Assyifa Jurnal Ilmu Kesehatan
Periode Terbit : Maret, Juli dan November
ISSN 3031-0407
Publisher : Penerbit FORIND Jl. Raya Tlogomas V No. 24 Tlogomas, Malang Indonesia 65144

LITERATURE REVIEW: PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III

Literature Review: The Effect of Warm Compresses on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women

Ni Luh Putu Wiastari[1]*
I Komang Lindayani[1]
Ni Made Dwi Purnamayanti[1]

[1] Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Denpasar, Denpasar, Bali

*email: pwiastari@gmail.com

Abstrak

Nyeri punggung adalah salah satu keluhan umum yang dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester ketiga, kompres hangat merupakan metode non-farmakologis yang terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Kompres hangat, yang bekerja dengan menjadikan sirkulasi darah meningkat, menjadikan ketegangan otot berkurang, serta memberi efek relaksasi sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan Proses seleksi artikel dalam penelitian ini mengikuti pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), yang terdiri atas empat tahap, yaitu identifikasi (*identification*), penyaringan (*screening*), penilaian kelayakan (*eligibility*), dan inklusi (*included*). Artikel diperoleh melalui pencarian pada database Google Scholar menggunakan kombinasi kata kunci kompres hangat, nyeri punggung dan ibu hamil trimester III. Selanjutnya dilakukan penghapusan artikel duplikat, penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, serta penilaian kelayakan melalui pembacaan teks lengkap. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dinilai kualitas metodologinya menggunakan *Joanna Briggs Institute* (JBI) *Critical Appraisal Checklist*. Artikel yang lolos penilaian kualitas dimasukkan ke dalam sintesis akhir untuk dianalisis mengenai pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil *literature review*, dapat disimpulkan bahwa kompres hangat merupakan intervensi non farmakologis yang efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Sebagian besar penelitian yang dianalisis menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah pemberian kompres hangat.

Kata Kunci:
Kompres hangat
Nyeri punggung
Trimester III

Keywords:
Warm compress
Back pain
Third trimester

Abstract

Back pain is a common complaint among pregnant women, particularly during the third trimester; warm compresses are a non-pharmacological method proven effective in alleviating this discomfort. Warm compresses work by increasing blood circulation, reducing muscle tension, and promoting relaxation, thereby lowering pain intensity. Research Objective: To determine the effect of warm compresses on back pain in third-trimester pregnant women. This study employed a literature review method, with the article selection process following PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) guidelines, comprising four stages: identification, screening, eligibility assessment, and inclusion. Articles were obtained via Google Scholar using a combination of keywords: "warm compress," "back pain," and "third-trimester pregnant women." Subsequent steps involved removing duplicates, screening based on titles and abstracts, and assessing eligibility through full-text review. Articles meeting the inclusion criteria were then evaluated for methodological quality using the Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist. Articles that passed the quality assessment were included in the final synthesis to analyze the effect of warm compresses on back pain in third-trimester pregnant women. Based on the literature review results, it can be concluded that warm compresses are an effective non-pharmacological intervention for reducing back pain in third-trimester pregnant women. The majority of the analyzed studies demonstrated a reduction in pain intensity following the application of warm compresses.

© year The Authors. Published by **Penerbit Forind**. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). http://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/index

Submitted: 10-06-2026 *Accepted: 18-09-2026* *Published: 20-11-2026*

PENDAHULUAN

Selama kehamilan terjadi perubahan dan keluhan, di antaranya adalah nyeri punggung, payudara keluar cairan, konstipasi, pernafasan, pusing, mual muntah, sering kencing, masalah tidur, varises, kontraksi perut, bengkak, kram kaki, dan peningkatan cairan vagina (Astuti & Ediyono, 2023). Menurut penelitian yang dilakukan, ibu hamil sering mengalami nyeri punggung atau Low *back pain* yang mungkin akan terjadi sejak di awal trimester dan mengalami puncaknya saat memasuki trimester II dan III (Pipin et al., 2025).

Secara global, sekitar 40,5% wanita hamil mengalami nyeri punggung (Salari et al., 2023). Studi di Turki melaporkan prevalensi nyeri punggung sebesar 75,3%, dengan mayoritas kasus terjadi pada trimester ketiga (Anggita & Fitriahadi, 2024). Di tingkat nasional, studi di Indonesia memperlihatkan bahwasanya 60–80% ibu hamil mendapati nyeri pinggang saat kehamilan (Tırkaz & Akbaş, 2025). Prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil diperkirakan antara 20% sampai 90%, dengan mayoritas studi menunjukkan angka di atas 50% (Gustina et al., 2025)

Keluhan nyeri di punggung pada trimester ketiga kehamilan umumnya dipicu pembesaran rahim yang menggeser pusat gravitasi tubuh ke arah depan beserta perubahan struktur dan kelengkungan tulang belakang (Nurfaizah et al., 2023). Kebanyakan ibu hamil dilaporkan mendapati nyeri punggung berintensitas ringan hingga sedang, yang bisa menjadikan kegiatan dan kenyamanan sehari-hari terganggu (Yahya et al., 2025). Nyeri punggung yang tidak diatasi secara baik bisa berdampak negatif terhadap kondisi ibu hamil, seperti nyeri berkepanjangan, keterbatasan mobilitas, hingga meningkatnya risiko komplikasi pasca persalinan (Wijayati et al., 2025).

Bila nyeri punggung tidak segera ditangani, dapat mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kemungkinan terjadinya nyeri punggung pasca persalinan dan nyeri punggung kronik yang akan lebih sulit ditangani atau disembuhkan (Retnosari et al., 2025). Sebanyak 8-10% wanita yang mengalami nyeri punggung saat hamil akan terus berlanjut hingga 1 hingga 2 tahun pasca melahirkan (Novidha et al., 2023). Hampir 90% wanita hamil yang mengalami nyeri punggung menyatakan tidak melakukan upaya apa pun untuk mengatasi gejala yang dialami, dengan kata lain hanya sekitar 10-20% saja yang mendapatkan penanganan medis dari tenaga kesehatan (Retnosari et al., 2025)

Penggunaan kompres hangat sebagai metode non-farmakologis juga telah diterapkan sebagai bagian dari pelayanan kebidanan (Ramayana & Sulistyowati, 2025). Secara kronologis, terapi panas telah lama digunakan dalam praktik kesehatan untuk mengurangi nyeri, dan hingga saat ini masih direkomendasikan dalam pendekatan berbasis *evidence* (Setiyarini & Rahmawati, 2023). Beberapa studi menunjukkan bahwa kompres hangat efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil serta membantu meningkatkan kenyamanan selama kehamilan dan persalinan (Amalia & Dewi, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa kompres hangat merupakan intervensi yang aman, sederhana dalam manajemen nyeri pada ibu hamil. Kompres hangat bekerja melalui mekanisme konduksi panas yang bisa menjadikan sirkulasi darah meningkat, menjadikan ketegangan otot menurun, dan mengurangi persepsi nyeri.

Meskipun berbagai penelitian mendukung kompres hangat selama kehamilan trimester III dapat

menurunkan nyeri punggung, bukti terbaru masih tersebar dan perlu dianalisis secara komprehensif untuk memahami peran kompres hangat sebagai intervensi non-farmakologis. Berdasar latar belakang itu, studi ini bermaksud guna meninjau bukti ilmiah terbaru mengenai efektivitas kompres hangat dalam meminimalisir nyeri punggung di ibu hamil trimester III mempergunakan pendekatan *literature review*.

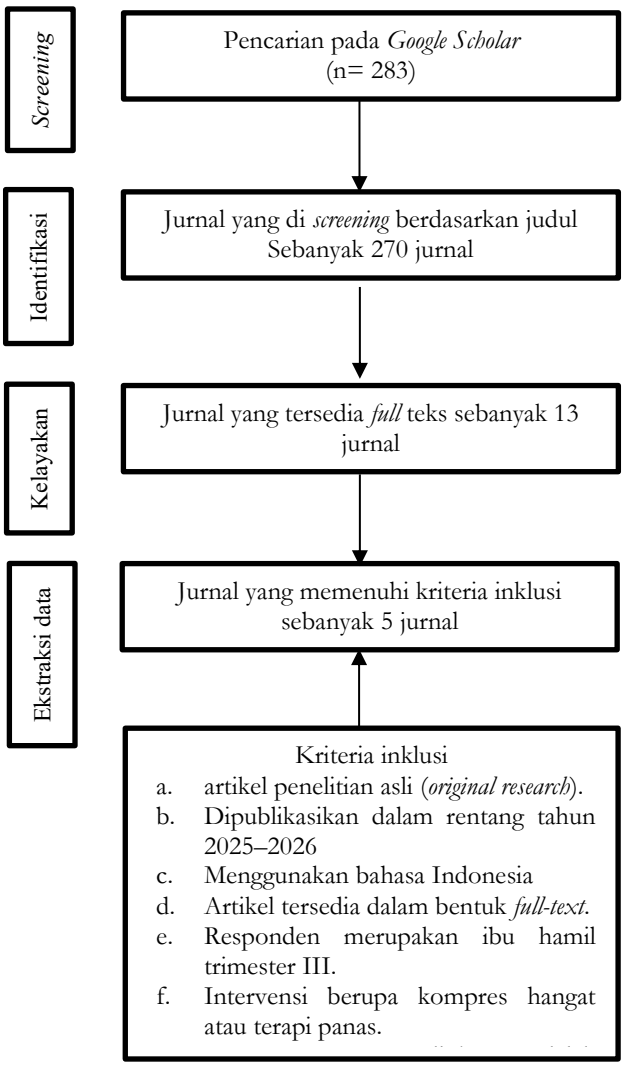
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan Proses seleksi artikel dalam penelitian ini mengikuti pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), yang terdiri atas empat tahap, yaitu identifikasi (*identification*), penyaringan (*screening*), penilaian kelayakan (*eligibility*), dan inklusi (*included*). Artikel diperoleh melalui pencarian pada *database* Google Scholar menggunakan kombinasi kata kunci kompres hangat, nyeri punggung dan ibu hamil trimester III. Selanjutnya dilakukan penghapusan artikel duplikat, penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, serta penilaian kelayakan melalui pembacaan teks lengkap. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dinilai kualitas metodologinya menggunakan *Joanna Briggs Institute* (JBI) *Critical Appraisal Checklist*. Artikel yang lolos penilaian kualitas dimasukkan ke dalam sintesis akhir untuk dianalisis mengenai pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Jurnal yang digunakan pada penelitian ini adalah jurnal yang dipublikasikan dalam 2 tahun terakhir, yaitu pada tahun 2025 sampai dengan 2026 yang diakses dalam bentuk *full text* dengan menggunakan format pdf.

Adapun populasi dan sampel pada penelitian ini adalah jurnal nasional yang berkaitan dengan topik "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III" yang telah memenuhi kriteria seleksi studi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kompres hangat Sedangkan variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini adalah Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III. Berdasarkan hasil pencarian literatur melalui publikasi di *database* dan menggunakan kata kunci yang sudah disesuaikan. Hasil pencarian yang akan didapatkan nantinya akan di skrining melalui judul dan abstrak. Kemudian diseleksi berdasarkan variabel, selanjutnya akan disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang nantinya akan di *review* secara penuh. Sehingga didapatkan artikel yang dapat digunakan dalam *literature review*.

HASIL

Hasil pencarian literatur dalam penelitian yang membahas tentang "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III" didapatkan dari beberapa *database Google Scholar* sebanyak 283 artikel. Selanjutnya artikel di skrining melalui judul dan abstrak sehingga menjadi 13 artikel, kemudian artikel tersebut diskrining kembali berdasarkan variabel independen dan simpulan (PICO) dan didapatkan 5 artikel. Lalu jumlah artikel yang didapatkan akan di *review* secara penuh dan di skrining kembali sesuai dengan kriteria inklusi, sehingga didapatkan. Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan artikel meliputi nama peneliti, tahun terbit, volume, judul, metode dan hasil penelitian serta *database*. Berdasarkan 5 artikel yang didapat, disajikan dalam tabel sebagai berikut:



Tabel 1. Artikel yang didapat

No	Nama	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian
1	Susanti & Priasmoro, (2025)	Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Akhir	D : *one group pretest-posttest* S : *purposive sampling* V : Kompres Hangat dan Intensitas Nyeri I : *numeric rating scale* A : uji *Wilcoxon*	Perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat pada ibu hamil trimester akhir.
2	Yahya et al., (2025)	Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung	D : *one group pre-posttest* S : *Purposive Sampling* V : Kompres Hangat dan Penurunan Nyeri Punggung I : *numeric rating scale* A : uji *Wilcoxon*	Terdapat pengaruh pemberian kompres hangat terhadap Penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Paceda Kota Bitung
3	Wulandari et al., (2025)	Pengaruh kompres hangat dengan penurunan keluhan nyeri pinggang ibu hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang	D : *one group pretest posttest*. S : *total sampling* V : kompres hangat dan penurunan keluhan nyeri pinggang I : *numeric rating scale* A : uji *T test-dependen*	Terdapat pengaruh kompres hangat dengan penurunan keluhan nyeri pinggang ibu hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Tahun
4	Pipin et al., (2025)	Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil	D : *One Group Pretest-Posttest Design* S : *consecutive sampling*	Terdapat pengaruh signifikan kompres hangat terhadap tingkat nyeri punggung pada

		di PMB Mariam Pontianak Tahun 2025	V : Kompres Hangat dan Nyeri Punggung I : *numeric rating scale* A : Uji *paired t-test*	ibu hamil.
5	Khayati (2025)	Kompres Hangat Mampu Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III	D : *one group pretest-posttest* S : *purposive sampling* V : Kompres Hangat dan Nyeri Punggung I : *numeric rating scale* A : Uji *Wilcoxon*	Kompres Hangat efektif Mampu Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan dari hasil pencarian literatur, ditemukan 5 artikel yang telah di *review* secara penuh. Artikel tersebut terdiri dari 5 jurnal nasional. Ke 5 artikel tersebut dipublikasikan dalam jangka waktu 2 tahun terakhir yakni pada tahun 2025-2026. Hasil *review* dari ke 5 jurnal tersebut menunjukkan bahwa semua jurnal menggunakan metode penelitian yang sama antara yaitu metode *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel yang digunakan pada 5 artikel keseluruhan menggunakan sampel ibu hamil trimester III dengan jumlah sampel dan uji analisis yang berbeda juga.

PEMBAHASAN

Nyeri punggung ialah salah satu persoalan *muskuloskeletal* yang kerap ibu hamil alami, khususnya di trimester III, yang dipicu perubahan fisiologis dan *biomekanik* saat kehamilan terjadi, misalnya berat badan meningkat, perubahan pusat gravitasi tubuh, pembesaran uterus, beserta efek hormon *relaksin* yang mengakibatkan melonggarnya ligamen dan sendi. Hasil studi literatur dari 5 artikel yang telah di *review*, didapatkan hasil semua artikel menunjukkan kompres hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.

Kompres hangat pada nyeri punggung tidak hanya memberikan kenyamanan selama kehamilan, tetapi juga berdampak positif terhadap rangkaian persalinan. Efek hangat membantu meningkatkan relaksasi otot, melancarkan sirkulasi darah, serta menurunkan kecemasan ibu. Kondisi ini mendukung kontraksi uterus yang lebih efektif dan membantu ibu lebih mampu mengontrol nyeri selama persalinan. Dengan demikian, kompres hangat dapat meningkatkan kenyamanan, memperlancar proses persalinan, serta berpotensi mengurangi kebutuhan intervensi medis. Diberikannya kompres hangat bekerja melalui cara menjadikan aliran darah meningkat ke bagian yang nyeri, memperbaiki suplai oksigen ke jaringan, mengurangi *spasme* otot, serta memberikan efek relaksasi yang bisa menurunkan persepsi nyeri secara fisiologis dan psikologis. Hal ini menjadikan kompres hangat sebagai metode yang aman, mudah diterapkan, serta bisa ibu hamil lakukan secara mandiri (Hijriyanti & Mayangsari, 2026).

Kompres hangat efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil namun dalam studi literatur masih ditemukan durasi pemberian kompres hangat yang berbeda dimana tiga jurnal yaitu (Susanti & Priasmoro, 2025), (Pipin et al., 2025), (Khayati, 2025) dengan pemberian kompres hangat 3 hari selama 15 menit. Sedangkan dua jurnal pemberian kompres hangat selama 3 hari selama 20 menit (Yahya et al., 2025) (Wulandari et al., 2025). Namun dari ke lima artikel tersebut semua menunjukkan kompres hangat efektif dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Pemberian kompres hangat pada punggung selama 15-20 menit bekerja melalui mekanisme fisiologis

yang kompleks untuk menurunkan intensitas nyeri, ketika kompres hangat diaplikasikan pada kulit, suhu lokal meningkat dan menyebabkan *vasodilatasi* pembuluh darah superfisial, yang meningkatkan aliran darah ke area tersebut (Putra & Wijayanti, 2022).

Peningkatan sirkulasi ini membantu mengurangi *spasme* otot, mempercepat pembuangan zat-zat limbah metabolik seperti asam laktat, dan meningkatkan suplai oksigen serta nutrisi ke jaringan yang mengalami inflamasi atau ketegangan. Selain itu, stimulasi termal dari kompres hangat dapat mengaktifkan serabut saraf tipe A-delta dan A-beta yang berperan dalam menghambat transmisi sinyal nyeri pada sistem saraf pusat melalui mekanisme *gate control theory*, sehingga persepsi nyeri berkurang (Setiawan et al., 2023).

Dalam literatur juga ditemukan semua jurnal menerpakan suhu air di antara 46,5–51,5°C. Penerapan air hangat bersuhu 46,5–51,5°C memiliki efek fisiologis seperti melunakkan jaringan *fibrosa*, meningkatkan *oksigenasi*, mengurangi kekakuan otot, dan melancarkan aliran darah, yang semuanya berkontribusi dalam menurunkan rasa nyeri (Khan et al., 2023). Selain itu, panas juga merangsang pelebaran pembuluh darah, mengurangi kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan, dan memperbesar permeabilitas kapiler (Hutagaol et al., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan telaah terhadap kelima jurnal yang dianalisis, bisa diambil kesimpulan bahwasanya kompres hangat terbukti efektif menurunkan nyeri punggung di ibu hamil trimester ketiga. Seluruh studi, memperlihatkan penurunan skala nyeri yang bermakna sesudah intervensi diberi kompres hangat. Meskipun terdapat perbedaan pada detail pelaksanaan, seperti durasi, frekuensi, yang tidak selalu dilaporkan secara konsisten, temuan dari semua penelitian tetap mengindikasikan bahwa kompres hangat memberikan manfaat nyata dalam mengurangi keluhan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Dengan sifatnya yang non-farmakologis, aman, praktis, beserta bisa tenaga kesehatan laksanakan misalnya bidan, metode ini layak disarankan selaku salah satu intervensi pada pelayanan antenatal *care* untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil trimester ketiga.

REFERENSI

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.

Anggita, E. D., & Fitriahadi, E. (2024). Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III melalui Pendidikan dan KIE penanganan nyeri Management of back pain in pregnant women in the third trimester through education and KIE pain management. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, *2*(September), 1102–1106.

Astuti, E. P., & Ediyono, S. (2023). Perubahan Kecemasan Dan Kesejahteraan Spiritual Ibu Hamil Melalui Peran MurotaL. *Jurnal Kebidanan*, *XV*(01), 1–13.

Gustina, E., Atsnia, & Af'idah, H. (2025). Implementasi Massage Effleurage Untuk Menurunkan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Poli Obgyn Rumah Sakit Tk Ii Putri Hijau Medan. *Jurnal Riset Ilmiah*, *2*(8), 3782–3789.

Hijriyanti, M. N., & Mayangsari, R. N. (2026).

Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III : Tinjauan Literatur. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, *12*(April), 42–48.

Khayati, N. (2025). Kompres Hangat Mampu Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Ners Muda*, *6*(1).

Novidha, D. H., Purwati, A., & Rahmawati, D. (2023). Pengaruh Kombinasi Pijat dan Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Kungkai Wilayah Kerja Puskesmas Bangko. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak (KIA)*, *2*, 70–75.

Nurfaizah, A. S., Choirunissa, R., & Silawati, V. (2023). Providing Warm Compresses For Back Pain In 3rd Trimester Pregnant Women Alvi. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, *4*(December), 10–16.

Pipin, A., Katharina, T., Widiastusti, A. D., & Presty, M. R. (2025). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di PMB Mariam Pontianak Tahun 2025. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, *12*(3), 43–51.

Ramayana, R., & Sulistyowati, N. (2025). Asuhan Kebidanan Kehamilan pada Ny. N Dengan Kompres Hangat sebagai Upaya Menurunkan Nyeri Punggung di PMB Hj Siswati S.St. Tahun 2024. *Cakrawala Kesehatan: Kumpulan Jurnal Kesehatan*.

Retnosari, E., Riagustina, N., Pastuty, R., & Wilma. (2025). Efek Pijat Effleurage Dalam Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Genta Kebidanan*, *14*(2), 34–43.

Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). Global prevalence of low back pain in pregnancy: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth ,*.

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).

Susanti, N., & Priasmoro, D. P. (2025). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Akhir. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 1–11.

Tırkaz, E., & Akbaş, M. (2025). The Effect Of Effleurage Massage On Labor Pain, Anxiety Level, And Duration Of Labor: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Health Sciences of Kocaeli University*, *11*(2), 78–88. https://doi.org/10.30934/kusbed.1367689

Wijayati, T., Pramulya, A., Kalista, E. L., Astuti, A. D. W., & Afindaningrum, R. S. (2025). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Massage Effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung. *Jurnal Keperawatan*, 143–153.

Wulandari, D. R., Yantina, Y., & Lathifah, N. S. (2025). Pengaruh Kompres Hangat Dengan Penurunan Keluhan Nyeri Pinggang Ibu Hamil Tm Iii. *MJ (Midwifery Journal)*, *5*(1), 1–7.

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 Bitung. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *13*(1), 55–65. https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.676