

Pengaruh Kombinasi Pijat dan Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Kungkai Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Kabupaten Merangin Tahun 2023.

Donna Harriya Novidha¹, Ana Purwati², Dwi Rahmawati³
^{1,2,3} Universitas Adiwanaga Jambi

INFORMASI ARTIKEL	A B S T R A K
Diajukan : 04 Juli 2023 Diterima : 09 Juli 2023 Dipublikasi : 31 Juli 2023	<p>Nyeri punggung merupakan nyeri dibagian lumbal, lumbosakral Nyeri punggung diakibatkan oleh regangan otot atau tekanan pada akar saraf dan biasanya dirasakan saat merasa tegang, atau rasa kaku dibagian punggung. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi pijat dan kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan pijat dan kompres hangat di Desa Kungkai Wilayah Kerja Puskesmas Bangko. Desain penelitian yang digunakan adalah Quasy eksperimen Desain one group pre post test design. pengumpulan data dengan lembar observasi, analisa data menggunakan univariat dan bivariate dengan menggunakan menggunakan uji wilcoxon. sebelum dilakukan intervensi kemudian diobservasi lagi sesudah intervensi, Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III di desa Kungkai sebanyak 15 orang dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh, intensitas nyeri ibu hamil sebelum intervensi skala nyeri terendah adalah 2 dan skala nyeri tertinggi adalah 8, sesudah diberikan intervensi menjadi nilai terendah 0 dan nilai tertinggi 6. Kesimpulan penelitian, ada pengaruh kombinasi Pijat dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri persalinan dengan nilai p-value adalah $0.001 < (0.05)$. Diharapkan bidan dapat mengaplikasikan kepada pasien yang akan melakukan kehamilan dengan kombinasi pijat dan kompres air hangat. Sehingga dapat mengurangi intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III.</p>
KEYWORD	
pijat, kompres Air hangat, nyeri punggung.	
KORESPONDENSI E-mail : donnaharriyanovidha@gmail.com	
SITASI : Donna Harriya Novidha, Dkk. 2023. "Pengaruh Kombinasi Pijat dan Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Kungkai Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Kabupaten Merangin Tahun 2023". Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), 2 (2), 70—75.	

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah keadaan dimana seorang wanita sedang mengandung janin yang ada didalam rahimnya selama 9 bulan (Sari et al., 2020). Ada berbagai masalah yang muncul pada masa kehamilan, nyeri punggung merupakan salah satu masalah yang sering dikeluhkan 60%-90% ibu hamil (Purnamasari, 2019).

Seiring bertambahnya usia kehamilan, bentuk tubuh wanita mengalami perubahan karena mengkompensasi berat uterus yang sedang tumbuh. Bahu tertarik ke belakang karena pembesaran abdomen yang menonjol dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh, kelengkungan tulang belakang olisti depan menjadi berlebihan. Relaksasi sendi sakroiliaka yang mengiringi perubahan bentuk tubuh menyebabkan peningkatan nyeri punggung setelah mengalami ketegangan yang berlebihan (Purnamasari, 2019).

Berdasarkan survey di Inggris dan Skandinavia 50% ibu hamil mengalami nyeri punggung dan sebanyak 70% ibu hamil di

Australia juga mengalami hal yang serupa. Menurut (Bakom et al., n.d. Ratih, 2015).

hasil dari berbagai penelitian ibu hamil di Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada saat kehamilan yang disebabkan karena perubahan postur tubuh yang terjadi selama kehamilan. Fenomena nyeri punggung sendiri merupakan keluhan yang sering dilaporkan dikalangan ibu hamil, bervariasi antara 50% sampai 80% berdasarkan penelitian sebelumnya di berbagai olist. Bahkan 8% diantaranya akan mengakibatkan kecacatan berat. Pada 8% hingga 10% wanita, rasa nyeri punggung saat hamil akan berkelanjutan selama 1 sampai 2 tahun pasca proses melahirkan (Bakom et al., n.d. Casagrande, 2015).

Nyeri punggung bawah adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin saja memiliki riwayat "sakit punggung" dimasa lalu. Nyeri punggung bawah sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan, gejala nyeri biasanya terjadi antara 4-7 bulan usia kehamilan dan

RESEARCH

OPEN ACCESS

nyeri biasanya terasa di punggung bagian bawah, terkadang menyebar ke bokong dan paha, dan terkadang turun ke kaki (Tahun et al., 2022).

Hasil penelitian nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Indonesia dan di Bali belum dipastikan. Prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia sebesar 18%. Prevalensi Low Back Pain (LBP) meningkat sesuai dengan bertambahnya usia dan paling sering terjadi pada usia olist tengah dan awal empat decade (Bakom et al., n.d. Fitriana, 2018).

Nyeri menjadi suatu masalah sering ditemui selama kehamilan terutama saat memasuki trimester II serta III. Fenomena nyeri menjadi masalah yang kompleks. Definisi menurut International Society for The Study of Pain bahwa “pengalaman sensorik serta emosi tidak menyenangkan yang mengakibatkan kerusakan pada jaringan, baik olist maupun secara potensial”. Nyeri menyebabkan seseorang mengalami ketakutan serta kecemasan sehingga meningkatkan olist dan mengalami perubahan fisiologis secara olisti selama kehamilannya. Nyeri serta kecemasan saling sinergis dan memperburuk antara satu sama lainnya (Purnamasari, 2019).

Nyeri punggung sering dirasakan di area lumbosacral, terkadang oli mengalami peningkatan intensitas bersamaan dengan pertambahan usia kehamilan akibat dari pergeseran pusat gravitasi serta perubahan postur tubuh selama kehamilannya (Sukeksi et al., 2018).

Hasil penelitian yang di lakukan (Diwek, 2018), tentang “Pengaruh Pijat Endorphin Massage Terhadap Berkurangnya Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Daerah Puskesmas Kabuh” menunjukkan bahwa sebelum dilakukan massage olist dari setengah ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 4 (sangat nyeri) sebanyak 45,7% dengan sedangkan setelah dilakukan massage olist dari setengah ibu hamil trimester III dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri) sebanyak 34,3%.

Menurut Ratih (2015) hasil dari penelitian pada ibu hamil diberbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami back pain (nyeri punggung) pada kehamilannya. Di Provinsi Jawa Timur di perkirakan sekitar 65% dari 100% ibu hamil mengalami back poin (nyeri punggung).

Menurut (Nurul et al., 2018), massage prenatal adalah salah satu terapi olistic yang diawali dengan relaksasi pernafasan, doa, dan adanya rasa peduli, mencintai, dan kasih yang tulus pemijat kepada ibu hamil, teknik pemijatan dilakukan dengan cara effleurage dan love kneading pada bagian tubuh tertentu untuk meningkatkan sirkulasi dan

relaksasi. mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Tri 2018:6). Rasa nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa nyaman yaitu dengan menggunakan kompres hangat dan endorphin massage. Kompres hangat dan endorphin massage merupakan terapi non farmakologis yang bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III.

Kompres hangat merupakan metode pemeliharaan suhu tubuh dengan menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan hangat atau dingin pada bagian tubuh yang memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi rasa sakit atau nyeri (Bakom et al., n.d Andormoyo, 2013.) Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 28 Oktober 2023 terdapat 15 ibu hamil di Desa Kungkai Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Kabupaten Merangin Tahun 2022. Hasil wawancara pada 15 ibu hamil trimester III di Desa Kungkai, Kecamatan Bangko, Kabupaten Merangin, 4 ibu hamil mengatakan pernah melakukan Kombinasi Pijat Kompres Air Hangat saat hamil dan ibu merasakan lebih nyaman dan nyeri punggung berkurang setelah dilakukan pemijatan, dan 11 ibu hamil menyatakan belum pernah melakukan pemijatan pada saat hamil karena mereka khawatir akan mengganggu pada perkembangan janin, Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengetahui “Pengaruh Kombinasi Pijat Dan Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Didesa Kungkai Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Kabupaten Merangin Tahun 2023”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Quasy eksperimen dengan pendekatan one group pre post test design. Penelitian ini menggunakan satu kelompok subjek dimana kelompok tersebut diobservasi sebelum dilakukan intervensi kemudian diobservasi lagi sesudah intervensi. Rancangan ini dapat di gambarkan sebagai berikut :

Tabel 3.1 Desain Penelitian One Group Pre-Post Test Design

Pre tes	Perlakuan	Pos test
O1	X	O2

Sumber: Notoatmodjo, 2010

RESEARCH

OPEN ACCESS

Keterangan :

01 : Pengukuran intensitas nyeri ibu hamil trimester III sebelum dilakukan pijat dan kompres hangat.

02 : Pengukuran intensitas nyeri ibu hamil trimester III setelah dilakukan pijat dan kompres hangat.

X : Intervensi penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan pijat dan kompres hangat.

HASIL PENELITIAN

A. Data Umum

Bagan 4.1

UMUR				
	Freque ncy	Perce nt	Valid Perce nt	Cumula tive Percent
< 20 dan > 35 Tahun	1	6.7	6.7	6.7
20-35 Tahun	14	93.3	93.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan lebih dari separo responden memiliki umur 20-35 tahun yaitu 14 responden (93,3%). <20 atau >35th Yaitu 1 responden (6,7%).

A. Intensitas Tingkat Nyeri Punggung Pre test dan Post test

Berdasarkan hasil penelitian diketahui Intensitas Tingkat Nyeri Punggung Pre Test dan pos test pada ibu hamil trimester III dalam satu kelompok subjek dimana kelompok tersebut diobservasi sebelum dilakukan intervensi kemudian diobservasi lagi sesudah intervensi. adalah sebagai berikut :

Bagan 4.1.2

Kategori	N	Mean	Standar Deviasi	Min	Max	p- value
Pre Test	15	5.67	1.799	2	8	
Post Test	15	3.33	1.718	0	6	0.001

Berdasarkan tabel 4.1.2 dapat dilihat bahwa rerata intensitas nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dilakukan kombinasi pijat nilai mean 5.67 standar deviasi 1.799 dengan nilai terendah adalah 2 dan nilai tertinggi adalah 8. Sedangkan rerata sesudah diberikan kombinasi pijat nilai mean 3.33,

standar deviasi 1.718 dengan nilai terendah adalah 0 dan nilai tertinggi adalah 6, dengan uji statistik Wilcoxon didapatkan nilai sig = 0,001 < 0,05 (α) artinya ada pengaruh kombinasi pijat terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III, di desa Kungkai Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Kabupaten Merangin Tahun 2023.

B. Pengaruh Kombinasi Pijat Dan Pemberian Kompres Air Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Setelah dilakukan pengumpulan data pada subjek penelitian yaitu ibu hamil trimester III di Desa Kungkai kecamatan Bangko Kabupaten Merangin. Pengambilan data dilakukan selama 1 bulan dari 26 Januari sampai 23 Februari. Ibu hamil nyeri punggung yang memenuhi kriteria inklusi penelitian sebanyak 15 orang, di lakukan secara pretest dan postest Maka dari penelitian tersebut didapat :

Bagan 4.1.4

Intensitas nyeri	N	Mean	Standar Deviasi	Mean Rank	p- value	R-square
Sebelum	15	5.67	1.799			
Sesudah	15	3.33	1.718	7.00	0.001	32,5%

Berdasarkan Tabel 4.1.4 hasil penelitian rerata intensitas nyeri punggung ibu hamil Trimester III sebelum diberikan kombinasi pijat dan kompres hangat adalah 5.67 menjadi 3.33 setelah intervensi, dengan nilai Standart Deviasi 1.799 menjadi 1.718 dan Mean Rank 7.00 uji statistik Wilcoxon didapatkan nilai sig = 0,001 < 0,05 (α) artinya ada pengaruh kombinasi pijat dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri Ibu Hamil Trimester III di desa Kungkai Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Kabupaten Merangin Tahun 2023. Dengan nilai R-square adalah 32,5% yang artinya kombinasi pijat dan kompres air hangat berpengaruh sebesar 32,5% terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di desa Kungkai Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Kabupaten Merangin Tahun 2023.

Hasil penelitian (Ni'amah Siti, 2022) tentang "Pengaruh Pijat Ibu Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kayen Kabupaten Pati" juga mendukung hasil penelitian sebelumnya. Hasil penelitian menunjukkan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebelum melakukan pijat ibu hamil terdapat 16 orang ibu hamil (53,3%) mengalami nyeri ringan.

PEMBAHASAN**A. Univariat**

Setelah dilakukan penelitian tentang Pengaruh Kombinasi Pijat dan pemberian Kompres Air Hangat terhadap Nyeri pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Kungkai Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Kabupaten Merangin Tahun 2023 kepada 15 orang responden, maka didapatkan hasil penelitian sebagai berikut:

Rerata Intensitas Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah diberikan Kombinasi Pijat dan Kompres Air Hangat pada Ibu Hamil Trimester III di desa Kungkai Kecamatan Bangko Kabupaten Merangin Tahun 2023

Hasil penelitian rerata intensitas nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dilakukan kombinasi pijat nilai mean 5.67 standar deviasi 1.799 dengan nilai terendah adalah 2 dan nilai tertinggi adalah 8. Sedangkan rerata sesudah diberikan kombinasi pijat nilai mean 3.33, standar deviasi 1.718 dengan nilai terendah adalah 0 dan nilai tertinggi adalah 6.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Tri (2018) di Klinik Pelita Hati Banguntapan bantul didapatkan ada perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Penurunan skala nyeri setelah diberikan kompres hangat adalah 3,30 yaitu sebelum diberikan rata-rata intensitas nyeri yaitu 7,35 (Nyeri berat) dan sesudah di berikan kompres hangat adalah 4,05 (Nyeri Sedang). Sehingga kompres hangat yang dilakukan pada ibu hamil trimester III berpengaruh menurunkan intensitas nyeri punggung yang dirasakan ibu.

B. Bivariat**1. Normalitas Data**

Sebelum melakukan analisa bivariat dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu. Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah penyebaran data merata sesuai dengan kurva normal. Pada pengujian normalitas, peneliti menggunakan parameter nilai probabilitas (sig) atau p value sebagai acuan dengan ketentuan jika nilai probabilitas (sig) atau p value $\geq 0,05$ maka data tersebut terdistribusi secara normal, sedangkan jika nilai probabilitas (sig) atau p value $< 0,05$ maka data tersebut tidak terdistribusi secara normal. Normalitas data dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan uji nilai Shapiro Wilk dengan hasil sebagai berikut :

Pengaruh kombinasi pijat dan kompres hangat terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Kungkai Kecamatan Bangko Kabupaten Merangin Tahun 2023

penelitian rerata intensitas nyeri punggung ibu hamil Trimester III sebelum diberikan kombinasi pijat dan kompres hangat adalah 5.67 menjadi 3.33 setelah intervensi, dengan nilai Standart Deviasi 1.799 menjadi 1.718 dan Mean Rank 7.00 uji statistik Wilcoxon didapatkan nilai sig = $0,001 < 0,05$ (α) artinya ada pengaruh kombinasi pijat dan kompres air hangat terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di desa Kungkai Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Kabupaten Merangin Tahun 2023. Dengan nilai R-square adalah 32.5% yang artinya kombinasi pijat dan kompres air hangat berpengaruh sebesar 32,5% terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di desa Kungkai Wilayah Kerja Puskesmas Bangko Kabupaten Merangin Tahun 2023.

Arum Sariati (2017) tentang “Pengaruh Pijat Endorphin Massage Terhadap Berkurangnya Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Daerah Puskesmas Kabuh” menunjukkan bahwa sebelum dilakukan massage hampir dari setengah ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 4 (sangat nyeri) sebanyak 45,7% dengan sedangkan setelah dilakukan massage hampir dari setengah ibu hamil trimester III dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri) sebanyak 34,3%. Menurut Nofi Sukma Afika (2017) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil Trimester III dalam Melakukan Prenatal Massage di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan” menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil trimester III tentang prenatal massage masih kurang sehingga banyak ibu yang tidak berminat melakukan massage sehingga masih banyak ibu trimester III yang mengalami nyeri punggung.

Penatalaksanaan untuk mengatasi nyeri tersebut karena dengan adanya rasa nyeri pada punggung akan mengganggu aktifitas ibu hamil sehari-hari, Penatalaksanaan nyeri punggung salah satunya dengan menggunakan teknik non farmakologi yaitu yoga yang tidak memiliki efek samping untuk kesehatan ibu dan janin (Shindu, 2009).

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik Spearman Rank dengan bantuan program SPSS 17 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan P value adalah $0,000 < \alpha$ (0,05). Bila P value $< \alpha$ (0,05) berarti ada pengaruh

RESEARCH**OPEN ACCESS**

Prenatal Massage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil.

Pengaruh kompres hangat dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil dibuktikan dalam penelitian Dewi, dkk (2014) di Desa Talangsuko Kota Malang, menunjukkan responden yang mengalami nyeri punggung sebelum intervensi, sebagian besar pada rentang kategori nyeri ringan 54,5% dan sebagian kecil pada rentang kategori nyeri sedang 45,5%. Setelah di intervensi, didapatkan bahwa sebagian besar berada pada rentang kategori nyeri ringan yaitu 54,5% dan sebagian kecil pada rentang kategori tidak nyeri yaitu 45,5%. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap intensitas nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III.

Kompres hangat selama kehamilan sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena merupakan salah satu teknik mengurangi rasa nyeri nonfarmakologi yang dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil, seperti memberikan ketenangan pada ibu hamil trimester III ditengah kondisi yang tidak nyaman dan terasa nyeri, sehingga ibu hamil memerlukan penanganan untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang dirasakan ibu dalam proses kehamilan (Richard, 2017 : 8).

Penelitian yang dilakukan oleh Alloya, A (2016) tentang beda pengaruh antara kompres hangat dan massage dengan hasil bahwa pengaruh massage yang lebih berpengaruh untuk mengurangi intensitas nyeri yang akan membuat ibu hamil menjadi rileks dan merasa nyaman, karena massage merangsang tubuh mengeluarkan senyawa endorphin yang merupakan pereda alami.

Dari hasil penelitian (Suarniti et al., 2019) tentang terapi pijat pada ibu hamil memaparkan bahwa pijat pada ibu hamil dapat mengurangi spasma otot pada masa trimester akhir kehamilan, mengurangi ketegangan saraf dan otot, melancarkan peredaran darah, meningkatkan daya tahan tubuh ibu hamil. Dan implikasi yang ditimbulkan setelah melakukan pijat pada ibu hamil; mengurangi rasa nyeri pada punggung; meningkatkan kualitas tidur pada akhir kehamilan dan dapat menimbulkan perasaan bahagia.

Back massage adalah salah satu metode yang memberikan tindakan penekanan yang nyaman oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya pada otot, tendon dan ligament, tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi, metode ini salah satu metode non farmakologis yang dapat meningkatkan kepuasan pasien karena ibu

dapat mengontrol perasaan dan kekuatannya, Berdasarkan fakta, teori dan kajian diatas menunjukkan bahwa back massage mempunyai hubungan dalam meringankan intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III (Henderson,2006).

KESIMPULAN

Ada pengaruh kombinasi pijat dan kompres air hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan nilai p-value adalah $0.001 < (0.05)$ Dengan nilai R-square adalah 32.5% yang artinya kombinasi pijat dan kompres air hangat berpengaruh sebesar 32,5% terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Alloya, A. 2016. Beda Pengaruh Antara Senam Hamil Dengan Kompres Hangat Dan Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. Skripsi. Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Mahammadiyah. Surakarta.
- (2) Arummega, M. N., Rahmawati, A., Meiranny, A., Islam, U., & Agung, S. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review Factors Affecting Back Pain In Pregnant Trimester III: A Literature Review. 9(1), 14–30
- (3) Astuti, S., Susanti, A. I., & Nurpaidah, R.(2017). Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan (R. A. Evie Kemala Dewi (ed.)). PT Erlangga.
- (4) Andarmoyo, Sulistyono dan Suharti. 2013. Persalinan Tanpa Nyeri -Berlebih. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- (5) Bakom, E., Terhadap, M., Rasa, P., Punggung, N., Hudana, A. S., Putriningrum, R., Widyastuti, D. E., Studi, P., Program, K., Ilmu, F., Universitas, K., & Husada, K. (n.d.). No Title. 000.
- (6) Casagrande, D., Gugala, Z., Clark, S. M., & Lindsey, R. W. 2015. Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain in Pregnancy. Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons.
- (7) Diwek, K. (2018). Skripsi pengaruh prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
- (8) Effect, T. H. E., Back, O. F., During, M., On, P., & Pregnant, T. H. E. (2022). Jurnal Kebidanan Xiv (01) 01-12 Jurnal Kebidanan Pengaruh Pregnancy Massage Punggung Terhadap Nyeri The Effect Of Back Massage During Pregnancy On The

RESEARCH

OPEN ACCES

- Pregnant Women ' S Back Pain In The Third Trimester Of Pregnancy. Xiv(01), 1–12.
- (9) Fauziah, Siti. 2012. Buku Ajar Keperawatan Maternitas Kehamilan volume I. Jakarta.Kencana
 - (10) Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, & R. S.D. (2020). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (DiDesa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 10 (2), 36–43.
 - (11) Judha, M. 2012. Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persakitan. Jakarta. TIM. Judha, M. 2012. Teori. Judha, M. 2012. Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persakitan. Jakarta. TIM. Judha, M. 2012. Teori. Judha, M. 2012. Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persakitan. Jakarta. TIM. Judha, M. 2012. Teori
 - (12) Jackson, Shelly. 2014. Risks & Benefits of Receiving aMassage During Pregnancy.
 - (13) Kartika, A. R. (2018). Model Pembelajaran Daring. *Journal of Early ChildhoodCare & Education*, 27 24. Suryanti, Y., & Lilis, D. N. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. 10(1),22–30. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>
 - (14) 25.Sulistiyawati Ari, 2011. Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan. Jakarta: Salemba Medika
 - (15) 26.Tyastuti, Sitti Wahyuningsi, Henny. 2016. Asuhan Kebidanan Kehamilan Modul Kebidanan. jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
 - (16) 27.Tamsuri. 2007. Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. ECG, Jakarta
 - (17) Kurnia, dkk (2017). Hubungan Efektifitas Massage dan Teknik Relaksasi Dengan Pengurangan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III di Klinik Pratama Keluarga Medika Jakarta. *Jurnal Khusus FIK Volume 40 No 57*.
 - (18) Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban massge in the labor pain. *Medicine Science |International Medical Journal*,December,1.<https://doi.org/10.5455/medscience.2017.06.8670>
 - (19) Notoatmodjo 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
 - (20) Tahun, P., R, R. R., & Saputri, E. M. (2022). *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal) Punggung Dengan Pemberian Kompres Hangat Dan Pijat Endorphin Di Pmb Hasna Dewi Fitria Sari Amd . Keb . Skm Kota. 2(April), 64–68.*
 - (21) Notoatmodjo, S. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: RinekaCipta.
 - (22) Wilayah, D. I., Puskesmas, K., & Bening, R. (2021). Efektivitas kompres air jahe hangat untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester 3 di wilayah kerja puskesmas rawa bening .
 - (23) Obstetri, F., & Internrasional, G. (2015). BAB I Latar Belakang. 1–32.
 - (24) Perry, Potter &. 2010. Buku Ajar Fundamental Keperawatan (Konsep, Proses, Dan Praktik). jakarta: EGC.
 - (25) Purnamasari. 2019. “Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III.” *Midwife Journal of Galuh University* 1, 9–15.
 - (26) Saudia, B & Sari, O. (2018). Perbedaan Efektivitas Endorpihin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima Vol 12. No. 1 Hal: 23-29.*