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Enny, F. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. BMC Public Health.
- Hatini, H. E. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Malang: Wineka Media.
- Maryani, T. (2018). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pelita Hati. *Studi, Program Program, Kebidanan Terapan, Sarjana Kesehatan, Fakultas Ilmu*.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Buku Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Putri, D. A., Novita, A., & Hodijah, S. (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. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i2.504>
- Richard, S. D. (2017). Tehnik Effleurage dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil. *STIKES RS. Baptis Kediri*, 1–10.
- Rudianto, S. (2018). *Cara Tepat Atasi Demam pada Anak*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.

- 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. Diambil dari <http://jkip.poltekkes-mataram.ac.id>
- 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>
- Sodikin. (2018). *Prinsip Perawatan Demam Pada Anak*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 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. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>
- Yuliani, D. R., Saragih, Astuti, & Nardina. (2021). *Asuhan Kehamilan*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- 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>