

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI UPTD PUSKESMAS DAWAN I**



SKRIPSI

OLEH:

IDA AYU PUTU SRI SIFTYA DEWI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2026

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI UPTD PUSKESMAS DAWAN I**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh:

IDA AYU PUTU SRI SIFTYA DEWI

NIM. A1225051

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ida Ayu Putu Sri Siftya Dewi
Nim : A1225051
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung
Pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas
Dawan I

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 10 Juni 2026



Ida Ayu Putu Sri Siftya Dewi
NIM. A1225051

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS DAWAN I

Diajukan Oleh:

IDA AYU PUTU SRI SIFTYA DEWI
NIM. A1225051

Badung, 15 Juli 2026

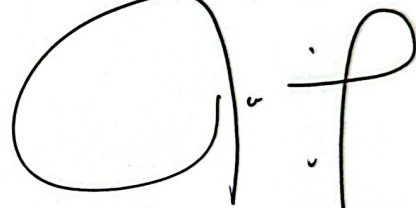
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes
NIDN. 0821098803

Pembimbing II



Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb.,M.Keb
NIDN. 0822059601

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

Tanggal : 22 Juli 2026

Diajukan Oleh:

**IDA AYU PUTU SRI SIFTYA DEWI
NIM. A1225051**

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Ketua Penguji



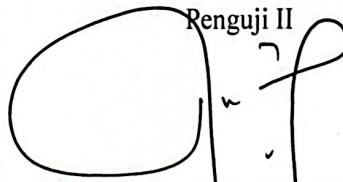
**Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT.,M.Keb
NIDN. 0801058701**

Penguji I



**Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes
NIDN. 0821098803**

Penguji II

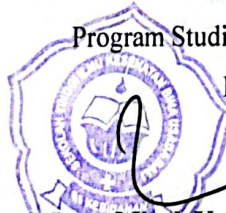


**Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb.,M.Keb
NIDN. 0822059601**

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M.Keb
NIDN. 0808068701**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Juni 2026

Ida Ayu Putu Sri Siftya Dewi

**Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III
di UPTD Puskesmas Dawan I.**

(xv + 61 Halaman + 5 Tabel + 5 Gambar + 14 Lampiran)

ABSTRAK

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III salah satu perubahan fisiknya adalah nyeri punggung. Salah satu cara mengatasi keluhan nyeri punggung dengan terapi nonfarmakologi yaitu melakukan kompres hangat menggunakan *warm water zack* yang diisi air hangat dengan suhu 40°C. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Dawan I. Metode penelitian menggunakan *pra eksperimental* dengan pendekatan *one grup pretest posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan jumlah sampel sebanyak 35 orang ibu hamil trimester III. Pengumpulan data dengan kuesioner NRS dan analisa data menggunakan univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil analisis univariat menunjukkan tingkat nyeri sebelum diberikan kompres hangat sebagian besar tingkat nyeri sedang sebanyak 27 orang (77,1%) dan nyeri ringan 8 orang (22,9%) dengan nilai rata-rata (*mean*) 1,77 dan standar deviasi 0,42. Setelah diberikan kompres hangat selama 3 hari dengan durasi 15 menit, sebagian besar nyeri ringan sebanyak 15 orang (42,9%) dan tidak nyeri 14 orang (40%), nyeri sedang 6 orang (17,1%) dengan nilai rata-rata (*mean*) 0,77 dan standar deviasi 0,73. Hasil analisis bivariat uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai Z hitung sebesar -4,882 menunjukkan terdapat penurunan skala nyeri signifikan dan nilai *p-value* $0,000 < \alpha 0,05$, artinya H_0 diterima yaitu adanya pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Dawan I, sehingga disarankan agar Bidan memberikan edukasi dan mengajarkan ibu hamil cara melakukan kompres hangat guna mengurangi tingkat nyeri punggung.

Kata kunci : Kompres Hangat, Kehamilan, Nyeri Punggung.

Daftar Pustaka : 39 (2020-2026).

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM AND PROFESSIONAL

Undergraduate Thesis, June 2026

Ida Ayu Putu Sri Siftya Dewi

The Effect of Warm Compress Therapy on Low Back Pain among Third-Trimester Pregnant Women at Dawan I Community Health Center

(xv + 61 pages + 5 tables + 5 figures + 14 appendices)

ABSTRACT

Pregnancy is accompanied by various physiological and psychological changes that may lead to discomfort, particularly during the third trimester. One of the most common musculoskeletal complaints experienced by pregnant women is low back pain, which may interfere with daily activities and reduce quality of life. Warm compress therapy is a simple, safe, and non-pharmacological intervention that can alleviate pain by promoting vasodilation, improving blood circulation, and reducing muscle tension. This study aimed to determine the effect of warm compress therapy on low back pain among third-trimester pregnant women at Dawan I Community Health Center.

This study employed a quantitative pre-experimental design using a one-group pretest–posttest approach. A total of 35 pregnant women in the third trimester were recruited through purposive sampling. The intervention consisted of applying a 40°C warm compress (warm water bag) for 15 minutes daily over three consecutive days. Pain intensity was assessed using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using descriptive statistics and the Wilcoxon Signed-Rank Test. Before the intervention, most participants experienced moderate pain (27 participants; 77.1%), while 8 participants (22.9%) reported mild pain, with a mean pain score of 1.77 ± 0.42 . Following the intervention, the majority reported mild pain (15 participants; 42.9%), 14 participants (40.0%) experienced no pain, and only 6 participants (17.1%) remained in the moderate pain category, with a reduced mean pain score of 0.77 ± 0.73 . The Wilcoxon Signed-Rank Test demonstrated a statistically significant reduction in pain intensity following the intervention ($Z = -4.882$; $p < 0.001$). In conclusion, warm compress therapy was effective in reducing low back pain among third-trimester pregnant women at Dawan I Community Health Center. This intervention may be recommended as a safe and effective complementary non-pharmacological strategy in antenatal care. Midwives are encouraged to provide health education and practical instruction on the proper application of warm compresses to help pregnant women manage pregnancy-related low back pain independently.

Keywords: Low back pain, Pregnancy, Warm Compress

References: 39 (2020–2026)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat-Nyalah skripsi dengan judul “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Dawan I” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Sebagai salah satu persyaratan akademik dalam rangka memenuhi tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukan semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan, bimbingan serta pengarahan dari berbagai pihak, oleh karena ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M. M, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.S.T.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak membantu dan mengarahkan selama pendidikan di STIKES Bina Usada Bali.
3. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak membantu dan meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan serta mengarahkan kelengkapan materi dalam menyusun skripsi ini.

4. Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr.Keb.,M.Keb selaku pembimbing II yang telah banyak membantu baik dari isi materi maupun dalam sistematika penulis dan kelengkapan skripsi ini.
5. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT.,M.Keb selaku penguji utama yang telah memberikan masukan dan saran untuk menyempurnakan isi skripsi ini.
6. Seluruh staf Dosen STIKES Bina Usaha Bali yang telah membina, membimbing penulis sejak awal pendidikan hingga saat ini.
7. dr. Ida Ayu Ketut Sri Handayani selaku kepala UPTD Puskesmas Dawan I yang telah memberikan izin dan pengarahan pada peneliti hingga penelitian ini selesai dengan tepat waktu.
8. Kepada semua responden yang terlibat dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat selesai dengan tepat waktu.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, semoga dengan kekurangan ini menjadikan pembelajaran yang berguna bagi masa yang akan datang, oleh karena itu diharapkan masukan baik kritik maupun saran dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca.

Badung, 10 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penulisan	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penulisan	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6

A. Kajian Teori	6
B. Kajian Empiris	24
C. Kerangka Teori.....	27
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	28
A. Kerangka Konsep	28
B. Hipotesis.....	28
C. Definisi Operasional.....	29
BAB IV METODE PENELITIAN	30
A. Rancangan Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	31
C. Tempat Penelitian.....	33
D. Waktu Penelitin.....	33
E. Etika Penelitian.....	33
F. Alat Pengumpulan Data	36
1. Instrumen Penelitian.....	36
2. Validitas dan Reliabilitas	37
G. Prosedur Pengumpulan Data	37
1. Prosedur Administrasi	37
2. Prosedur Teknis.....	38
H. Pengolahan Data	39
I. Analisis Data.....	42
BAB V HASIL PENELITIAN	44

A. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	44
B. Analisis Univariat	45
C. Analisis Bivariat	47
BAB VI PEMBAHASAN	49
A. Interpretasi Penelitian	49
B. Keterbatasan Penelitian	58
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	59
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	60
A. Simpulan.....	60
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel Dan Definisi Operasioanal Variabel	29
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karateristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan dan Paritas	45
Tabel 5.2 Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Kompres Hangat	46
Tabel 5.3 Tingkat Nyeri Sesudah Diberikan Kompres Hangat	47
Tabel 5.4 Analisis Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Dawan 1	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Skala <i>Numeric Rating Scale</i>	17
Gambar 2.2 <i>Warm Water Zack</i>	21
Gambar 2.3 Kerangka Teori.....	27
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	28
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Keterangan Lolos Etik
- Lampiran 5 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 8 Pengantar Kusioner
- Lampiran 9 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10 Kuesioner *Numeric Rating Scale*
- Lampiran 11 SOP Kompres Hangat
- Lampiran 12 Hasil SPSS
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 14 Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

PMB	: Praktik Mandiri Bidan
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah
MSH	: <i>Melanocyte Stimulating Hormone</i>
BMR	: <i>Basal Metabolic Rate</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
WWZ	: <i>Warm Water Zack</i>
NSAID	: <i>Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
DPMPTSP	: Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
SPSS	: <i>Statistical Package For the Social Science</i>
SD	: Standar Deviasi
H _a	: Hipotesis Alternatif
H ₀	: Hipotesis No
UU	: Undang-Undang
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, E. H., Makkasau, N., Edm, M., Latifah, A., Eppang, M., Buraerah, S., Syatriani, S., Ilmiah, W. S., Suhartini, T., & Widia, L. (2023). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Rizmedia Pustaka Indonesia*.
- Amalia, A. R., Erika, & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24–31. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs>
- Amin, M., & Novita, N. (2022). Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Trimester III. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(1), 66–72.
- Aulianisa, E., Corniawati, I., & Utami, K. D. (2023). Kompres Air Hangat Untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *MMJ (Mahakam Midwifery Journal)*, 8(01), 76–84.
- Ariani, D., Sari, W. I. P. E., & Almaini, A. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Kombinasi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: The Effect of Prenatal Yoga Combination of Warm Compress On Back Pain In Pregnant Women Third-Trimester. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 5(1), 24–31.
- Elkhapi, N., Minata, F., Yulizar, Y., & Anggraini, A. (2023). Hubungan Usia Kehamilan, Paritas, Aktivitas Dengan Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kemu Kabupaten Oku Selatan tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 6411–6425.
- Gita, T. M. (2023). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Kompres Air Hangat Menggunakan Buli-Buli Hangat di Klinik RH Desa Blendung Kabupaten Subang Tahun 2023. Universitas Bhakti Kencana.
- Gultom, L., & Hutabarat, J. (2020). Asuhan Kebidanan Kehamilan. (Emjy (ed.)). Sidoarjo: Zifatama Jawa.
- Handayani, R., & Nuraeni, R. P. (2023). Efektifitas Kompres Hangat Kering Dan Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Penerbit Tahta Media*.
- 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.
- Karyawati, T. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trisemester III. *Jurnal Riset Rumpun Imu Kedokteran (JURRIKE)*, 1(1).

- Karyawati, T., Saleh, Y., Nurhidayati, N., & Aeni, I. N. (2022). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kutamendala, Kabupaten Brebes. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Krdokteran*, 1(1), 66–71.
- Khairunnisa, E., Riana, E., Putri, D. K., & Agfiani, S. R. (2022). Gambaran Derajat Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *WOMB Midwifery Journal*, 1(2), 13–17.
- Khayati, N., & Sakina, A. Z. (2025). Kompres Hangat Mampu Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Ners Muda*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/nm.v6i1.17803>.
- Kusumaninggalih, N. D. A., Rakhmawati, N., & Utami, R. D. P. (2024). Gambaran Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester 3 di Puskesmas Wonogiri 2.
- Muin, A. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif. CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Nana, M. (2022). Studi Kasus Pemberian Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Pada Ny.H G2P1A0 Di PMB Imelda, A.Md.Keb Kebon Jerus Bandar Lampung Tahun 2022. Poltekkes Tanjungkarang.
- Nurulicha, N., Perwitasari, P., & Sari, A. L. P. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Dengan Buli-Buli Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 12(1), 1–6.
- Nursalam. (2020). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktaviana, A. W. (2020). Efektivitas Kombinasi Massage Effleurage Dengan Aromaterapi Essential Oil Lavender (*Lavandula Lamiaceae*) Terhadap Tingkat Skala Nyeri Punggung Bawah (NPB) Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilaya Kerja Puskesmas Padangsari Kota Semarang. https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=21803
- Omoke, N. I., Amaraegbulam, P. I., Umeora, O. U. J., & Okafor, L. C. (2021). Prevalence and Risk Factors For Low Back Pain During Pregnancy Among Women In Abakaliki, Nigeria. *Pan African Medical Journal*, 39(1).
- Prabandani, K. D., Wulandari, R. C. L., & Zahriah, A. (2021). Efektifitas Kompres Hangat Dan Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Literature Review. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(2), 155–165.
- Pratama, R. N. (2021). Pemberian Kompres Dingin Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 13(2), 81–88.

- 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.
- Putri, D. N., Sari, S. A., & Fitri, N. L. (2023). Penerapan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 179–186.
- Rahmah, S., Malia, A., & Maritalia, D. (2021). Asuhan Kebidanan Kehamilan (Peridah (ed.)). Syiah Kuala University Press.
- Resmi, D. C., & Tyarini, I. A. (2020). Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu HamilT Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 55–61.
- Rohma, A. C., & Rejeki, S. (2023). Implementasi Endorphin Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimeter III. *Ners Muda*, 4(1), 96. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.11669>
- 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.
- Sari, W. I. P. E., Kurniyati, & Mardalena, I. (2024). Perubahan Psikofisiologi Ibu Hamil Trimester III. *Penerbit NEM*.
- Solehah, K. M. (2024). Penerapan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Terhadap Ny. Edi PMB Rahayu, S. Tr. Keb., Bdn Kabupaten Lampung Selatan. Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.
- Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, 18(2), 145–161.
- 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.
- Safrudin, J. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 204–209.
- Salsabila, A., Ali, R. N. H., Zakaria, F., & Melani, N. A. D. (2026). Efektivitas Kompres Hangat Dalam Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Toto Utara. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 9(1), 63–70.

- Susanti, N., & Priasmoro, D. P. (2026). The Effect Of Warm Compresses On Reducing Back Pain Intensity In Last-Trimester Pregnant Women. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 6(2), 268-279.
- Wati, I. K., Ni'amah, S., Susanti, H. W., Fauziah, R. L., & Zaimsyah, F. R. (2025). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Air Rebusan Jahe Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Rawajitu Timur. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan (Midwifery Educational Research Journal)*, 4(2).
- Yahya, I. M., Sarwan, & Napu, A. P. (2025). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Paceda Kota Bintung. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(1), 55–65. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.676>
- Yuliania, E., Sari, S. A., & Dewi, N. R. (2021). Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1).