

Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Dan Olesan Minyak Zaitun Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Bpm Esther Febriyanti Harahap Kabupaten Asahan Tahun 2024

Atika Pohan¹, Mahyunidar², Wilda Nurfadila Tanjung³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa Kisaran

*corresponding author

Artikel Informasi

Received : 19 November 2024
Revised : 28 November 2024
Available Online : 30 November 2024

Keyword

Kompres;hangat; Minyak;zaitu;nyeri;punggung; ibu;hamil

Korespondensi

Phone :
Email : atikapohan7@gmail.com

Abstract

Back pain is a problem that often occurs in pregnancy, especially in the third trimester of pregnancy. The phenomenon of back pain is one of the most frequently reported complaints among pregnant women. Back pain is caused by the weight of the enlarging uterus and back pain will increase when doing activities. To determine the effectiveness of giving warm compresses and applying olive oil to reduce back pain in third trimester pregnant women. The research design used was pre-experimental and the design used was one group pre-test-posttest design, carried out by one group without a control or comparison group. The sample for this study was 30 pregnant women who complained of back pain. The instrument used for observation sheets and statistical tests is the Wilcoxon test because the data is not normally distributed. Back pain before the intervention with warm compresses and rubbing olive oil was 4.73 (moderate pain) and after the intervention was 1.43 (mild pain). There is an effect of warm compresses and applying olive oil on reducing back pain in third trimester pregnant women at BPM Esther Febriyanti Harahap, Rawang Panca Arga District, Asahan Regency in 2024 with a p value of 0.000. It is hoped that the results of this research will be used to increase insight and knowledge and be used as consideration for choosing non-pharmacological treatments for back pain that can be done at home.

PENDAHULUAN

Selama kehamilan berbagi masalah yang timbul merupakan perubahan fisiologis, salah satunya nyeri punggung terjadi karena perubahan struktur anatomis, hormonal, dan stres. Perubahan anatomis terjadi karena peran tulang belakang semakin berat untuk menyeimbangkan tubuh dengan

membesarnya uterus dan janin. Nyeri punggung pada ibu hamil adalah suatu respon tidak nyaman yang sering dirasakan, biasanya akan muncul pada saat usia kehamilan trimester III (Purnamasari dan Widyawati,2019).

Pada masa ibu hamil seiring dengan membesarnya uterus maka pusat gravitasi akan berpindah kearah depan sehingga ibu

hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian tulang belakang sehingga menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian punggung ibu hamil. Nyeri punggung bawah adalah nyeri yang dirasakan didaerah punggung bawah, dapat berupa nyeri local (*inflamasi*) maupun nyeri radikuler ataupun keduanya (Thahir,2019).

Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil ada dua macam yaitu penatalaksanaan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan secara farmakologi bisa berupa obat *analgesic*. Untuk nonfarmakologi bisa dengan relaksasi, memberikan *massase*, distraksi, dan kompres dingin dan kompres hangat.

Kompres hangat dan merupakan teknik yang dapat diterapkan untuk mengurangi nyeri. Hasil penelitian (Aini. L 2016), menyatakan kompres hangat memiliki manfaat untuk menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil dan juga dapat memberikan rasa hangat pada daerah tertentu untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman serta mengurangi dan mencegah spasme otot. Kompres hangat bisa dilakukan dengan menempelkan kantong karet atau botol yang diisi dengan air hangat atau bisa dengan handuk kecil yang telah direndam di dalam air hangat. Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh menjadi rileks, mengurangi rasa nyeri, dan melancarkan aliran darah. Suhu air hangat yang digunakan dalam kompres hangat yaitu sekitar 35-40 C yang memiliki dampak bagi tubuh yaitu dapat mencegah spasme otot serta melancarkan aliran darah.

Minyak Zaitun (*Olive Oil*) adalah minyak yang di dapat dari ekstraksi buah zaitun segar, yang menggunakan proses mekanik tanpa pemanasan dan tanpa penambahan zat adiktif, serta tanpa pelarut

apapun. Minyak Zaitun (*Olive Oil*) mengandung asam lemak yang dapat meningkatkan penyerapan zat yang di bawa, hidrokarbon dan bikarotin (komponen utaman zat pelicin dan penghalus), tokoferol (untuk menjaga elastisitas kulit, fatty alkohol, waxes, pigmen atau klorofil,dan karotenoid, sterol (menjaga kelenturan kolagen), memiliki manfaat yang sangat baik (Dianatul,2017).

Adapun tujuan penelitian untuk mengetahui “Efektivitas Pemberian Kompres Hangat dan Olesan Minyak Zaitun untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Esther Febriyanti Harahap Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2024”

METODE

Metode harus disusun sebagai berikut:

Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan metode *pra –eksperimental* yaitu salah satu penelitian kuantitatif dan rancangan yang digunakan *one group pre– post tes design* untuk melihat hasil pengukuran *pretest* dibandingkan dengan hasil pengukuran *posttest* dan hanya dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol atau pembanding.

Pengaturan dan Sampel

Penelitian ini akan dilaksanakan di BPM Esther Febriyanti Harahap Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2024. Waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Mei - Agustus tahun 2024.

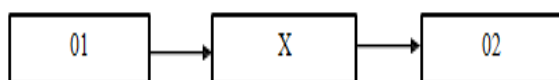
Teknik pengambilan sampel ini adalah total *sampling*. Total *sampling* yaitu jumlah sampel sama dengan populasi atau jumlah seluruh populasi dijadikan sampel. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 dengan jumlah sampel yang diambil yaitu sebanyak 30 orang ibu hamil trimester III yang mengeluhkan nyeri

punggung bawah.

Intervensi (berlaku untuk studi eksperimental)

Penelitian ini menggunakan metode *pra – eksperimental* yaitu salah satu penelitian kuantitatif dan rancangan yang digunakan *one group pre– post tes design* untuk melihat hasil pengukuran *pretest* dibandingkan dengan hasil pengukuran *posttest* dan hanya dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol atau pembanding (Elvera & Astarina, 2021).

Skema pada penelitian adalah sebagai berikut:



Skema 3.1. Alur Penelitian

Keterangan:

- 01 : Intensitas nyeri sebelum pemberian intervensi
 X : Pemberian intervensi
 02 : Intensitas nyeri sesudah pemberian intervensi

Pengukuran dan pengumpulan data

Aspek Pengukuran

Pada penelitian ini yang menjadi alat ukur yaitu dengan lembar observasi pemberian kompres hangat dan olesan minyak zaitun dan lembar penilaian intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Pengumpulan data

Data *primer* merupakan data yang diperoleh peneliti secara langsung kepada responden (sampel) dan masih memerlukan pengelolaan untuk menghasilkan informasi. Data primer di peroleh langsung dari responden melalui lembar observasi intensitas nyeri.

Data sekunder merupakan data yang di peroleh peneliti dari petugas kesehatan di BPM Esther Febriyanti Harahap Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan, berupa data jumlah kunjungan ibu hamil trimester III pada

bulan Mei-Agustus tahun 2024.

Analisis data

Data akan dianalisis dalam bentuk analisa univariat dan bivariat yaitu sebagai berikut:

1. Analisa *univariat* digunakan untuk mendapatkan distribusi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan menganalisis nilai-nilai (mean, median) dan nilai-nilai varian (nilai minimal, maksimal, dan standart deviasi).
2. Analisa *bivariat* dilakukan untuk membuktian hipotesis yang telah dirumuskan yaitu apakah ada efektivitas pemberian kompres hangat dan olesan minyak zaitun untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Data yang diperoleh dianalisa secara statistik dengan menggunakan komputer. Dalam analisis untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak adalah dengan Uji *Paired Samel T test* apa bila data berdistribusi normal $> 0,05$ dan menggunakan uji *Wilcoxon* apabila data tidak berdistribusi normal $< 0,05$. Uji ini adalah untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap besaran variabel yang ingin ditentukan (Adiputra et al., 2021).

Pertimbangan etika

Masalah etika yang harus diperhatikan antara lain adalah sebagai berikut:

a. *Informed Consent*

Informed Consent merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. *Informed Consent* tersebut diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuan

informed consent adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, mengetahui dampaknya. Jika subjek bersedia, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika responden tidak bersedia, maka peneliti harus menghormati hak pasien.

b. *Anonimity*

Masalah etika yang memeberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

c. *Kerahasiaan (Confidentiality)*

Masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah – masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset (Setiana, 2018).

Penelitian ini dinyatakan layak etik sesuai 7 standar, yaitu : nilai sosial, Nilai Ilmiah, pemerataan beban dan manfaat, Risiko, Bujukan/Eksploitasi, Kerahasiaan dan Privacy, dan Persetujuan setelah penjelasan yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016. Pernyataan ini dikeluarkan oleh Komita Etik Peneltian Kesehaan dengan Nomor referensi : No.2972/F/KEP/USM/VI/2024

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Sebelum Pemberian Kompres Hangat dan Olesan Minyak Zaitun di BPM Esther Febriyanti Harahap Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2024 (n = 30)

Variabel	Min – Max	Mean	Std. Deviation
Nyeri Sebelum Intervensi	4 – 6	4.73	0.740

Sumber : Data Primer (diolah Tahun 2024)

Tabel 2. Distribusi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Sesudah Pemberian Kompres Hangat dan Olesan Minyak Zaitun di BPM Esther Febriyanti Harahap Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2024 (n = 30)

Variabel	Min – Max	Mean	Std. Deviation
Nyeri Sesudah Intervensi	1 – 2	1.43	0.504

Sumber : Data Primer (diolah Tahun 2024)

Tabel 3. Hasil Uji Wlcoxon Pengaruh Kompres Hangat dan Olesan Minyak Zaitun Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Yang Mengeluh Nyeri Punggung di BPM Esther Febriyanti Harahap Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2024

Variabel	Mean	Std. Deviation	z hitung	p value
Nyeri sebelum intervensi	4.73	0.740	5.324	0,000
Nyeri sesudah intervensi	1.43	0.504		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan penurunan selisih rata – rata nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat dan olesan minyak zaitun sebesar 3,30 nilai z hitung 5.324 > z tabel 0,4959 dan nilai p value 0,000 < a 0,05. Maka Ha diterima dan H0 ditolak yang berarti ada pengaruh kompres hangat dan olesan minyak zaitun terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang mengeluh nyeri punggung di BPM Esther Febriyanti Harahap Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2024.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan penurunan selisih rata – rata nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat dan olesan minyak zaitun sebesar 3,30 nilai z hitung 5.324 > z tabel

0,4959 dan nilai p value $0,000 < \alpha 0,05$, yang berarti ada pengaruh kompres hangat dan olesan minyak zaitun terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang mengeluh nyeri punggung di BPM Esther Febriyanti Harahap Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2024. Dengan 1 kali pemberian kompres hangat yang diberikan selama 15 - 20 menit dan setelah itu baru diberikan olesan minyak zaitun setelah diberikan intervensi dilakukan pengukuran skala nyeri *post test* dengan pengukuran NRS dan hasil mengalami penurunan, penurunan nyeripun ditandai dengan raut wajah responden yang terlihat lebih rileks setelah pemberian terapi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Safrudin & Suyani, 2023) berdasarkan hasil didapatkan nilai p value = 0,00 artinya ada perbedaan yang signifikan pengaruh kompres hangat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dimana nilai rata-rata sebelum dilakukan perlakuan $5,94 \pm 1,07$ dan setelah dilakukan pemberian kompres hangat menjadi $3,35 \pm 1,17$ Sehingga rata-rata selisih penurunannya sebanyak 2,59 Hal ini membuktikan bahwa pemberian kompres hangat berpengaruh terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Penelitian ini selaras dengan hasil (Amalia, et al., 2020) diperoleh p value 0,000, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat. Respon tubuh secara fisiologis terhadap panas yaitu menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari hangat ini juga memberikan efek rileks pada tubuh.

Kompres hangat merupakan salah satu strategi non farmakologi untuk mengatasi nyeri punggung. Penggunaan kompres hangat sangat direkomendasikan untuk masalah nyeri punggung karena mudah dilakukan dan tidak mengeluarkan

banyak biaya untuk melaksanakannya. Kompres hangat dapat memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu. Rasa panas yang ditimbulkan dari kompres hangat dapat mengakibatkan dilatasi dan terjadi perubahan fisiologis sehingga dapat memperlancar peredaran darah dan meredakan nyeri. Respon panas inilah yang digunakan untuk terapi penurunan nyeri. Efek terapeutik pemberian kompres hangat akan dapat mengurangi kejang otot dan menurunkan kekakuan tulang sendi (Suryanti, et al., 2021)

Pemberian kompres hangat menyebabkan pembuluh – pembuluh darah melebar dan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Peningkatan aktivitas sel mengurangi rasa sakit atau nyeri dan mendukung penyembuhan luka dan proses peradangan. Kompres hangat menurunkan nyeri lewat transmisi dimana sensasi hangat pada pemberian kompres dapat menghambat pengeluaran mediator inflamasi seperti sitokin pro inflamasi, kemokin yang dapat menurunkan sensitivitas nosiseptor yang akan meningkatkan rasa ambang pada rasa nyeri sehingga terjadilah penurunan nyeri (Susanti & Agustin, 2022). Minyak zaitun mengandung oleocanthal yang bekerja seperti ibuprofen yaitu bersifat anti inflamasi (anti radang). Selain itu minyak zaitun juga mengandung prostaglandin yang bisa untuk mengurangi pembengkakan dan nyeri (Nasrullah et al., 2021).

KESIMPULAN

- Nyeri punggung sebelum dilakukan intervensi kompres hangat dan olesan minyak zaitun pada ibu hamil trimester III sebesar 4.73 (nyeri sedang).
- Nyeri punggung sesudah dilakukan intervensi kompres hangat dan olesan minyak zaitun pada ibu

hamil trimester III sebesar 1.43 (nyeri ringan).

- Ada pengaruh kompres hangat dan olesan minyak zaitun terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di BPM Esther Febriyanti Harahap Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2024 dengan penurunan selisih rata – rata nyeri sebelum dan sesudah intervensi sebesar 3,30 nilai z hitung $5.324 > z$ tabel 0,4959 dan nilai p value $0,000 < a$ 0,05.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKes As Syifa Kisaran dan Pimpinan BPM Esther Febrianti Harahap, yang telah memberi ijin pelaksanaan penelitian dan banyak memberikan masukan selama proses penelitian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. S., Trisnadewi, N. W., & Oktaviani, N. P. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Aditya, B., & Kasih, T. (2023). Hubungan Usia, Beban Kerja, Posisi Tubuh, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Low Back Pain Pada Perawat Pelaksana Di RS EMC Sentul Tahun 2023. 3(2).
- Afriyanti, D., Astuti, W. W., Yunola, S., Angraini, H., Setyani, R. A., Wahyuningsih, et al. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan Si Kebidanan Jilid I*. Jakarta Selatan: Mahakarya Citra Utama.
- 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.
- Astuti, T., Saudah, N., Dafroyati, Y., Mukhoirotin, Lastari, I. F., Widiastuti, Y. P., et al.. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta Selatan: Mahakarya Citra Utama.
- Arum, S., Erlinawati, Fauzia, Apriyanti, M., Afrianty, I., Hastuty, M., et al. (2021). *Kehamilan Sehat Mewujudkan Generasi Berkualitas Di Masa New Normal*. Cirebon: Insani.
- Daniati, D., Teja, N. M., Dewi, K. A., Hotijah, S., Mastryagung, G. A., Nurtini, N. M., et al. (2023). *Asuhan Kebidanan Kehamilan (Panduan Praktis Untuk Bidan)*. Jambi: Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Elvera, & Astarina, Y. (2021). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Ernawati, Karo, M. B., Fistaqul, Isnaini, Fatmawati, I., Hidayati, N., et al. (2022). *Ketidaknyamanan Dan Komplikasi Yang Sering Terjadi Selama Kehamilan*. Jawa Tengah: Rena Cipta Mandiri.
- Fitriyani, D. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan Dilengkapi Dengan Rencana Pembelajaran Semester (Rps) Terbaru*. Jakarta Selatan: Mahakarya Citra Utama.
- Isticomah. (2020). *Keperawatan Dasar I*. Jawa Barat: CV. Media Sains Indonesia.
- Lestari, W., Muflihah, I. S., Amalia, P., Fitri, S. R., Hikmanti, A., Rofiqoch, I., et al. (2023). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Panduan Lengkap Asuhan Selama Kehamilan Bagi Praktisi Kebidanan*. Jambi: Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Lumy, F. S., Murtiyarini, I., Susilawati, E., Muhida, V., Sari, L. A., Manueke, I., et al. (2023). *Bunga Rampai Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jawa Tengah: PT Media Pustaka Indo.
- Lumy, F. S., Tuju, S., Safitri, Y., Adam, Y., Lalita, E. M., Wahyuni, I., et al. I.

- (2023). *Bunga Rampai Kebidanan Komplementer*. Jawa Tengah: PT Media Pustaka Indo.
- Maghfuroh, L., Yelni, A., Rosmayanti, Biomed, Andari, I. D., Zulfiana, . . . Hidayah, S. N. (2023). *Asuhan Lansia Makna, Identitas, Transisis dan Manajemen Kesehatan*. Bandung: Kaizen Media Publishi.
- Mail, E., Diana, S., Rufaida, Z., Yuliani, F., & Wari, F. E. (2023). *Buku Ajar Kbidanan Kehamilan*. Jakarta: Rena Cipta Mandiri.
- Ma'rifah, U., Mardliyana, N. E., Rachmawati, Sukarsih, I., Rozifa, A. W., & Wiladati, A. (2022). *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Maulita, D., Lestari, B. A., Purwanti, A., Veronica, A., Purba, R., Mohklas, . . . Alamsyah, R. (2022). *Metode Penelitian Akutansi*. Sumatera Barat: Pt. Global Eksekutif Teknologi.
- Maryati, S., Damaiyanti, & Karwati. (2024). Sincope Review: Upaya Mengatasi Keluhan Sakit Pinggang Pada Ibu Trimester III Kehamilan Dengan Terapi Non Farmakologi. *Jurnal Osadhawedyah*, 2 (1), 28-38.
- Muna, N., Sulistyawati, R. A., & Nurrahman, A. (2023). Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat Dan Olesan Minyak Zaitun Terhadap Skala Nyeri Petani Low Back Pain di Desa Plesan. *Manuscript*, Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta Fakultas Ilmu Kesehatan.
- Nasrullah, D., Rahayu, E., Hadi, S., Ari, N., & Sukadiono, S. (2021). Pengaruh Terapi Olesan Krim Minyak Zaitun dan Perasan Jahe terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Lansia Rheumathoid Arthritis. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 5(1), 34-42. <https://doi.org/10.31101/jhes.1483>
- Oktariyana. (2020). *Nyeri Endometriosis Dalam Perspektif Molekuler*. Kediri: Chakra Brahmanda Lentera.
- Primadewi, K. (2023). *Pentingnya Tablet Zat Besi Dalam Kehamilan*. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>.
- Rahma, S., Malia, A., & Maritalia, D. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Roflin, E., Liberty, I. A., & Pariyana. (2021). *Populasi Sampel, Variabel*. Jawa Tengah: Nem.
- Safrudin, J., & Suyani. (2023). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *I Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1 (22), 204 - 209.
- Sari, M., Sari, N. P., & Iskandar, S. (2022). Terapi Pemberian Minyak Zaitun Terhadap Penurunan Nyeri Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1 (2), 45-48.
- 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*. Mataram: Poltekkes Kemenkes Mataram
- Setiana, A., & Nuraeni, R. (2018). *Riset Keperawatan*. Jawa Barat: LovRinz Publishing.
- Sudargo, T., Aristasari, T., Afifah, A., Prameswari, A. A., Ratri, F. A., & Putri, S.
- R. (2021). *Asuhan Gizi Pada Lanjut Usia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sudin, M. S., Kartini, & Haris, H. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan

- Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pertiwi Kota Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, 6 (1), 37 – 47.
- Sumiaty, Sakti, P. M., & Hasnawati. (2022). *Atasi Disminore Pada Remaja Dengan Terapi Komplementer*. Nusa Tenggara Barat: Pusat Pengembangan Pendidikan Dan Penelitian Indonesia.
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriat. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 10 (1), 22 -30.
- Susanti, E., & Agustin, Y. (2022). Penerapan Tindakan Kombinasi Kompres Hangat dan Masase dalam menurunkan Nyeri Sendi Pada Lansia penderita Rematik. *Jurnal Suara Pengabdian* 45, 1(4), 131–137.
<https://doi.org/10.14341/conf05-08.09.22-132>
- 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), 46 - 51.