



Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III : Tinjauan Literatur

Warm Compress for Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester : A Literatur Review

Marina Nanda Hijriyanti^{1*}, Rr Nindya Mayangsari²

¹ Stikes Mutiara Mahakam Samarinda ; marinananda2533@gmail.com ;

² Stikes Mutiara Mahakam Samarinda ; nindyamayangsari@gmail.com

ABSTRACT

Warm compresses are a non-pharmacological intervention that has been widely recognized as effective in reducing discomfort during pregnancy, particularly lower back pain commonly experienced by women in the third trimester. When not properly managed, lower back pain can worsen and interfere with daily activities such as standing, sitting, and moving, especially when the pain spreads to the pelvic and lumbar areas. Warm compress therapy helps relieve pain by promoting muscle relaxation and improving blood circulation, making it a safe and practical option during pregnancy. The purpose of this study was to determine whether warm compresses could help third-trimester pregnant women with their lower back pain. A literature review method was used by analyzing four selected national and international journal articles published between 2021 and 2025. The articles were obtained from ResearchGate, Crossref, and Google Scholar using the keywords "warm compress," "low back pain," and "pregnant." The initial search identified 20,464 articles, which were then filtered according to exclusion and inclusion criteria. The results show that third-trimester pregnant women's lower back pain can be effectively reduced with warm compress therapy. Therefore, warm compresses can be recommended as a non-pharmacological intervention in antenatal care to help reduce pregnancy-related discomfort.

Keywords: *Low Back Pain, Non-Pharmacological Therapy, Third Trimester, Pregnancy, Warm Compress*

ABSTRAK

Kompres hangat ialah salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif guna meminimalisir ketidaknyamanan saat kehamilan, khususnya nyeri punggung bawah yang kerap ibu hamil trimester ketiga alami. Nyeri punggung bawah yang tidak diatasi secara baik bisa menjadikan kegiatan sehari-hari terganggu, seperti berdiri, duduk, maupun berpindah posisi, terutama apabila nyeri menjalar ke area pelvis dan lumbar. Dampak ekstrem yang dapat terjadi apabila nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga tidak ditangani dengan baik adalah terganggunya mobilitas, peningkatan stres dan kelelahan, serta potensi persalinan yang lebih lama. Selain itu, kondisi ini juga dapat meningkatkan kebutuhan intervensi medis. Oleh karena itu, penanganan seperti kompres hangat penting dilakukan untuk mencegah dampak yang lebih berat. Oleh sebabnya, dibutuhkan penanganan yang mudah dan aman diterapkan selama kehamilan. Salah satu metode yang direkomendasikan ialah kompres hangat, yang bekerja dengan menjadikan sirkulasi darah meningkat, menjadikan ketegangan otot berkurang, serta memberi efek relaksasi sehingga mampu menurunkan intensitas nyeri. Studi ini bertujuan guna mengevaluasi efektivitas kompres hangat guna meminimalisir nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga. Metode yang dipergunakan ialah tinjauan pustaka melalui menelaah empat artikel nasional dan internasional yang dipublikasikan pada tahun 2021–2025 yang membahas kompres hangat pada nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III dan tersedia full text. Artikel diperoleh melalui basis data ResearchGate, Crossref, dan Google Scholar, kemudian diseleksi berdasarkan judul, abstrak, dan isi hingga diperoleh empat artikel yang sesuai. Hasil telaah menunjukkan bahwasannya kompres hangat teruji efektif guna meminimalisir nyeri punggung di ibu hamil trimester ketiga. Dengan demikian, kompres hangat bisa disarankan selaku salah satu intervensi non-farmakologis dalam pelayanan antenatal care.

Kata kunci: *Kehamilan, Kompres Hangat, Nyeri Punggung, Trimester Ketiga, Terapi Non-Farmakologis.*

• Received 6 Januari 2026 • Accepted 6 April 2026 • Published 7 April 2026

• p - ISSN : 2088-7612 • e - ISSN : 2548-8538 • DOI: <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol12.Iss1.2452>

PENDAHULUAN

Kehamilan terjadi ketika ovum bertemu dan bersatu dengan spermatozoid (konsepsi) yang berikutnya memicu beragam perubahan fisiologis dan psikologis di tubuh perempuan. Kehamilan normal terjadi berkisar 280 hari ataupun 40 minggu ataupun 9 bulan 7 hari dan dibagi jadi tiga trimester, yakni trimester pertamaminggu ke-12, trimester kedua bermula di minggu ke 13-27, beserta trimester ketiga bermula minggu ke 28-40 (1). Saat masa kehamilan, tubuh ibu terjadi adaptasi sebagai respons terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin, yang sering kali disertai berbagai keluhan fisik (2).

Keluhan yang kerap ibu hamil rasakan salah satunya ialah nyeri di punggung, khususnya di trimester ketiga kehamilan. Keadaan ini umumnya dipicu pembesaran rahim yang menggeser pusat gravitasi tubuh ke arah depan beserta perubahan struktur dan kelengkungan tulang belakang (3). Prevalensi nyeri punggung di ibu hamil termasuk tinggi dan berkecenderungan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Di Indonesia, kebanyakan ibu hamil dilaporkan mendapati nyeri punggung berintensitas ringan hingga sedang, yang bisa menjadikan kegiatan dan kenyamanan sehari-hari terganggu (4).

Nyeri punggung yang tidak diatasi secara baik bisa berdampak negatif terhadap kondisi ibu hamil, seperti nyeri berkepanjangan, keterbatasan mobilitas, hingga meningkatnya risiko komplikasi pascapersalinan(5). Penggunaan kompres hangat sebagai metode non-farmakologis juga telah diterapkan di berbagai negara sebagai bagian dari pelayanan kebidanan(6). Secara kronologis, terapi panas telah lama digunakan dalam praktik kesehatan untuk mengurangi nyeri, dan hingga saat ini masih direkomendasikan dalam pendekatan berbasis evidence(7). Beberapa studi internasional menunjukkan bahwa kompres hangat efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil serta membantu meningkatkan kenyamanan selama kehamilan dan persalinan(8). Hal ini menunjukkan bahwa kompres hangat merupakan intervensi yang aman, sederhana, dan telah diakui secara global 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 (9). Berdasar hal itu, studi ini bermaksud guna meninjau bukti terkini mengenai keefektifan kompres hangat guna meminimalisir nyeri punggung di ibu hamil trimester ketiga(10).

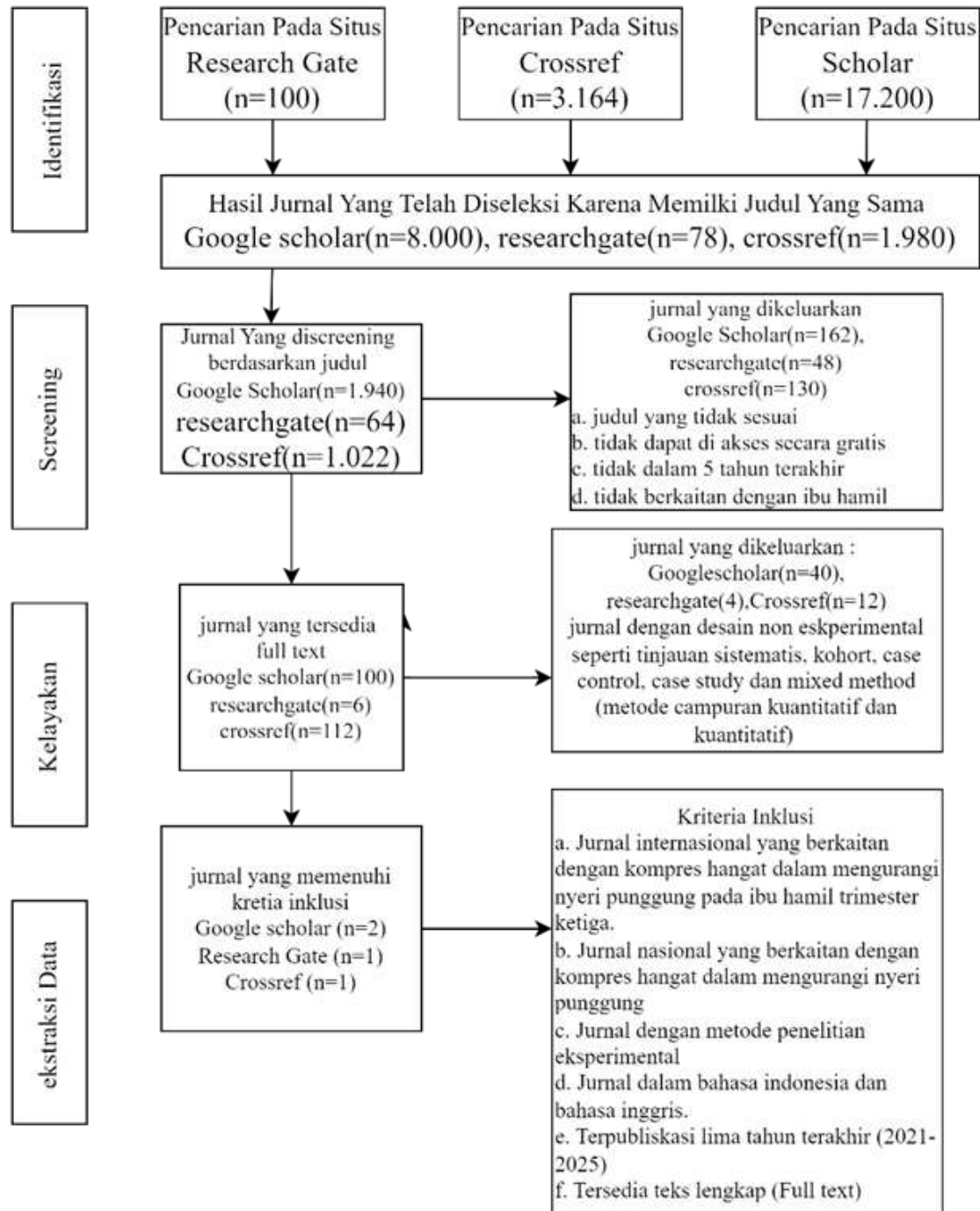
METODE

Penyusunan artikel ini mempergunakan metode *literature review*, yakni kajian pustaka yang dilaksanakan secara sistematis untuk mengidentifikasi, menilai, dan menganalisis sejumlah studi yang relevan akan topik kompres hangat di nyeri punggung padida ibu hamil trimester ketiga(11). Proses pengumpulan artikel dilakukan dengan penelusuran database ResearchGate, Crossref, dan Google Scholar. Pencarian artikel pada Google Scholar dibatasi hingga halaman tertentu untuk memperoleh artikel yang relevan dan terfokus. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel disusun menggunakan *Boolean operators*, yaitu “warm compress” AND “low back pain” AND “pregnant”. Kriteria inklusi dalam pencarian artikel meliputi jurnal nasional dan internasional yang membahas kompres hangat di nyeri punggung di ibu hamil trimester ketiga, mempergunakan desain studi eksperimental, dipublikasikan dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2021–2025), ditulis berbahasa Indonesia atau bahasa Inggris, beserta tersedia berbentuk *full text*. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak sesuai akan topik studi beserta jurnal dengan desain non-eksperimental seperti tinjauan sistematis, protokol studi, *cross-sectional*, kohort, *case control*, *case study*, dan *mixed methods*. Pemilihan artikel didasarkan pada tujuan penulisan, yaitu untuk meninjau keefektifan kompres hangat guna meminimalisir nyeri punggung di ibu hamil trimester ketiga.

HASIL

Hasil penelusuran artikel diperoleh dari tiga basis data, yaitu ResearchGate sebanyak 100 artikel, Crossref sebanyak 3.164 artikel, dan Google Scholar sebanyak 17.200 artikel, sehingga total artikel yang ditemukan berjumlah 20.464. Setelah dilakukan penghapusan artikel dengan judul yang sama, tersisa 10.058

artikel. Selanjutnya dilakukan proses penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, sehingga sejumlah artikel dikeluarkan karena tidak relevan dengan topik penelitian, tidak tersedia akses teks lengkap, tidak termasuk lima tahun terakhir, serta tidak berkaitan dengan ibu hamil. Pada tahap kelayakan, artikel yang tersedia berbentuk *full text* berjumlah 218 artikel. Setelah dilakukan seleksi lebih lanjut berdasarkan kriteria inklusi dan inklusi, diperoleh 4 artikel yang memenuhi kriteria dan dipergunakan pada *literature review*. Temuan penelusuran dan seleksi artikel tersebut tersaji pada bentuk diagram alur PRISMA (Gambar 1).



Gambar 1 Alur Pencarian Literature

Table 1. Hasil Literature Riview

Nama Penulis, Tahun & Judul Artikel	Sumber	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil dan Kesimpulan
(Magdalena sunarti M, Maternity 2023) The Effect Of Warm Com-press with Re-ducuing Complains Of Low Pain For Pregnant Wo-men (12)	Google Scholar	Untuk memahami efek kompres hangat pada intensitas nyeri punggung di ibu hamil trimester III	Design: pre-experimental mempergunakan pendekatan one group pretest-posttest. Sample: 34 ibu hamil trimester III Teknik pengambilan sampel: accidental sampling Alat pengumpulan data: lembar observasi/intstrumen pengumpulan data primer	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh waktu terhadap rerata intensitas nyeri punggung adalah signifikan pada diberikannya kompres hangat mengenai menurunnya nyeri punggung Rerata nyeri sebelum intervensi: 5,94 , Rerata nyeri sesudah intervensi: 3,35 , Selisih penurunan: 2,59 poin , Nilai p: 0,000 (p < 0,05) Kompres hangat direkomendasikan sebagai metode nonfarmakologi untuk manajemen nyeri punggung saat kehamilan.
(Ernamari et al, 2022) The Ef-fect Of Warm Compress On Back Pain in the Third Tri-mester Pregnant Women in Our Clinic With Sand Spritual Pangan (13)	Google scholar	Guna memahami efek mengkompres hangat pada nyeri di punggung di ibu hamil trimester III	Design: quasi experimental design mempergunakan pendekatan one group pretest-posttest Sample: 20 orang ibu hamil trimester III Teknik pengambilan sample: total sampling Alat pengumpulan data: NRS	Implementasi kompres hangat didapati signifikan menjadikan keintensitasan nyeri punggung di ibu hamil trimester III menurun (nilai p = 0,000), menunjukkan efektivitasnya dalam mengurangi rasa sakit.
(Fathiyati et al, 2024) The Effect of warm Water Compress on Back Pain In-tensity in Preg-nant Women in The Thirty Tri-mester (14)	Researchgate	untuk mengetahui pengaruh kompres air hangat pada intensitas nyeri punggung di ibu hamil trimester ketiga.	Desain: <i>Quasy Experimental</i> dengan design <i>one group pre-test post-test</i> Sampel: 53 orang ibu hamil Teknik pengambilan sampel: total sampling Alat pengumpulan data: Data dianalisis mempergunakan uji non-parametrik Wilcoxon test.	Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester ketiga pasca diberi kompres air hangat. Sebelum intervensi, kebanyakan responden (56,6%) mendapati nyeri berat, disisi lain sesudah intervensi, kebanyakan (75,5%) merasakan nyeri ringan. Kesimpulannya, didapat (p-value = 0,000) menunjukkan bahwasannya kompres air hangat teruji efektif meminimalisir nyeri punggung di ibu hamil trimester ketiga.
(Khomariyah & Widyastuti, n.d 2022) The App-lication of Warm Com-press to Third Trimester, Preg-nant Women to Reduce Back Paint (15)	crossref	Menyajikan implementasi kompres hangat guna meminimalisir nyeri punggung di ibu hamil trimester III	Design: <i>Quasy Experimental</i> mempergunakan design <i>one group pre-test post-test</i> Sampel: 20 orang ibu hamil Teknik pengambilan sampel: total sampling Alat pengumpulan data: Standar operasional prosedur kompres hangat dan instrumen pengukuran skala nyeri deskriptif, serta lembar pengkajian asuhan keperawatan	Penerapan kompres hangat selama tiga hari memperlihatkan transformasi intensitas nyeri di kedua ibu hamil, bermula berskala nyeri sedang jadi berskala nyeri ringan. Oleh sebabnya, diambil kesimpulan bahwasannya implementasi kompres hangat bisa meminimalisir nyeri punggung di ibu hamil trimester III

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. Berdasarkan hasil literature review yang dilakukan terhadap beberapa artikel nasional dan internasional, diketahui bahwa kompres hangat ialah salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif menjadikan intensitas nyeri punggung di ibu hamil trimester III menurun (16).

Kompres hangat pada nyeri punggung tidak hanya memberikan kenyamanan selama kehamilan, tetapi juga berdampak positif terhadap rangkaian persalinan (17). Efek hangat membantu meningkatkan relaksasi otot, melancarkan sirkulasi darah, serta menurunkan kecemasan ibu (18). 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 (19).

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. (20)

Hasil studi Sunarti (2023) memperlihatkan bahwasannya didapati penurunan intensitas nyeri punggung yang signifikan pasca diberi kompres hangat ke ibu hamil trimester III. Rerata berintensitas nyeri pra intervensi berada pada skor 5,94 dan menurun menjadi 3,35 setelah intervensi, dengan selisih penurunan sebesar 2,59 poin beserta nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$) (21). Temuan ini mengindikasikan bahwasannya kompres hangat mempunyai efek yang bermakna guna meminimalisir nyeri punggung selama kehamilan. Selaras akan studi itu, Ernarni et al. (2022) juga melaporkan bahwa implementasi kompres hangat ke 20 ibu hamil trimester III secara signifikan meminimalisir intensitas nyeri punggung, yang terbukti dari perolehan uji statistik memperlihatkan p -value yakni 0,000. Konsistensi hasil dari kedua studi ini memperlihatkan bahwasannya kompres hangat efektif digunakan meskipun dengan jumlah sampel dan teknik pengambilan sampel yang berbeda. (22)

Studi lain yang dilaksanakan Fathiyati et al. (2024) semakin memperkuat bukti keefektifan kompres hangat mengenai menurunnya nyeri punggung di ibu hamil trimester III. Temuan studi tersebut menunjukkan bahwasannya sebelum diberi intervensi kompres air hangat, sejumlah responden mendapati nyeri punggung berintensitas berat (56,6%). Namun setelah intervensi, kebanyakan responden (75,5%) mendapati nyeri berintensitas ringan. Analisis mempergunakan uji Wilcoxon didapati nilai $p < 0,000$ yang mengindikasikan didapatinya diferensiasi yang signifikan diantara intensitas nyeri pra dan pasca intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwasannya kompres air hangat bukan hanya menjadikan skala nyeri menurun, tapi mampu juga mengubah kategori nyeri dari berat menjadi ringan, sehingga berdampak positif terhadap kenyamanan dan aktivitas ibu hamil. (23)

Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Khomariyah dan Widyastuti (2022) yang menggambarkan implementasi kompres hangat selama tiga hari di ibu hamil trimester III. Studi ini memperlihatkan didapatinya perubahan intensitas nyeri punggung yang bermula berskala nyeri sedang menjadi nyeri ringan pasca dilaksanakan intervensi kompres hangat dengan teratur. Penerapan kompres hangat berdasarkan standar operasional prosedur yang tepat terbukti memberi efek terapeutik yang konsisten guna meminimalisir keluhan nyeri punggung. Berdasarkan sintesis dari keempat penelitian tersebut, bisa diambil kesimpulan bahwasannya kompres hangat ialah intervensi nonfarmakologis yang efektif dan direkomendasikan pada asuhan kebidanan dan keperawatan maternitas guna meminimalisir nyeri punggung di ibu hamil trimester III. Intervensi ini harapannya bisa meningkatkan kenyamanan ibu hamil, mendukung kualitas hidup selama kehamilan, serta menjadi alternatif penanganan nyeri yang aman tanpa risiko efek samping terhadap ibu dan janin. (25)

SIMPULAN

Penerapan kompres hangat terbukti sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif guna meminimalisir intensitas nyeri punggung di ibu hamil trimester ketiga. Dengan mekanisme vasodilatasi, kompres hangat menjadikan sirkulasi darah meningkat, meredakan ketegangan otot, dan mempercepat proses relaksasi, sehingga memberikan kenyamanan fisik sekaligus mendukung kesiapan psikologis menjelang persalinan. Hasil analisis dari beberapa penelitian menunjukkan penurunan nyeri secara signifikan bermula kategori berat lalu jadi sedang ataupun ringan setelah intervensi kompres hangat. Efektivitas ini juga didukung oleh bukti statistik yang memperlihatkan perubahan berarti diantara kondisi pra dan pasca diberi terapi. Dengan demikian, kompres hangat dapat direkomendasikan sebagai pendekatan sederhana, aman, murah, dan efektif dalam penatalaksanaan nyeri punggung selama kehamilan, serta sebagai bagian dari pelayanan kebidanan yang berfokus pada kenyamanan ibu hamil.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak didapati konflik pada studi literatur review ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

penulis menghaturkan terima kasih pada Allah SWT yang sudah mencurahkan rahmat, karunia, dan kekuatan menjadikan jurnal ini bisa terselesaikan. Terima kasih penulis haturkan sebanyak-banyaknya pada kedua orang tua yang tiada lelah mendoakan dan mendukung setiap langkah, kepada pembimbing akademik yang penuh sabar memberi arahan dan membimbing, beserta penulis juga mengucapkan penghargaan kepada diri sendiri atas ketekunan dan kesungguhan yang telah dijalani dalam setiap proses penelitian dan penulisan ini. Semoga segala bantuan, dukungan, dan upaya ini mendapat keberkahan dan memberi manfaat bagi ilmu pengetahuan serta kebaikan bagi semua pihak.

DAFTAR PUSTAKA

1. Patricia Laetare T, Hidayah N, Mariana F, Studi Sarjana Kebidanan P, Kesehatan Universitas Sari Mulia F, Studi Pendidikan Profesi Bidan P, et al. Pengaruh Kompres Air Hangat Rebusan Jahe Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *JIDAN Jurnal Ilmiah Bidan* ISSN.
2. Rofiqoh LA, Primadevi I, Ashari Y, Trisnawati E. Penerapan Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesmas Asclepius*. 2024 Sep 4;6(2):272–8. doi:10.31539/jka.v6i2.11449
3. Nurfaizah AS, Choirunissa R, Silawati V. Providing Warm Compresses for Back Pain in 3rd Trimester Pregnant Women. *JOSING: Journal of Nursing and Health*. 2023 Oct 31;4(1):10–6. doi:10.31539/josing.v4i1.7332
4. Yahya IM, Napu AP. The Effect of Giving Warm Compresses on Reduction Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester in the Working Area of the Paceda Health Center Bitung City.
5. 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*, 18(2), 143-153.
6. 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*, 16(1).
7. Setiyarini AD, Rahmawati E. Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*. 2023 Mar 3;4(1):97–9. doi:10.47065/jharma.v4i1.3161
8. Amalia AR, Erika E, Dewi AP. Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Holistic Nursing and Health Science*. 2020 Jun 30;3(1):24–31. doi:10.14710/hnhs.3.1.2020.24-31

9. Dari, R. U. (2025). Asuhan Kebidanan Komprehensif dengan Terapi Komplementer Kompres Hangat Air Jahe pada Ny D G2P1A0H1 di Praktek Mandiri Bidan “N” di Kabupaten Tanah Datar. *Journal of Midwifery and Healthcare Sciences*, 2(2).
10. Magdalena Sunarti M, Maternity D. The Effect of Warm Compresses With Reducing Complaints of Low Pain for Pregnant Women [Internet].
11. Inayati, S., Kurniawati, H. F., & Arifah, S. (2025). Pengaruh Promosi Teknik Kompres Hangat terhadap Nyeri Disminore pada Wanita di Nasyiatul ‘Aisyiyah Pcna Kraton. *Jurnal Kesehatan dan Pengembangan Terbaru*, 6(3).
12. 04.+ERNAMASARI+72-78.
13. Fathiyati F, Sari D, Saputri EE. The Effect of Warm Water Compress on Back Pain Intensity in Pregnant Women in The Thirty Trimester. *Jurnal Biologi Tropis*. 2024 Aug 30;24(3):725–8. doi:10.29303/jbt.v24i3.7556
14. Retni, A., & Abdullah, A. (2025). Penerapan Pemberian Kompres Hangat Jahe terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi pada Remaja Putri Kelas IX di SMP Negeri 9 Satu Atap Limboto. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 10(01), 17-35.
15. Febrina A, Riyandi P, Herawati Y, Syafrullah H, Suryani I, Purnama D, et al. Pengaruh Pemberian Kompres Jahe Merah (Zingiber officinale Rosc. Var. Rubrum) Hangat terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaluyu Kabupaten Cianjur.
16. Suryanti Y, Lilis DN, Harpikriati H. Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 2021 Mar 6;10(1):22. doi:10.36565/jab.v10i1.264
17. Efriana, R., & Sanjaya, R. (2023). Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Trimester III Untuk Mengurangi Nyeri Punggung. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 4(3), 232-235.
18. Rofiqoh LA, Primadevi I, Ashari Y, Trisnawati E. Penerapan Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesmas Asclepius*. 2024 Sep 4;6(2):272–8. doi:10.31539/jka.v6i2.11449
19. Triana, B., & Mona, S. (2024). Penerapan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Pada Ny R Di Puskesmas Tanjung Balai Karimun: Penerapan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Pada Ny R Di Puskesmas Tanjung Balai Karimun. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 14(2).
20. Agustyani Putri D, Novita A, Hodijah S. Pengaruh Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB D Kota Jakarta Selatan Tahun 2022. *Jurnal Riset Ilmiah*. 2023.
21. Aulia, D. L. N., Anjani, A. D., Wulandari, N., Berlianti, J. F., Adawiyah, R., Rahniawati, D., & Aulia, N. (2025). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Dengan Penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(8. C), 151-156.
22. Tasya Diartanti E, Puji Astuti H, Eka Widyastuti D, Studi Kebidanan Program Sarjana P, Ilmu Kesehatan F. Pengaruh Kompres Air Hangat terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Sri Rejeki Dwi Hastuti Sragen.
23. Restu Amalia A, Pristiana Dewi A. Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Holistic Nursing and Health Science [Internet]*. 2020.
24. Cahya, S., & Sari, L. P. (2025). Asuhan Kebidanan Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung Belakang. *Jurnal Pembaruan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 51-57.
25. Aga, M. S., Francis, C. Y., Samson, K., & Timbu, Y. (2026). Efektivitas Kombinasi Kompres Air Hangat dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III: quasi-experimental one-group pretest–posttest design. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(4), 11440-11447.