



PENERAPAN TERAPI KOMPRES AIR HANGAT UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RUMAH SAKIT UMUM ASRI PURWAKARTA

Oleh

Dina Hartini¹, Grace Evelyn²

^{1,2}Pogram Studi Diploma Tiga Keperawatan, Akademik Keperawatan RS Efarina, Purwakarta. Jawa Barat 17530

E-mail: ¹dina.akperrsefarina@gmail.com

Article History:

Received: 21-06-2021

Revised: 18-07-2021

Accepted: 27-07-2021

Keywords:

Back Pain, Warm Water

Compress Therapy

Abstract: *Back pain in pregnant women is an uncomfortable response that is often felt by pregnant women. Usually back pain will appear when the gestational age enters 7 months. Back pain is a natural thing to happen, but if back pain in pregnant women is allowed to continue it will interfere with daily activities or activities, so that they will experience difficulties in their activities (Mafikasari & Kartikasari, 2015). The results of research on pregnant women in various regions of Indonesia reached 60-80% of people who experienced lower back pain during their pregnancy (Apriliyanti Mafikasari, Ratih Indah Kartikasari, 2015) Based on Data from RSU Asri Purwakarta, 2022 in October reached 355 mothers in November with 99 There are more pregnant women in the third trimester with a spontaneous post partum final diagnosis and experience back pain. Based on this research, it focuses on the application of warm water compress therapy with the aim of reducing low back pain in third trimester pregnant women. After applying warm water compress therapy for 3 consecutive days, the method used in this study is the single subject method, namely descriptive research which is described systematically and factually. The design used in research is campus studies, namely studies to explore problems and applications. Methods of data collection is done by interviews, direct observation and documentation. The client is a third trimester pregnant woman with low back pain who is being treated at RSU Asri Purwakarta. The evaluation method of data analysis was carried out every day after the application of the therapy. The results of the study found that the application of warm water compress therapy in third trimester pregnant women to reduce back pain with a pain score of 2*

PENDAHULUAN



Menurut World Health Organization (WHO) kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi, bila dihitung dari saat pertilasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender intranasional. kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester ke dua 15 minggu (minggu ke-13 hingga 27) dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40). Kehamilan merupakan proses terbentuknya janin berasal dari hasil pertemuan antara sel ovum yang dibuahi oleh sel telur, lalu tertanam dalam lapisan rahim yang akan tumbuh dan berkembang menjadi bayi. Kehamilan merupakan suatu kondisi dimana seorang wanita akan mengandung janin dalam rahim nya selama 9 bulan lamanya atau 40 minggu (Purwaningrum 2017).

Kehamilan dan pengalaman bersalin merupakan salah satu peristiwa terbesar dalam kehidupan seorang perempuan. Kehamilan adalah suatu peristiwa yang alami dan fisiologis (Azward et al., 2021). Kehamilan merupakan transisi kehidupan perempuan yang matur secara reproduksi dan akan menjadi seorang ibu. Kehamilan dapat memberikan pengalaman yang bahagia bagi ibu, tetapi pada kasus-kasus tertentu kehamilan dapat 2 mengalami gangguan, komplikasi bahkan meningkatkan risiko Angka Kematian Ibu (AKI) (Alita, 2020)

Keluhan yang dirasakan disebabkan oleh perubahan yang dialami ibu hamil diantaranya kadar hormon progesteron dan estrogen, uterus yang membesar, sistem sirkulasi, peningkatan frekuensi berkemih, nyeri, payudara membesar, kelelahan, dan kepanasan. Volume darah meningkat dan respons dilatasi otot mengakibatkan adaptasi lainnya berupa konstipasi, varises, hemoroid, penurunan motilitas usus (Mota et al., 2015). Perubahan psikologis yang dialami selama kehamilan berupa stres, peningkatan kecemasan, penurunan harga diri, citra tubuh, konsep diri, dan motivasi (Nayak et al., 2015).

Ibu hamil dapat mengalami masalah kesehatan seperti masalah muskuloskeletal, neurologis dan atau psikologis selama kehamilannya (Sarah Fogarty, Catherine McInerney, Cath Stuart, Phillipa Haya, 2018). Salah satu komplikasi kehamilan dalam masalah muskuloskeletal yang paling umum adalah nyeri punggung bawah (Daniel Sanchez Zuriagas et al, 2018)

Studi Global Burden of Disease tahun 2010 telah menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah adalah salah satu dari sepuluh penyakit dan cedera teratas diseluruh dunia (Tiang Soon Teck, Tertianto Prabowo, Nani Kurniani, 2016). Nyeri punggung biasa terjadi selama kehamilan dengan kejadian yang tercatat berbeda-beda, di negara Inggris diperkirakan 50% dan di Australia sampai mendekati 70% (Heny Puspasari, 2019). Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami nyeri punggung bawah pada kehamilannya (Apriliyanti Mafikasari, Ratih Indah Kartikasari, 2015).

Berdasarkan profil kesehatan Indonesia pada tahun 2019 sampai dengan 2020 angka kematian ibu (AKI) akibat komplikasi kehamilan dan persalinan di Indonesia diketahui terdapat peningkatan pada tahun 2020, yaitu sebanyak 4.627 jumlah kematian ibu yang sebelumnya sebanyak 4.197 pada tahun 2019. Dengan provinsi tertinggi jumlah kematian ibu berada pada provinsi Jawa Barat yaitu sebanyak 684 jiwa di tahun 2019 dan 745 jiwa di tahun 2020. Berdasarkan penyebab kematian, kematian ibu di dominasi dengan kasus



pendarahan yang berjumlah 1.330 jiwa dan kasus hipertensi dalam kehamilannya sebanyak 1.110 jiwa (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan Data Rumah Sakit Asri Purwakarta Jumlah ibu hamil di rumah sakit asri purwakarta tahun 2022 pada bulan oktober mencapai 355 ibu hamil pada bulan november 317 ibu hamil, pada bulan oktober dengan 125 orang ibu hamil trimester III dengan diagnosa akhir post partum spontan lebih banyak dan mengalami nyeri punggung bulan november dengan 99 orang ibu hamil trimester III dengan diagnosa akhir post partum spontan lebih banyak dan mengalami nyeri punggung (Berdasarkan Data RSUD Asri Purwakarta, 2020)

Perubahan yang dialami selama masa kehamilan tersebut dapat menyebabkan timbulnya gangguan rasa nyaman pada ibu hamil. Gangguan rasa nyaman adalah perasaan kurang senang, lega dan sempurna dalam dimensi fisik, psikospiritual, lingkungan dan sosial (PPNI, 2016). Terjadinya gangguan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III karena tidak mampu beradaptasi terhadap kehamilannya dapat memicu gangguan yang lebih berat atau bahkan menyebabkan komplikasi kehamilan (Nayak et al., 2015). Rasa nyaman pada ibu hamil trimester III perlu diperhatikan untuk tetap menjaga kesehatan ibu selama hamil serta memberikan cukup energi saat persalinan (Sukorini, 2017).

Nyeri punggung pada ibu hamil adalah suatu respon tidak nyaman yang sering dirasakan oleh ibu hamil. Biasanya nyeri punggung muncul pada saat usia kehamilan yang memasuki 7 bulan. Nyeri punggung menjadi hal yang wajar terjadi, namun jika nyeri punggung pada ibu hamil dibiarkan terus menerus akan mengganggu kegiatan ataupun aktivitas sehari-hari, sehingga akan mengalami kesulitan dalam aktivitasnya (Mafikasari & Kartikasari, 2015).

Dampak yang muncul dari nyeri punggung pada ibu hamil, yaitu terjadinya perubahan hormon, sehingga akan muncul proses terjadinya kelonggaran sendi di bagian belakang dari panggul, terjadi perubahan postur tubuh yang menjadi buruk, perut akan mengalami kekurangan otot dan terjadi kurangnya aliran darah (Li, Kan, Wong, Kwok, Yip & Lao, 2016). Namun jika nyeri punggung yang dibiarkan begitu saja tanpa diobati, maka akan menimbulkan nyeri punggung yang jangka panjang kemudian akan meningkatnya kecenderungan pasca partum dan nyeri punggung kronis yang sulit lagi diobatinya (Suryanti & Lilis, 2020).

Kompres hangat memiliki dampak fisiologis bagi tubuh, yaitu pelunakan jaringan fibrosa, mempengaruhi oksigenisasi jaringan sehingga dapat mencegah kekakuan otot, memvaso dilatasi dan memperlancar aliran darah, sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri. Selain itu kelebihan kompres hangat dapat membantu pemulihan luka, mengurangi infeksi dan inflamasi, memperlancar aliran darah serta memberikan ketenangan dan kenyamanan pada klien. Pemberian intervensi kompres hangat dilakukan selama 3 hari, yaitu dimulai tanggal, 02 Mei sampai dengan 04 Mei 2020. Sebelum pemberian kompres hangat, kegiatan yang dilakukan pada hari pertama setelah subyek menandatangani informed consent adalah memberikan edukasi tentang tujuan, manfaat, dan proses pelaksanaan kompres hangat. Selanjutnya perawat melakukan pengukuran pertama intensitas nyeri punggung dan melakukan tindakan 10 pemberian kompres hangat menggunakan buli-buli dengan suhu air 37-40 Derajat Celsius. Pemberian kompres hangat dilakukan selama 15-20 menit yang diberikan 1 kali sehari selama 3 hari.



pemberian kompres hangat menggunakan buli-buli dengan suhu air 37-40 Derajat Celsius. Pemberian kompres hangat dilakukan selama 15-20 menit yang diberikan 1 kali sehari selama 3 hari. 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. Tujuan penerapan kompres hangat adalah untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III Ketidaknyamanan fisik dan gerakan janin sering mengganggu istirahat ibu pada trimester III. Tubuh mengalami perubahan fisik dan sistem tubuh selama kehamilan. Menggunakan metode non farmakologis dapat mengurangi rasa nyeri pada punggung yaitu menggunakan kompres hangat dan dapat menimbulkan efek seperti mencegah terjadinya spasme otot atau memberikan rasa nyaman dan memberikan rasa kehangatan (Alloya & Wahyuni, 2016) dalam jurnal (Imaniar et al., 2020).

Permasalahan Mitra

Rumah Sakit Asri Purwakarta merupakan rumah sakit yang dengan kapasitas pasien sangat banyak, Hasil wawancara dengan koordinator bagian pelayanan keperawatan menunjukkan adanya temuan surveyor akreditasi 2019 bahwa penerapan Therapy Non Farmakologi masih belum di laksanakan di rumah sakit Asri Adapun hasil wawancara dengan beberapa perawat dan pasien yang telah di rawat bahwa perawat tidak melakukan terapi non farmakologi kepada ibu hamil jika merasakan nyeri punggung, jika pasien merasakan nyeri hanya di berikan obat pereda nyeri saja.

Dengan adanya permasalahan Mitra, maka pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan yaitu dengan cara memberikan pengetahuan kepada para perawat yang *bekerja di RS Asri Purwakarta khususnya ruang rawat inap ibu hamil perlu di terapkannya Therapy Non farmakologi pada ibu hamil trimester III Yang merasakan nyeri punggung.*

Tujuan program pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui penerapan terapi kompres hangat pada ibu hamil trimester iii di rsu asri purwakarta

Tujuan khusus

- a. Mengetahui upaya penurunan nyeri sebelum dilakukan terapi kompres air hangat pada ibu hamil trisemester III
- b. Mengetahui upaya penurunan nyeri sesudah dilakukan terapi kompres air hangat pada ibu hamil trimester III

Manfaat pengabdian kepada masyarakat

1. Manfaat Teoritis

Pengabdian kepada masyarakat ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk mata kuliah keperawatan manajemen serta dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian.

2. Manfaat Praktisi

Pengabdian kepada masyarakat ini dapat dijadikan sebagai panduan untuk melakukan Therapy Non Farmaklogi dalam menurunkan nyeri pada ibu hamil trimester III

3. Urgensi pengabdian kepada masyarakat

Pengabdian kepada masyarakat ini akan memberikan informasi kepada seluruh perawat yang bekerja di ruang rawat inap mengenai pentingnya di



lakukan Therapy Non Farmakologis Pada Ibu Hamil .

Target dan Luaran Wajib

1. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini akan di publikasi dalam Jurnal Nasional terakreditasi seperti : Jurnal Keperawatan Indonesia dan lain lain.
2. Di Daftarkan untuk mendapatkan Hasil karya Cipta (HAKI) dalam bentuk bukusaku

Target dan Luaran Tambahan

3. Hasil pengabdian kepada masyarakat akan di jadikan sebagai bahan acuan dalam pembuatan modul, buku, maupun pedoman dalam proses pendidikan di dalam lingkungan kampus Akademik Keperawatn RS Efarina
4. Hasil pengabdian kepada masyarakat akan di laksanakan atau di sosialisasikan dalam kegiatan oral presentation tingkat nasional maupun internasional
5. Hasil pengabdian kepada masyarakat akan di daftar dalam sebuah prosiding tingkat nasional maupun internasional.

Target dan Luaran Prestasi

Hasil pengabdian kepada masyarakat akan di publikasikan secara internasional melalui Jurnal Indonesia yang sudah terindex Scopus oleh L2 Dikti seperti *Acta Medica Indonesia, Critical Care and Shock, Indonesian Biomedical Journal, Medical Journal of Indonesia*, dan lain-lain.

METODE

A. Judul Dan Tema Kegiatan

1. Judul : Penerapan terapi kompres air hangat untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trisemester iii di rumah sakit asri purwakarta
2. Tema Kegiatan : Pemberia edukasi terhadap perawat rawat inap tentang pentingnya pemberian therapy non farmakologis (kompes air hangat) pada ibu hamil trimester III untuk mrngurangi nyeri punggung

B. Tempat Dan Waktu Kegiatan PKM

1. Tempat : pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui daring dengan menggunakan Link Zoom.
2. Waktu : pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dari mulai bulan April sampai dengan bulan Juli 2021

C. Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat

Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah perawat yang bertugas di ruang rawat inap RS Asri purwakarta dengan jumlah 20 Orang.

D. Deskripsi Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan ruang rawat inap RS Asri purwakarta dengan jumlah perawat 56 orang. pelatihan dilakukan dengan menggunakan Link zoom yang telah dibuat oleh tim pengabdian kepada masyarakat, selama persiapan, tim pengabdian kepada masyarakat membuat group *Wacth Up* untuk memudahkan komunikasi selama kegiatan pengabdian masyarakat, Sebelum dilakukan pelatihan, peserta diberikan soal pre test sebanyak 10 pertanyaan dengan menggunakan *Google Form*, setelah itu diberikan pelatihan selama 3 hari. Setelah diberikan pelatihan peserta dilakukan post test dengan menggunakan *Google Form*. Hasil Pre dan Post test di lakukan rekapitulasi oleh tim pengabdian kepada



masyarakat dan di umumkan ke peserta, Terdapat tiga kategori yaitu kategori nilai terbaik pre test terbaik, kategori nilai post test terbaik, kategori pasien terbaik/teraktif.

E. Jadwal Pengabdian Kepada Masyarakat

Tabel 1. Jadwal pengabdian kepada masyarakat

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Persiapan												
	Pertemuan : Bagian Diklat dan Kepala ruangan.				X								
	Persiapan Bahan : Pembuatan Link Zoom, Soal Pre dan Post test, Link Absen, Materi, group WA pengabdian kepada masyarakat (Ketua, Anggota dan peserta)				X								
	Perizinan dan penyesuaian jadwal				X								
2.	Pelaksanaan												
	Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat				X	X	X	X					
	Pengolahan data						X	X					
	Penyusunan draf laporan							X					
3.	Penulisan Laporan												
	Laporan akhir							X					
	Penyusunan Artikel							X					
	Pengiriman Laporan							X					
	Publikasi							X					



Kelayakan Pengabdian Kepada Masyarakat

A. Dampak Pengabdian

Bermanfaat bagi perawat yang telah bekerja di Ruang Rawat Inap RS Asri Purwakarta dan lebih memiliki pengetahuan dan kemauan dalam melakukan therapy non farmakologis

B. Keberlanjutan Pengabdian

Adapun rencana keberlanjutan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah diharapkan kepada seluruh perawat yang bekerja di ruang rawat inap RS Asri purwakarta akan melaksanakan therapy non farmakologis. Sehingga saat pasien yang telah di rawat akan di berikan edukasi oleh perawat tentang pemberian therapy non farmakologis (kompres air hangat) dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, Perawat yang tidak melaksanakan edukasi ini dengan baik dan benar akan memberikan dampak yang negative terhadap kualitas kesehatan pasien. Agar pelaksanaan edukasi pemberian therapy non farmakologis ini berjalan dengan baik dan lancar di harapkan kerjasama dengan semua perawat yang bekerja di ruang rawat inap setempat dalam melakukan sosialisasi kepada semua perawat minimal 1 bulan sekali. hal ini dibutuhkan peran dari perawat itu sendiri untuk mendukung berjalannya program dari rumah sakit.

HASIL

Hasil Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang upaya peningkatan pengetahuan perawat terhadap di terapkannya edukasi pemberian kompres air hangat dalam menurunkan nyeri melalui daring yang dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi terprogram melalui zoom meet. Rincian kegiatan dapat diperlihatkan dalam table 5.1 dibawah ini

Tabel 2. Rincian Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat

Pertemuan ke	Kegiatan
1	- Pre Tes - Ceramah dan Diskusi tentang pengetahuan perawat tentang edukasi pemberian therapy kompres air hangat pada ibu hamil trimester III dalam menurunkan nyeri punggung
2	- Ceramah dan Diskusi serta edukasi terhadap semua perawat tentang pentingnya di terapkan edukasi pemberian therapy kompres air hangat pada ibu hamil trimester III dalam menurunkan nyeri punggung
3	- Post test - Pembagian Hadian

Untuk dapat memahami tentang pengetahuan perawat yang bekerja di ruang rawat inap RS Asri Purwakarta tentang edukasi pemberian therapy kompres air hangat pada ibu hamil trimester III dalam menurunkan nyeri punggung. dalam hal ini bertindak sebagai peserta pengabdian masyarakat. Pada kegiatan ini ada 3 Orang yang bertugas dalam kegiatan ini yang terdiri dari : Ns Dina Hartani, M.Kep selaku pemberi materi, Sr Siti dan Suci sebagai instruktur dan pembimbing dalam kegiatan diskusi. Kegiatan ceramah dan diskusi berjalan lancar dengan suasana kondusif. Pasien dengan aktifnya berdiskusi di setiap kegiatan



pemberian materi dan kadang – kadang ada 2 pasien yang keluar masuk zoom dikarenakan jaringan yang tidak stabil. Para peserta yang terdiri dari semua perawat yang bekerja di ruang rawat inap RS Asri Purwakarta. Rata-rata perawat yang menjadi peserta sudah sedikit tau tentang Therapy Non Farmakologis tetapi belum di jalankan dengan maksimal. Sebelum diberikan materi, peserta diberikan soal pre test dengan jumlah 10 soal dan dilanjutkan dengan wawancara yang dilakukan terhadap pasien awal pelatihan yang dilakukan, secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan awal mengenai Therapy Non Farmakologis. Ada beberapa orang perawat yang menganggap bahwa Therapy Non Farmakologis merupakan hal sepele yang sehingga mereka tidak terlalu menggunakannya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dengan daring (dalam jaringan) menggunakan Zoom, yang dilakukan pada Pasien yang di rawat di RS Asri Purwakarta di ruang rawat inap dengan jumlah peserta orang, sebelum dilakukan pelatihan, peserta diberikan pre tes dengan jumlah soal 10, soal tersebut mengenai pengetahuan Tentang discharge planning. Dari 56 peserta yang mengikuti pre tes mendapatkan nilai rata – rata 6,8, hal ini membuktikan bahwa tingkat pengetahuan perawat masih cukup nilai rata-rata yang didapat baru 68%, setelah diberikan pelatihan selama 3 hari, perawat diberikan Pos tes, soal yang diberikan sama dengan soal pre tes sebanyak 10 soal, hasil yang didapat nilai rata-rata setelah diberikan pelatihan sebesar 8,5, hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada perawat sebesar 20%. Hasil yang didapat sangat signifikan terjadi. peningkatan pengetahuan pada perawat Pelatihan yang diberikan dengan cara ceramah dan diskusi.

KESIMPULAN

Proses penyusunan panduan dengan desain yang baru harus melibatkan bidang keperawatan dengan menyarankan draf referensi, draf SPO dan formulir yang direvisi. Efikasi Pemberian Therapy Non Farmakologis harus dilakukan pengembangan dan disahkan oleh pimpinan Rumah Sakit. Selanjutnya referensi, SPO dan Efikasi therapy non farmakologis yang disetujui oleh pimpinan disosialisasikan ke semua perawat pelaksana. Pemantauan dan evaluasi perlu dilakukan pada pelaksanaan therapy non farmakologis Penguatan pelaksanaan therapy non farmakologis dapat dilakukan dengan mengoptimalkan fungsi controlling manajer keperawatan baik di tingkat kepala ruangan atau di level bidang pelayanan keperawatan. Kepala ruangan bersama bidang keperawatan harus mengawasi pelaksanaan therapy non farmakologis yang dilakukan oleh perawat pelaksana, sehingga diharapkan mampu melakukan analisis therapy non farmakologis pasien sejak pasien datang ke rumah sakit, melakukan implementasi dan memperhatikan hal-hal yang dibutuhkan oleh pasien saat mereka keluar dari rumah sakit.

SARAN

Penguatan pada fungsi controlling perawat manajer diperlukan dalam penguatan optimalisasi therapy non farmakologi dengan pendekatan knowledge management SECI model. Manajer keperawatan kemudian melakukan uji coba panduan, menyusun SPO, membuat usulan ke direktur utama untuk mengesahkan panduan dan SPO. Langkah selanjutnya manajer keperawatan perlu melakukan sosialisasi panduan dan SPO serta mengevaluasi terhadap pelaksanaan therapy non farmakologis. Manajer perlu melaksanakan



peran manajemen dalam berinovasi dan mampu mengambil keputusan yang cepat dapat tepat dalam menghadapi situasi layanan. Selain itu, seorang manajer juga harus mampu melibatkan staf dalam setiap keputusan yang dibuat.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Alita, R. (2020) 'Hubungan Senam Hamil dengan Rasa Nyaman Tidur pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 4(1), p. 1. doi: 10.52020/jkwgi.v4i1.1499.
- [2] Alloya, A., & Wahyuni, M. K. (2016). *Beda Pengaruh Antara Senam Hamil Dengan Kompres Hangat Dan Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)*.
- [3] Andarmoyo, S.,(2013). *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz
- [4] Andarmoyo, S.,(2017). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Ar-Ruzz Media. Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2021). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azward et al. Prenatal Yoga Exercise Improves Sleep Quality in the Third Trimester of Pregnant Women. *Gac Sanit*. 2021;35(S2):S258–62.
- [5] Daniel saanchez Zuriagas, Zbigniew Gugala, Shannon M. Clark, Ronald W. Lindsey. (2015). *Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain in Pregnancy*. American Academy of Orthopaedic Surgeons.
- [6] Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2020) *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2019*. In Sub.Bag.Perencanaan, Evaluasi dan Pelaporan.
- [7] Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat Ditjen, *Kesehatan Masyarakat*. (2018) *Profil Kesehatan Indonesia 2017*.
- [8] Kementerian Kesehatan R Heny Puspasari.(2019). *Pengaruh Endorphine Massage Pada Pengurangan RasaNyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Cich Rukaesih Tahun 2018*. *Jurnal Ilmiah Indonesia*.
- [9]



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN