

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS
KLUNGKUNG II**



SKRIPSI

Oleh:

LUH PANDE KOMANG SRI ARIYANTI

**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
KLUNGKUNG II**

Skripsi

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

Oleh:

**LUH PANDE KOMANG SRI ARIYANTI
NIM. A1225054**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS
KLUNGKUNG II**

Diajukan Oleh :

**LUH PANDE KOMANG SRI ARIYANTI
NIM. A1225054**

Badung, 24 Juli 2026

Telah Disetujui Oleh Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

**Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ka.Prodi**



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

HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal: 27 Juli 2026

Yang Terdiri dari:

Ketua Penguji



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb.
NIDN. 0801019503

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita A, S.SiT., M.Keb.
NIDN: 0801058701

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Luh Pande Komang Sri Ariyanti

NIM : A1225054

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri
Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD
Puskesmas Klungkung II.

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

Badung, Juli 2026



Luh Pande Komang Sri Ariyanti

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa berkat Hikmat dan Rahmat-Nya sehingga penelitian dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Klungkung II”.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb. selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali, yang sekaligus sebagai Pembimbing I saya yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb. selaku Penguji Utama yang telah membantu dalam memberikan masukan, dan saran di dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb. selaku Pembimbing II yang telah membantu dalam memberikan masukan, dan saran di dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Kepala Puskesmas Klungkung II yang telah membantu memberikan izin serta menyediakan tempat untuk melaksanakan penelitian ini
6. Bidan Koordinator dan *Clinical Instructure* (CI) ruangan yang telah mendampingi selama proses studi pendahuluan dan penelitian
7. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan proposal penelitian ini. Semoga proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Juli 2026

Penulis

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

Skripsi, Juli 2026

Luh Pande Komang Sri Ariyanti

Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Klungkung II.

(XIII + 63) halaman + 3 Gambar + 2 Skema + 14 Lampiran

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III yang timbul seiring dengan membesarnya janin, perubahan pada titik pusat gravitasi tubuh dan relaksasi otot oleh perubahan hormon. Nyeri punggung jika tidak ditangani dengan baik dapat mempengaruhi mobilitas ibu hamil dan berdampak bagi kesehatan ibu dan janin. Salah satu metode non farmakologi untuk menangani nyeri punggung adalah dengan kompres hangat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Penelitian ini merupakan penelitian pre-experimental dengan desain *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di UPTD Puskesmas Klungkung II pada bulan Mei-Juni 2026. Sampel penelitian berjumlah 57 orang dengan teknik total sampling. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS). Intervensi kompres hangat diberikan selama 15 menit, 2 kali seminggu selama 2 minggu.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat dengan nilai *p-value* = 0,001 ($p < 0,05$) dan *z-score* = -6,618 sehingga disimpulkan kompres hangat berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Klungkung II.

Kata kunci: Kompres hangat, nyeri punggung, ibu hamil trimester III.

Daftar Pustaka : 49 (2016-2025)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduate Thesis, July 2026

Luh Pande Komang Sri Ariyanti

The Effect of Warm Compresses on Back Pain in the Third-Trimester Pregnant Women at UPTD Puskesmas Klungkung II

(XIII + 63) Pages + 3 Figures + 2 Schemes + 14 Appendices

ABSTRACT

Back pain is one of the common discomforts experienced by pregnant women during the third trimester. It occurs due to fetal growth, changes in the body's center of gravity, and muscle relaxation caused by hormonal changes. If not properly managed, back pain can affect the mobility of pregnant women and have adverse effects on maternal and fetal health. One non-pharmacological method for managing back pain is the application of warm compresses. This study aimed to determine the effect of warm compresses on the intensity of back pain in the third-trimester pregnant women.

This study employed a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The study was conducted at UPTD Puskesmas Klungkung II from May to June 2026. The sample consisted of 57 participants selected using a total sampling technique. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). The warm compress intervention was administered for 15 minutes, twice a week for two weeks.

The results of the bivariate analysis using the Wilcoxon test showed a significant difference in pain intensity before and after the application of warm compresses, with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$) and a z-score of -6.618. Therefore, it can be concluded that warm compresses had a significant effect on reducing the intensity of back pain among the third-trimester pregnant women at UPTD Puskesmas Klungkung II.

Keywords: *warm compresses, back pain, third-trimester pregnant women*

Bibliography : *49 (2016-2025)*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teoritis.....	7
B. Kajian Empiris	25
C. Kerangka Teori	28
BAB III KERANGKA KONSEP,.....	29
HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	29
A. Kerangka Konsep.....	29
B. Hipotesis.....	29
C. Definisi Operasional	30
BAB IV METODE PENELITIAN	32
A. Rancangan Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian	34
D. Etika Penelitian	34
E. Alat Pengumpulan Data	37

F. Prosedur Pengumpulan Data	38
G. Pengolahan Data	40
H. 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	60
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	60
BAB VII PENUTUP	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Skala <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	15
Gambar 2.2	Alat Kompres Buli-Buli Hangat	23

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1	Kerangka Teori.....	28
Skema 3.1	Kerangka Konsep	29

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	31
Tabel 4.1	Rancangan <i>pre eksperimental one group pretest posttest</i> <i>design</i>	32
Tabel 5.1	Karakteristik responden	46
Tabel 5.2	Intensitas Nyeri Punggung Sebelum Diberikan Intervensi Kompres Hangat	47
Table 5.2	Intensitas Nyeri Punggung Setelah Diberikan Intervensi Kompres Hangat	48
Tabel 5.3	Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung	49

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Uji Etik dan *Ethical Approval*
- Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Rekomendasi Ijin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Pengantar Kuesioner
- Lampiran 10 Lembar Observasi
- Lampiran 11 SOP Kompres Hangat
- Lampiran 12 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan Proposal
- Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. R., & 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.
- Andarmoyo, S., Ratri, R. K., & Suharti. (2013). *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan*. Ar-Ruzz Media.
- Andriani, A., Fitri, N. L., & Sari, S. A. (2023). PENERAPAN MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS YOSOMULYO KOTA METRO TAHUN 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3.
- 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>
- Awlya, G. R. (2020). *Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Lismarini dan PMB Meli Rosita Kota Palembang Tahun 2020*. Jurusan Kebidanan Program Studi Diploma Empat.
- Ayu, B. R. (2024). Jurnal Kesehatan Women in the Third Trimester: Scoping Review. *Jurnal Kesehatan UPN Bukittinggi*, 2, 52–67.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Spong, C. Y., & Casey, B. M. (2022). *Williams Obstetrics 26e*. McGraw Hill Professional.
- Efriana, R., & Sanjaya, R. (2019). KOMPRES HANGAT PADA IBU HAMIL TRIMESTER III UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 1(1).
- Faozi, L. A., Wahyu, E., & Triana, N. Y. (2025). Edukasi Penanganan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil melalui Kompres Hangat Water Bag. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 05(06), 1016–1025.
- Fitriyah, O., & Hariyanti, L. (2023). *Effektivitas Teknik Prenatal Massage Pada Ibu Hamil Trisemester III Dalam Pengurangan Intensitas Nyeri Punggung Bawah*. 3(3), 1–4.
- Frensida, Yulianti, I., & Farahdiba, I. (2025). Efektifitas prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III Di RSUD Malinau. *Journal of Health Research*, 8(2), 36–45.

- Hakiki, I. N. (2015). *Efektivitas Terapi Air Hangat terhadap Nyeri Tulang Belakang pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan* [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28069/1/ILZAM NUZULUL HAKIKI-FKIK.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28069/1/ILZAM%20NUZULUL%20HAKIKI-FKIK.pdf)
- Handiana, C. M., Zulisa, E., & Husna, N. (2024). EFEKTIVITAS WARM COMPRESS TERHADAP NYERI PUNGGUNG. *Journal of Health Care*, 5(2), 1–6.
- Hijriyanti, M. N., & Mayangsari, R. N. (2026). Warm Compress for Back Pain in Pregnant Women in the. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 12(April), 42–48.
- Kamaliyah, D. U., Hutabarat, H. A., & Darmawan, R. K. (2023). EFEKTIVITAS PRENATAL MASSAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL : LITERATURE REVIEW. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2, 3505–3511.
- Kasmiati, P. D., Ernawati, Juwita, Salina, Puspita, W. ., Rikharniati, T., Syahrana, A., Oka, I. A., & Makmun, K. S. (2023). *Asuhan Kehamilan*. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Khayati, N. (2025). Kompres Hangat Mampu Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ners Muda*, 6(1).
- Manuaba, I. B. (2016). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan*. EGC.
- Mastryagung, G. A. D., Dewi, K. A. P., & Januraheni, N. L. P. (2022). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Menara Medika*, 4(2), 221–226. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3185>
- Notoatmodjo. (2016). *Metodelogi Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta .
- Novelia, S., Rukmaini, R., & Anisah, S. (2021). The Effect of Warm Compress on Low Back Pain during Pregnancy. *Nursing and Health Sciences Journal*, 1(3), 254–257.
- Nurfaizah, A. S., Choirunissa, R., & Silawati, V. (2023). PROVIDING WARM COMPRESSES FOR BACK PAIN IN 3RD TRIMESTER PREGNANT WOMEN. *Josing : Journal of Nursing and Health*, 4(December), 10–16.
- Nurhanifah, D., & Sari, T. R. (2022). *Manajemen Nyeri Nonfarmakologi*. CV. UrbanGreen Central Media .
- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis* (A. Suslia & P. P. Lestari (eds.)). Salemba Medika.

- Nurulicha, Perwitasari, & Sari, A. L. P. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Dengan Buli-Buli Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Indra Hussada*, 12(38).
- Oktaviana, A. W. (2020). *Efektivitas Kombinasi Massage Effleurage Dengan Aroma Terapi Essential Oil Lavender (Lavandula Lamiaceae) Terhadap Tingkat Skala Nyeri Punggung Bawah (NPB) Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Sari Kota Semarang [POLTEKKES KEMENKES SEMARANG]*. <https://repository.poltekkes-smg.ac.id>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan* (7th Editio). EGC.
- Purwoto, A., Tribakti, I., Cahya, M. R. F., Tahir, R., Rini, D. S., Novrika, B., Yunike, Usman, R. D., Nurfatri, & Susanto, W. H. A. (2023). *Manajemen Nyeri*. PT. Global Eksekutif Teknologi .
- 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, M., & Nur, H. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Aek Loba Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1(2).
- Resmi, D. C., Saputro, S. H., & Runjati. (2017). Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 1–10.
- Rofiqoh, L. A., Primadevi, I., Ashari, Y., & Trisnawati, E. (2024). PENERAPAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 6, 272–278.
- Safrudin, J., & Suyani. (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.
- Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., & Kani, S. (2023). The global prevalence of low back pain in pregnancy : a comprehensive systematic review and meta - analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x>
- Setiobudi, T. (2016). *Sembuh Dari Nyeri Punggung*. Andi.

- Setyaningsih, R., Didik, N., Imanah, N., Rantauni, D. A., & Tri, S. (2025). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III. *An-Najat : Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 3(November).
- Sinclair, M., Ciara Close, R., McCullough, J. E., Hughes, C., & Dianne Liddle, Mm. S. (2014). *How do women manage pregnancy-related low back and/or pelvic pain? Descriptive findings from an online survey*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.61>
- Sulistyawati, A. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Salemba Medika.
- Sutriyawan, A. (2021). *Metode Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. PT Refika Aditama.
- Suyani, A. N. U. (2019). Pengaruh Penggunaan Kinesio Tapping Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(2), 11–23. <https://doi.org/10.52236/ih.v7i2.147>
- Ummiyati, M., Dewi, E. S., & Wulandari, E. (2022). *Terapi Komplementer Dysmenorrhea*. Rena Cipta Mandiri.
- Uniyah, A., Aninora, R. N., Arma, N., Romdiyah, Ambarwati, K., & Hernayanti, R. M. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan* (M. Sari (ed.); Mila Sari). Get Press : PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Utami, S., & Annisah, S. (2023). EDUKASI KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN TINDAKAN IBU Hamil TENTANG MENGURANGI NYERI PINGGANG DENGAN KOMPRES HANGAT. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 5(3), 12–14.
- Wiarto, G. (2017). *Nyeri Tulang dan Sendi*. Gosyen Publishing.
- Wulandari, D. R., Yantina, Y., & Lathifah, N. S. (2025). Pengaruh kompres hangat dengan penurunan keluhan nyeri pinggang ibu hamil tm iii. *Midwifery Journal*, 5(1), 1–7.
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2022). Pengaruh Happy Prenatal Yoga (Ujjayi Pranayama dan Nadi Sodhasana) terhadap Kualitas Tidur pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Berbah, Sleman. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*

Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat, 14(3), 125–132. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i3.338>

Yoseph, E. T., Taiwo, R., Kiapour, A., Touponse, G., Massaad, E., Theologitis, M., Wu, J. Y., Williamson, T., & Zygourakis, C. C. (2025). Pregnancy-Related Spinal Biomechanics : A Review of Low Back Pain and Degenerative Spine Disease. *Journal of Bioengineering*, 12(8), 1–16.