

PENERAPAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Lutfi Aini Rofiqoh¹, Inggit Primadevi², Yunita Ashari³, Endang Trisnawati⁴
Universitas Aisyah Pringsewu^{1,2,3,4}
ltfainirofiqoh17@gmail.com¹

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh penerapan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada Ibu hamil trimester III. Metode penelitian yaitu penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus (case study) atau juga disebut penelitian lapangan (field study). Penelitian di lakukan PMB Rohayati, S.Tr.Keb periode bulan Oktober sampai bulan Desember tahun 2023. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 9 orang Ibu hamil trimester III yang mengeluh nyeri punggung. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi yaitu *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil asuhan kebidanan ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri punggung Ibu hamil trimester III setelah dilakukan kompres hangat. Simpulan penelitian ini adalah penerapan kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada Ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Farmakologi, Kehamilan, Kompres Hangat, Nyeri Punggung

ABSTRACT

The purpose of the study was to determine the effect of applying warm compresses on reducing back pain in third trimester pregnant women. The research method is descriptive research with a case study approach (case study) or also called field research (field study). The research was conducted by PMB Rohayati, S.Tr.Keb from October to December 2023. The subjects in this study amounted to 9 third trimester pregnant women who complained of back pain. This research instrument uses an observation sheet, namely the Numeric Rating Scale (NRS). The results of this midwifery care show that there is a decrease in the intensity of back pain in third trimester pregnant women after warm compresses. The conclusion of this study is the application of warm compresses can reduce the intensity of back pain in third trimester pregnant women.

Keywords: Back Pain, Pharmacology, Pregnancy, Warm Compress.

PENDAHULUAN

Berdasarkan Rencana Strategis Kementerian Kesehatan tahun 2020-2024 disebutkan bahwa kondisi umum dan permasalahan kesehatan Ibu dan anak di Indonesia diantaranya adalah bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) 305 per 100.000 kelahiran hidup (SUPAS, 2015) dan Angka Kematian Neonatal (AKN) 15 per 1000 kelahiran hidup (SDKI, 2017) Pemerintah perlu melakukan berbagai upaya dalam menurunkan AKI dan AKN ini agar mencapai target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2024 dengan AKI menjadi 183 per 100.000 kelahiran hidup dan AKN menjadi 10 per 1000 kelahiran hidup.

Salah satu pelayanan kesehatan yang baik untuk menurunkan AKI dan AKB di Indonesia dengan pemberian asuhan secara berkesinambungan atau *Continuity Of Care* (COC) yaitu asuhan kebidanan komprehensif yang diberikan secara menyeluruh mulai dari hamil, bersalin, bayi baru lahir, nifas, sampai pada keluarga berencana. Asuhan kebidanan ini diberikan sebagai bentuk penerapan fungsi, kegiatan, dan tanggung jawab bidan *dalam* memberikan pelayanan kepada klien dan merupakan salah satu upaya untuk menurunkan AKI dan AKB. (Widiasari, 2021).

Continuity of Care adalah asuhan yang diberikan selama siklus kehidupan dimulai dari *Antenatal Care* (ANC), *Intranatal Care* (INC), Bayi Baru Lahir (BBL), *Postpartum Care* (PNC), *neonatus*, dan Keluarga Berencana (KB) (Yullianna, 2023). Asuhan *continuity of care* (COC) dilakukan oleh bidan secara menyeluruh dan berkesinambungan pada Ibu hamil. Sangat penting bagi Ibu hamil untuk mendapatkan pelayanan *continuity of care* dari seorang bidan atau tim profesional kesehatan karena perkembangan kondisi Ibu dan janin akan terpantau dengan baik sehingga akan lebih mudah melakukan deteksi dini komplikasi selama kehamilan, selain itu pasien akan lebih nyaman dan terbuka karena sudah mengenal bidannya (Hatijar dkk, 2020).

Kehamilan merupakan sebuah kondisi dimana wanita mengandung janin di dalam rahimnya. Pada masa ini semakin besarnya uterus Ibu hamil, Ibu harus menyesuaikan posisi dan postur tubuhnya dengan bertumpu pada kekuatan otot karena pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan. Hal tersebut yang dapat menyebabkan terjadinya nyeri punggung pada Ibu hamil terutama pada trimester III. (Wulandari, 2021)

Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh Ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal. Nyeri punggung bawah sangat sering ditemui pada Ibu hamil. Gejala nyeri punggung biasanya terjadi pada usia kehamilan di atas 7 bulan dan nyeri biasanya terasa dipunggung bagian bawah, kadang-kadang menyebar ke bokong dan paha, dan kadang-kadang turun ke kaki sebagai skiatika. (Fajarsari, 2020)

Berdasarkan hasil dari penelitian pada Ibu hamil di berbagai daerah di Indonesia Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebanyak 60-80% (Firdayani, 2018). Menurut laporan dari Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2018, terdapat 5.283.165 Ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung. Sedangkan di provinsi Lampung Hasil penelitian menunjukkan 46.7% Ibu hamil TM 3 dengan nyeri punggung intensitas 4-6 (Fauziah, *et al.* 2020).

Nyeri punggung dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologi bisa berupa agen anti inflamasi non steroid, analgesik, dan relaksan otot (Lukman, 2011). Pengendalian nyeri secara farmakologis memang lebih efektif dibandingkan dengan metode non farmakologis, namun farmakologis lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek samping. Metode farmakologis juga mempunyai pengaruh dalam kehamilan bagi Ibu, janin, maupun bagi kemajuan persalinan. (Mayasari, 2020)

Oleh karena itu, diperlukan penanganan secara non farmakologis atau terapi komplementer yang memiliki efek samping minimal. Alternatif pertama yaitu pemberian kompres hangat. Kompres hangat adalah pengompresan yang dilakukan dengan menggunakan buli-buli panas atau botol air panas yang dibungkus kain yaitu secara konduksi Dimana terjadi pemindahan panas dari buli-buli ke dalam tubuh sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang atau hilang. (Wijayanti et al., 2021)

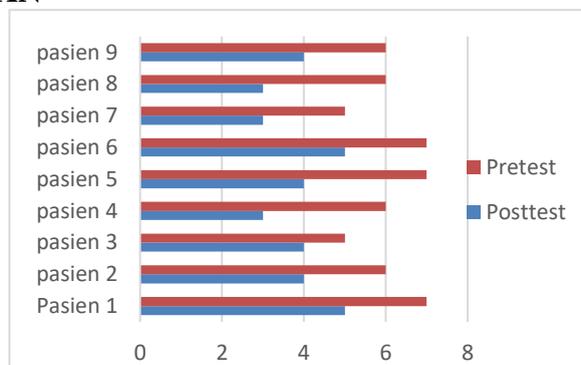
Hasil dari survei pendahuluan di PMB Rohayati, S.Tr.Keb ditemukan masalah bahwa 7 dari 10 Ibu hamil mengalami nyeri punggung pada kehamilan trimester III

dan nyeri persalinan kala I. Asuhan kebidanan yang akan diterapkan yaitu kompres hangat untuk menurunkan intensitas nyeri punggung Ibu hamil trimester III. Maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus mulai dari kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir dan keluarga berencana KB terhadap Ny. P di PMB Rohayati, S.Tr.Keb periode bulan Oktober sampai bulan Desember 2023.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus (case study) atau penelitian lapangan (field study) dimaksudkan untuk mempelajari secara intensif latar belakang keadaan dan posisi saat ini, serta interaksi lingkungan unit sosial tertentu. Penelitian di lakukan PMB Rohayati, S.Tr.Keb periode bulan Oktober sampai bulan Desember tahun 2023. Subjek penelitian dapat berupa individu, kelompok, institusi, atau masyarakat. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 9 orang yaitu Ibu hamil trimester III yang mengeluh nyeri punggung. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi yaitu *Numeric Rating Scale* (NRS).

HASIL PENELITIAN



Gambar 1. Skor Nyeri Punggung
Sumber: *Numeric Rating Scale* (NRS)

Berdasarkan gambar 1. Skor nyeri punggung, menunjukkan bahwa terdapat perubahan skor nyeri punggung Ibu hamil trimester III sebelum dan setelah diberikan intervensi kompres hangat. Dimana nilai rata-rata nyeri sebelum intervensi nyeri bersifat sedang dengan skor nilai 6 mengalami penurunan skor nyeri menjadi ringan yaitu dengan skor nilai rata-rata menjadi 3. Hal ini membuktikan bahwa pemberian kompres hangat berpengaruh terhadap intensitas nyeri punggung pada Ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Kehamilan trimester III, seiring membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan sehingga Ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh. Hal tersebut menyebabkan nyeri punggung pada trimester III Catur Leni dkk, (2021) dalam Suhaida et al., (2023)

Nyeri punggung sering dirasakan di area lumbosakral terkadang bisa mengalami peningkatan intensitas bersamaan dengan penambahan umur kehamilan akibat dari pergeseran y Bahkan, sekitar 20% wanita hamil mengalami nyeri panggul selama kehamilan yang akan mengganggu kualitas tidur Ibu hamil. (Yuliania, 2021)

Penatalaksanaan nyeri punggung dapat digolongkan dalam dua acara yaitu farmakologis dan non farmakologis (Setyowati, 2018). Penatalaksanaan non-farmakologis

meliputi manual terapi seperti pijat dan latihan mobilisasi, akupunktur, relaksasi, terapi air hangat dan air dingin (Setyowati, 2018). Penggunaan intervensi non farmakologis dapat dijadikan alternatif terapi untuk mengurangi nyeri punggung karena tidak memiliki efek samping. (Sari et al., 2020)

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 (Suryanti dkk, 2021).

Efek fisiologis kompres panas adalah bersifat vasodilatasi, meredakan nyeri dengan merelaksasi otot, memiliki efek sedatif dan meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi yang menimbulkan nyeri. Efek fisiologis kompres dingin adalah bersifat vasokonstriksi, membuat area menjadi mati rasa, memperlambat kecepatan hantaran syaraf sehingga memperlambat aliran impuls nyeri. Air hangat (46,5-51,50C) memiliki dampak fisiologis bagi tubuh, yaitu pelunakan jaringan fibrosa, mempengaruhi oksigenasi jaringan sehingga dapat mencegah kekakuan otot, memperlancar aliran darah, sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri (Yuspina dkk, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Hanifah, dkk (2023) pengaruh kompres hangat dalam penurunan nyeri punggung bagian bawah pada Ibu hamil trimester III. Kompres hangat menggunakan air dengan suhu 37-40°C, kemudian gunakan handuk yang dicelupkan pada air tersebut lalu peras dan tempelkan pada punggung Ibu hamil selama 15 menit dilakukan 1 hari sekali selama 3 hari kunjungan dan kemudian dievaluasi sebelum di intervensi dan sesudah di intervensi.

Kompres Hangat merupakan tindakan melapisi permukaan kulit dengan handuk yang telah dibasahi air hangat dengan temperatur maksimal 43°C (Kemenkes, 2022). Teknik ini memanfaatkan mekanisme panas yang dapat menurunkan hormon endorfin, menutup serat saraf sehingga impuls nyeri yang dialirkan ke medulla spinalis dan oblongata juga ikut terhambat, dan dapat meningkatkan aliran darah dalam tubuh Ibu. Sehingga membuat sirkulasi oksigenasi menjadi lancar sehingga dapat mencegah kaku otot, spasme dan menurunkan intensitas nyeri. (Wahyuni dkk, 2023)

Pengompresan dengan menggunakan buli-buli maupun dengan media handuk diberi air hangat dengan suhu 38-43°C. Pengompresan dilakukan pada kisaran suhu tersebut dimaksudkan untuk mencegah risiko terjadinya iritasi pada kulit. Kompres hangat dilakukan selama 10-15 menit dengan suhu (38-40 menit) (Amalia, 2020). Rasa panas yang ditimbulkan dari kompres hangat dapat mengakibatkan dilatasi dan terjadi perubahan fisiologis sehingga dapat memperlancar peredaran darah dan meredakan nyeri. (Putri Dea, dkk 2023)

Dalam penerapan asuhan kebidanan ini penulis melakukan pengukuran skala nyeri dengan menggunakan lembar observasi intensitas nyeri sebelum dan sesudah penerapan kompres hangat. Kemudian hasil score yang didapatkan akan dibandingkan dilembar observasi score skala nyeri.

Berdasarkan asuhan yang dilakukan oleh penulis, Ibu diminta untuk menggambarkan skala nyeri punggung yang dirasakan saat ini. Dimana dari hasil skala nyeri yaitu pada score angka 7 dimana dari keterangan lembar observasi nilai dari angka 7 menunjukkan tingkat nyeri sedang. Penerapan kompres hangat ini dilakukan selama 10-

15 menit dengan suhu 38-40 derajat celcius jika tidak terdapat pengukur suhu maka Ibu dapat mengukur suhu air hangat kuku, dilakukan selama 2-3 kali dalam seminggu. Kompres hangat ini dapat diberikan menggunakan buli-buli air atau jika tidak punya maka dapat menggunakan botol Marjan yang dilapisi dengan kain saat pengkompresan.

Tahap evaluasi dari penerapan kompres hangat ini dilakukan dimana Ibu dianjurkan kembali untuk mengisi lembar observasi skala nyeri sesudah penerapan kompres hangat. Dari hasil yang diberikan oleh Ibu terdapat penurunan skala nyeri punggung pada kehamilan trimester III Dimana hasil score didapatkan nilai 3 yaitu nyeri dikategorikan pada tingkatan nyeri ringan. Sehingga penulis menyimpulkan bahwa pemberian kompres hangat ini berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung Ibu pada kehamilan trimester. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Riri dan Indriani tahun 2023, disimpulkan bahwa kompres hangat adalah metode yang efektif dalam membantu mengurangi nyeri punggung pada Ibu hamil. (Segita, Riri, 2023)

Pengkajian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ernamasari tahun 2022 dengan judul penelitian "*The Effect of warm compress on back pain in the third trimester pregnant women in our clinic with sand spiritual pangaraan*". Dari kesimpulan penelitian ini didapatkan hasil bahwa ada hal yang signifikan perbedaan intensitas nyeri punggung sebelum dan setelah diberikan kompres hangat.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penerapan asuhan kebidanan komplementer terhadap Ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan skor nyeri terhadap intensitas nyeri masing-masing subjek setelah diberikan intervensi kompres hangat. Penerapan kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada Ibu hamil trimester III.

SARAN

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dan bahan acuan referensi untuk dikembangkan dalam penerapan asuhan kebidanan komplementer pada Ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia. A. (2020). Efektivitas dari Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di sebuah Puskesmas di Pekanbaru. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs>
- Ekasari, D. J., Yunita, P., Hafid, R. A. (2022). Pengaruh Pemberian Pelvic Rocking Exercise terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Zona Kebidanan*. 12(3). 24-34. <https://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonabidan/article/view/1048/837>
- Ernamari, Srilina Br, P., & Uli Yuslina, P. (2023). The Effect of Warm Compress on Back Pain in The Third Trimester Pregnant Women in Our Clinic with Sand Spiritual Pangaraan. *International Journal of Midwifery Research*, 2(2). <https://doi.org/10.47710/ijmr.v2i2.36>
- Fauziah, N. A., Novianasari, R., Sanjaya, R. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil TM III. *Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah)*. 1(2). <https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/view/prenatalyogaalfi/prenatalyogaalfi>

- Fikriyah, A. H., Sharief, S. A. S., & Thamrin, H. . (2021). Manajemen Asuhan Kebidanan Antenatal pada Ny. S Gestasi 43 Minggu 1 Hari dengan Serotinus. *Window of Midwifery Journal*, 2(2). 118–128. <https://doi.org/10.33096/wom.vi.793>
- Firdayani, D. (2018). Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di BPM Aminatur Rofiah, SST. Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang. Skripsi. *STIKES Insan Cendekia Medika Jombang*. <https://repository.itskesicme.ac.id/1288/2/172120024%20DHEBY%20FIRDAYA%20SKRIPSI.pdf>
- Hanifah, R. M., Nurdianti, D., & Kurniawati, A. (2022). Penerapan Kompres Hangat untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Fisiologis. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umatas*, 6(2), 79–85. <https://doi.org/10.35568/bimtas.v6i2.2918>
- Hasnidar, H., Sulfiandi, S., Putri, N. R., Tahir, A., Arum, D. N. S., Indryani, I., Nardina, E. A., Hutomo, C. S., Astyandini, B., Isharyanti, S., Wahyuni, W., Argaheni, N. B., Astuti, E. D., Megasari, A. L. (2021). *Asuhan Kebidanan Neonatus Bayi dan Balita*. Yayasan Kita Menulis. Jakarta
- Hatijar, H. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Padakehamilan*. CV. Cahaya Bintang Cemerlang. Gowa
- Laoh, J. M., Fauziandari, E. N., Marta, E. S., Santri, Y. V., Mukarramah, S., Julaecha, J., Afriani, A., Karuniawati, B., Lilis, D. N., Srimulyani, S., Tombokan, S. G. J., Hayati, N., Us, Hafisah., Banon, G., Weningtyas, V. S. (2024). Bunga Rampai Kebidanan Amalia. (2020). Efektivitas dari Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung pada Ibu hamil Trimester III di Sebuah Puskesmas di Pekanbaru. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs>
- Lubis, K., Ramadhanti, I. P., Rizki, F., Fajrin, I., PRastiwi, R. S., Suryanis, I., Kamila, L., Kismoyo, C. P., Aliansy, D., Wdiyastuti, N. E., Rosidi, I. U. D., Wahyuni, W., Andriyani, A., Sunarti, N. T. S., Hindriyawati, W. (2023). *Pelayanan Komplementer Kebidanan*. Kaizen Media Publishing. Bandung
- Lukman, M. M., & Ningsih, N. (2011). *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal*. Salemba Medika. Jakarta
- Mayasari, C. D. (2020). Pentingnya Pemahaman Manajemen Nyeri Non Farmakologi Bagi Seorang Perawat. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 1(1), 35–42. <https://stikessantupaulus.ejournal.id/JWK/article/view/13/5>
- Nurhayati, Y., Dartiwen, D. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. CV. Andi Offset. Yogyakarta
- Prabandani, K., Leny Wulandari, R. C., & Zahriah, A. (2021). Efektifitas Kompres Hangat dan Akupresur terhadap Nyeri Punggung Bagian Bawah pada Ibu Hamil Trimester III Literature Review. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(2), 155-165. <https://doi.org/https://doi.org/10.33088/jmk.v14i2.713>
- Putri, D. A., Novita, A., & Hodijah, S. (2023). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB di kota Jakarta Selatan Tahun 2022. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(2), 292–297. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i2.504>
- Putri, D. N., Sari, S. A., Fitri, N. L. (2023). Penerapan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2022. *Jurnal Cendekia Muda*. 3(2).

<https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/455/290>

- Ramdha, R. (2021). *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara. Surabaya
- Ridawati, I. D., Fajarwati, N. (2020). Penerapan Warm Compress dan Backrub pada Ibu Hamil dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*. 4(2) 90-96. <https://ejournal.upnvj.ac.id/Gantari/article/view/1886/pdf>
- Sari, L. P., Pratama, M. C., & Kuswati, K. (2020). Perbandingan Antara Kompres Hangat dan Akupressure untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 117–125. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i2.149>
- Setyowati, H. (2018). *Akupressure untuk Kesehatan Wanita (1st ed.)*. Unimma Press. Magelang
- Suhaida, 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. <https://doi.org/10.30604/jaman.v4i3.1169>
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., Harpikriati, H. (2020). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi (JABJ)*. 10(1). <https://jab.stikba.ac.id/index.php/jab/article/view/264/144>
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., Harpikriati, H. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir tahun 2020. *Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi (JABJ)* 10(1). <https://jab.stikba.ac.id/index.php/jab/article/view/264/144>
- Wahyuni, W. (2023). *Bunga Rampai Kebidanan Komplementer*. PT. Media Pustaka Indo. Jawa Tengah
- Wahyuni, W. (2023). *Pelayanan Komplementer Kebidanan*. Kaizen Media Publishing. Bandung
- Widiasari, M., Danefi, T. (2021). Asuhan Kebidanan Continuity Of Care pada Ny. C Masa Hamil, Persalinan, Nifas, Neonatus dan Kontrasepsi di Puskesmas Cimalaka Kabupaten Sumedang Tahun 2021. *Prosiding Kebidanan Seminar Nasional "Bidan Tangguh Bidan Maju"*. 38-44. <https://ejournal.uhb.ac.id/index.php/VM/article/view/1084>
- Yuliana, E., Sari, S. A., Dewi, N. S. (2021). Penerapan Kompres Hangat untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Metro. *Jurnal Cendikia Muda*. 1(1). <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/180/91>
- Yuspina, A., Mulyani, N., Silalahi, U. A. (2018). Pengaruh Kompres Air Hangat dan Air Dingin terhadap Nyeri Tulang Belakang Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rajapolah. *Jurnal Sehat Masada Respati*. 9(2). <https://doi.org/10.48186/bidkes.v2i9.88>