

PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES AIR JAHE DAN KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP SAKIT PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS PERAWATAN ALLANG TAHUN 2024

Meisy Sipahelut^{1*}, Shinta Mona Lisca², Uci Ciptiasrini³

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju^{1,2,3}

*Corresponding Author : meisysipahelut0103@gmail.com

ABSTRAK

Prevalensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menurut survey yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia, terdapat 50% ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung. Berdasarkan hasil survey yang dilaksanakan oleh *University of Ulster* 2019, didapatkan hasil bahwa dari 157 orang hamil trimester III yang mengisi kuesioner, 70% diantaranya pernah mengalami nyeri pinggang. Tujuan dari studi kasus ini untuk mengetahui dan memberikan intervensi mengenai Pengaruh Pemberian Kompres Jahe Dan Kompres Air Hangat Terhadap Sakit Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Perawatan Allang Talhun 2024. Metode Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan studi kasus. Berdasarkan hasil dari studi kasus, didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang penurunan nyeri pada ibu hamil yang diberikan kompres jahe dan kompres air hangat. Tetapi yang sangat signifikan dalam penurunan rasa nyeri punggung yaitu kompres air hangat. Simpulan diharapkan hasil studi kasus ini dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologi dalam mengatasi klien yang mengalami nyeri punggung, meningkatkan pengetahuan dan wawasan ibu hamil mengenai cara untuk mengatasi nyeri punggung, dapat menjadi bahan pertimbangan dan materi tambahan untuk pengkaji selanjutnya, serta dapat dijadikan pedoman untuk pengkaji selanjutnya dalam melanjutkan studi kasus tentang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

Kata kunci : ibu hamil, kompres air hangat, kompres air jahe, nyeri punggung

ABSTRACT

The prevalence of back pain in pregnant women in the third trimester according to a survey conducted in England and Scandinavia, there are 50% of pregnant women in the third trimester experiencing back pain. Based on the results of a survey conducted by the University of Ulster in 2019, it was found that out of 157 pregnant women in the third trimester who filled out the questionnaire, 70% of them had experienced back pain. The purpose of this case study is to determine and provide interventions regarding the Effect of Giving Ginger Compresses and Warm Water Compresses on Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester at the Allang Talhun Health Center in 2024. The research method uses a qualitative method with case studies. Based on the results of the case study, it was found that there was a difference in reducing pain in pregnant women who were given ginger compresses and warm water compresses. But what is very significant in reducing back pain is the warm water compress. Conclusion It is expected that the results of this case study can be used as a non-pharmacological therapy in dealing with clients who experience back pain, increase knowledge and insight of pregnant women on how to deal with back pain, can be a consideration and additional material for further reviewers, and can be used as a guideline for further reviewers in continuing case studies on pregnant women who experience back pain.

Keywords : pregnant women, ginger water compress, warm water compress, back pain

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah pembuahan atau penyatuan sperma dan sel telur sehingga terjadi implantasi pada rahim lalu tumbuh menjadi besar. Perubahan badan ibu hamil mengalami lordosis atau posisi badan yang semakin ke arah depan. Ibu hamil membutuhkan

keseimbangan untuk berdiri dalam posisi stabil tanpa gangguan. Ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya yaitu terjadi pada punggung yang disebabkan oleh kenaikan berat, ketidakstabilan sendi karena fleksi ligamen, gangguan kelengkungan tulang belakang dan ekstensi otot perut. (Purwaningsih & Fatmawati, 2022) Penelitian menyebutkan bahwa prevalensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menurut survey yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia, terdapat 50% ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung. Berdasarkan hasil survey yang dilaksanakan oleh *University of Ulster* 2021, didapatkan hasil bahwa dari 157 orang hamil trimester III yang mengisi kuesioner, 70% diantaranya pernah mengalami nyeri punggung. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di berbagai wilayah di Indonesia pada ibu hamil, 60-80% diantaranya mengalami nyeri punggung pada kehamilannya. (Mafikasari & Kartikasari, 2021)

Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2021, jumlah ibu hamil di Indonesia yang mengalami gangguan tidur mencapai 64% (Kemenkes RI, 2021). Sedangkan menurut Dinas Kesehatan Kota Ambon jumlah ibu hamil di Kota Ambon tahun 2022 mencapai 53%. (Dinkes Propinsi Jabar, 2022) Sedangkan di wilayah kerja puskesmas perawatan allang terdapat 60-80% ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan. Secara umum nyeri punggung pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu Peningkatan berat badan dan fisiologi tulang belakang, Adanya kelengkungan tulang belakang ibu hamil yang meningkat kearah akhir kehamilan dan perubahan postur tubuh. (Yoo, 2019) Nyeri punggung adalah ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan di atas bagian inferior gluteal. (Mafikasari & Kartikasari, 2019) Nyeri Punggung ini merupakan salah satu jenis nyeri neuropati sensorik. Nyeri neuropati sensorik adalah salah satu jenis nyeri neuropatik perifer yang terjadi ketika terjadi gangguan pada saraf yang mengirim sinyal sensasi seperti sensasi sentuhan, suhu, atau nyeri. (Amalia Yunia Rahmawati, 2021)

Pengaruh dari nyeri punggung dalam masa kehamilan adalah ibu akan mengalami gangguan tidur yang akan menyebabkan kelelahan dan iritabilitas serta ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas. Hal tersebut akan menyebabkan janin menjadi fetal distress dimana keadaan ibu sangat erat kaitannya dengan kondisi janin yang dikandungnya, susah tidur menghambat mobilitas. Sebagian besar ibu yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan mengalami nyeri punggung yang menetap atau kembali terjadi setelah melahirkan. (Crystallography, 2022) Dampak dari nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III yaitu ibu hamil mudah mengalami kelelahan yang berakibat tidak dapat memposisikan badan dengan baik dan dapat menjadi masalah emosi yang tidak terkontrol serta ibu hamil tidak dapat menjalankan kegiatan seperti biasa melakukan pekerjaan rumah tangga atau pekerjaan lainnya. (Haimatusadiah, 2022)

Ibu hamil dengan nyeri punggung sebaiknya tidur dengan posisi yang nyaman dengan menggunakan bantal penopang dan posisi miring secara bergantian, ibu sebaiknya mandi dengan air hangat untuk meredakan otot-otot yang terasa sakit. (Amalia Yunia Rahmawati, 2020) Rencana asuhan kebidanan yang akan dilakukan adalah memberikan pendidikan tentang pencegahan dan penanganan nyeri punggung pada ibu hamil. Penatalaksanaan nyeri pada punggung saat kehamilan bervariasi seperti penatalaksanaan farmakologi maupun non farmakologis. Pemberian analgetik seperti parasetamol dan ibuprofen termasuk penatalaksanaan nyeri secara farmakologis, sedangkan penatalaksanaan nonfarmakologis meliputi manual terapi seperti terapi air hangat dengan kompres air jahe, dapat mengurangi nyeri punggung. (Aldy dwi mulyana, 2021)

Terapi dengan menggunakan kompres dengan air jahe ini bekerja dengan menstimulasi reseptor tidak nyeri (non-nosiseptor) dalam reseptor yang Sama seperti pada cidera. Pentingnya kompres air jahe akan menurunkan nyeri punggung bawah. Jahe berkhasiat sebagai obat karena efek farmakologi pada jahe adalah memiliki rasa pedas dan panas, berkhasiat sebagai antihelmintik, antirematik, dan pencegah masuk angin khusus sebagai

obat. Efek panas pada jahe inilah yang meredakan nyeri, aku dan spasme otot. (Yelvita, 2022) Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Margono (2022) menyatakan bahwa terapi kompres air jahe efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, karena minyak atsiri dari jahe bersifat hangat yang mampu meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot sehingga nyeri berkurang. (Titik Tri, 2022)

Kompres Air hangat dapat digunakan untuk membantu meredakan nyeri punggung. Suhu hangat bisa membantu menenangkan otot punggung yang tegang sehingga nyeri bisa berkurang. Untuk mendapatkan manfaat ini, kompres hangat area punggung selama 15-20 menit. Cara ini juga bisa diulang beberapa kali sampai rasa nyeri mereda. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Uliyah & Hidayat (2020), salah satu metode nonfarmakologis yang dapat mengurangi nyeri yaitu dengan kompres hangat yang dapat memberikan manfaat seperti memberikan rasa nyaman Mengurangi atau membebaskan rasa nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasmeotot, dan memberikan rasa hangat. (Henderson, 2021).

Upaya meredakan nyeri dan memberikan kenyamanan pada ibu melahirkan secara non farmakologi salah satunya dengan menggunakan kompres hangat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB D Kota Jakarta Selatan Tahun 2022. Hasil Studi Wilcoxon Dari hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai rangking negatif lebih tinggi dibandingkan dengan rangking positif yang berarti terjadi penurunan setelah diberikan perlakuan. Dari hasil statistik diperoleh nilai Z sebesar -4,452 dan nilai asymp.sig (2-tailed) sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05 sehingga data diterima yang berarti terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah penerapan. kompres hangat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kompres hangat dapat dijadikan alternatif terapi non farmakologi dalam penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. (Yuliana et al., 2022)

Menurut (Robson & Jason, 2021) Nyeri punggung adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin saja memiliki riwayat nyeri punggung, dimasa lalu. Sakit punggung sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan, gejala nyeri biasanya terjadi antara 4-7 bulan usia kehamilan dan nyeri biasanya terasa di punggung bagian bawah, terkadang menyebar ke bokong dan paha, dan terkadang turun ke kaki sebagai sciatica. Secara umum nyeri punggung pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor dan adanya kelengkungan tulang belakang ibu hamil yang meningkat kearah akhir kehamilan dan perubahan postur tubuh, Uterus yang membesar akan memperbesar derajat lordosis sehingga sering menyebabkan sakit pinggang. (Siswosudarmo & Emilia, 2021).

Berdasarkan data dari puskesmas Perawatan Allang capaian ibu hamil dengan sakit punggung di Puskemas Perawatan Allang dari data tahun 2021 diketahui bahwa dari sasaran sebanyak 155 ibu hamil ada 30 ibu hamil (41,18%) dan untuk tahun 2022 dari sasaran sebanyak 122 ibu hamil ada ibu 35 hamil (49,2%) dari data tersebut diketahui bahwa sakit punggung yang dialami ibu hamil masih terbilang banyak. Tujuan peneliti ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian kompres air jahe dan kompres air hangat terhadap sakit punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Perawatan Allang Tahun 2024.

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan *Study Case Literature Review*. Sampel pada penelitian ini adalah Ibu Hamil dengan nyeri punggung. Penentuan sampel pada studi kasus ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu. penelitian dilakukan di Puskesmas perawatan Allang pada bulan Agustus 2024. Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengambilan data yaitu lembar data umum dan lembar data observasi.

HASIL**Tabel 1. Perbandingan Responden 1 dan Responden 2**

Pemberian Kompres Air Jahe						Pemberian Kompres Air Hangat					
Skala Nyeri Kunjungan Ke 1	Nyeri	Skala Nyeri Kunjungan Ke 2	Nyeri	Skala Nyeri Kunjungan Ke 3	Nyeri	Skala Nyeri Kunjungan Ke 1	Nyeri	Skala Nyeri Kunjungan Ke 2	Nyeri	Skala Nyeri Kunjungan Ke 3	Nyeri
5 (Nyeri Parah)	Sangat	4 (Nyeri Berat)		2 (Nyeri Ringan)		5 (Nyeri Parah)	Sangat	2 (Nyeri Ringan)		0 (Tidak Nyeri)	

Berdasarkan hasil pengamatan pengaruh pemberian kompres air jahe terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Perawatan Allang Tahun 2024 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi termasuk nyeri sangat parah (5) dan dilakukan observasi pada hari ketiga nyeri punggung berkurang namun tidak signifikan, ada pada skala (4) dan termasuk kategori nyeri hebat, kunjungan ke tujuh rasa nyeri masih ada dan berada pada skala (2) nyeri ringan. Sedangkan pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Perawatan Allang Tahun 2024 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi termasuk nyeri hebat (5) dan dilakukan observasi pada hari ke tiga nyeri punggung berkurang skala nyeri pada responden menjadi (2) dan termasuk kategori ringan dan kunjungan ke tujuh rasa nyeri sudah tidak dirasakan lagi skala menjadi (0).

PEMBAHASAN**Pengaruh Pemberian Kompres Air Jahe terhadap Sakit Punggung pada Ibu Hamil Trimester III**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden 1 yang diberikan intervensi Kompres jahe di kunjungan pertama kategori nyeri punggung pada skala (5), Termasuk nyeri sangat parah, dan dilakukan observasi pada kunjungan ke dua hari ke tiga nyeri punggung berkurang namun tidak signifikan, ada pada skala (4) dan termasuk kategori nyeri berat. Kunjungan ke tiga hari ke tujuh rasa nyeri nya berkurang dan ada pada skala (2) termasuk nyeri ringan. Salah satu cara mengurangi nyeri punggung adalah dengan kompres jahe, kompres jahe dapat mengurangi nyeri punggung yang alami. Berdasarkan penelitian Potter & Perry (2019) menjelaskan terapi dengan menggunakan kompres hangat dengan jahe ini bekerja dengan menstimulasi reseptor tidak nyeri (nonnosiseptor) dalam reseptor yang sama seperti pada cedera. Pentingnya kompres jahe akan mengurangi nyeri punggung bawah. Jahe berkhasiat sebagai obat karena efek farmakologi pada jahe adalah memiliki rasa pedas dan panas, berkhasiat sebagai antihelmintik, antirematik, dan pencegah masuk angin khusus sebagai obat, Efek panas pada jahe inilah yang meredakan nyeri, akut dan spasme otot. (Purnamasari dan Listyarini, 2019).

Kompres jahe memiliki manfaat yaitu mengurangi nyeri karena jahe memiliki sifat hangat. Sifat hangat meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesic dan relaksasi otot sehingga nyeri berkurang. (Oresye B., Haryuni S. 2020). Berdasarkan asumsi peneliti setelah diberikan kompres jahe selama 7 hari pada tanggal 09 – 19 September 2024 data subjektif yang ditemukan pada kajian pertama ibu mengatakan nyeri punggung, dari hasil penunjang sebelum diberikan intervensi kompres air jahe didapatkan hasil skala nyeri yaitu 5 atau dikategorikan dalam nyeri punggung sangat parah, dan setelah diberikan intervensi kompres air jahe ibu mengalami penurunan tingkat nyeri. Dengan terjadinya penurunan skala nyeri sebelum diberikaln kompres jahe dan sesudah diberikaln kompres jahe. Terbukti bahwa kompres jahe bisa menurunkan rasa nyeri pinggang pada ibu hamil trimester

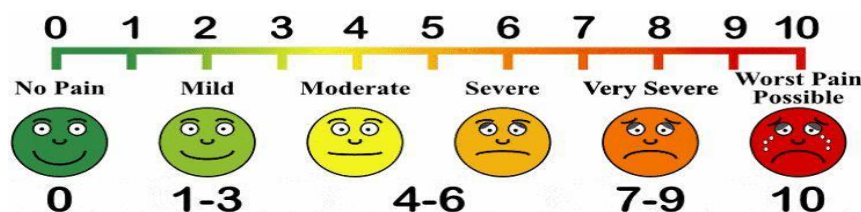
III dan bisa diterapkannya di rumah oleh ibu yang mengalaminya. Pentingnya kompres jahe akan mengurangi nyeri punggung bawah.

Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat terhadap Sakit Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa responden 2 yang diberikan intervensi Kompres air hangat di kunjungan pertama kategori nyeri pinggang pada skala (5), Termasuk nyeri sangat parah, dan dilakukan observasi pada kunjungan ke dua hari ke tiga nyeri punggung berkurang ada pada skala (2) dan termasuk kategori nyeri ringan. Kunjungan ke tiga hari ke tujuh rasa nyeri Sudah tidak dirasakan lagi ada pada skala (0). Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat kepada pasien untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan aliran yang berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal dengan tujuan memberikan kenyamanan kepada pasien adalah memberikan rasa hangat pada daerah tertentu dengan menggunakan kantung berisi air hangat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang memerlukan. Tujuan dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosal, membius otot tubuh lebih rileks, menurunkan rasa nyeri, dan memperlancar pasokan aliran darah dan memberikan ketenangan pada klien.

Berdasarkan asumsi peneliti setelah diberikan kompres air hangat selama 7 hari pada tanggal 09–19 September 2024 data subjektif yang ditemukan pada kajian pertama ibu mengatakan nyeri punggung, dari hasil penunjang sebelum diberikan intervensi kompres air hangat didapatkan hasil skala nyeri yaitu 5 atau dikategorikan dalam nyeri punggung sangat parah, dan setelah diberikan intervensi kompres air hangat ibu mengalami penurunan tingkat nyeri. Dapat disimpulkan bahwa kompres air hangat dapat mengurangi rasa nyeri yang dialami responden, dengan terjadinya penurunan skala nyeri sebelum diberikan kompres hangat dan sesudah diberikan kompres hangat. Terbukti bahwa kompres hangat cara yang efektif untuk nyeri punggung dan Kompres hangat dapat berfungsi dalam menurunkan nyeri tidak terlepas karena secara patofisiologi organ tubuh yang saling bergerak. Kompres hangat dapat meringankan rasa nyeri dan radang ketika terjadi serangan nyeri.

Berdasarkan skala nyerinya kedua responden tergolong sedang, sesuai dengan teori pengukuran nyeri menurut Smeltzer, S.C Balre B.G bahwa skala 4-6 termasuk nyeri sedang.



Gambar 1. Skala Nyeri

Perbandingan Kompres Jahe dan Kompres Air Hangat terhadap Sakit Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 dan Kasus 2 dapat diketahui penurunan nyeri pinggang pada responden 1 yang berikan kompres jahe pada hari kedua masih merasakan nyeri, nyeri berkurang tapi tidak signifikan yang mengakibatkan terganggu aktifitasnya, pasien merasa khawatir dengan kondisinya dan pada hari ketiga pasien masih merasakan nyeri punggung sedangkan pada responden 2 yang berikan kompres air hangat mengalami penurunan intensitas nyeri, merasa lebih relaks dan nyaman. Hasil observasi pada hari kedua nyeri berkurang, dan setelah diberikan terapi merasa lebih baik bisa beraktivitas serta hari ketiga sudah tidak merasa nyeri. Menurut penelitian sebelumnya yang pernah diteliti oleh Selvia David Richard (2022) menunjukkan analisis penelitian dengan t-

test memberikan hasil tehnik effleuarage dan kompres menggunakan air hangat efektif menurunkan nyeri pada punggung ibu hamil. Hal ini juga sejalan dengan Yuli, dkk (2020) yang melakukan penelitian pada Januari sampai dengan Maret 2020 memberikan hasil dari analisa univariat sebelum dilakukan kompres air hangat rata-rata nyerinya sebesar 5,857 dan setelah diberikan kompres hangat berkurang menjadi 4,513.

Asumsi peneliti terdapat perbedaan anatara responden yang diberikan air jahe dan air hangat. Penelitian dilakukan selama 7 hari dan pencatatan perkembangan dilakukan hari ke 1, hari ke 3 dan hari ke 7. Responden 1 yang diberikan intervensi kompres air jahe mengalami nyeri punggung lebih lambat dibanding dengan responden 2 yang diberikan kompres air hangat penurunan nyerinya lebih cepat dan ibu hamil merasa nyaman setelah melakukan kompres air hangat. Sehingga pemberian intervensi kompres air hangat sangat efektif untuk mengurangi nyeri pada punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Perawatan Allang

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan pada responden 1 Ibu Hamil yang diberikan kompres jahe pada saat nyeri punggung, mengalami penurunan intensitas nyeri, terdapat skala nyeri dari kunjungan pertama pada skala 5 dan kunjungan kedua terjadi penurunan berada pada skala 4 dan kunjungan ke tiga penurunan berada pada skala 2. Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan pada responden 2 Ibu Hamil yang diberikan kompres hangat pada saat nyeri punggung, mengalami penurunan intensitas nyeri terdapat skala nyeri dari kunjungan pertama pada skala 5, kunjungan kedua terjadi penurunan berada pada skala 2 dan kunjungan ke tiga masuk pada skala 0, lebih signifikan Ibu Hamil yang diberikan kompres air hangat. Berdasarkan hasil Perbandingan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil yang diberikan kompres jahe dan kompres hangat, bahwa kompres hangat lebih berpengaruh untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih lkepada Seluruh Dosen danl Staf Kebidanan Programl Studi Pendidikanl Profesi Bidanl Program Profesi Fakultas Vokasi Universitas Indonesial Maju yang telah memberikan arahan, waktu, bimbingan, kritik dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan laporan ini hingga selesai. Penulis mengucapkan terimakasih kepada Puskesmas Perawatan Allang yang sudah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan juga kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Aldy dwi mulyana. (2021). Penerapan Kompres Air Jahe dan Mempertahankan Postur Tubuh yang Benar dan Ergonomis Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kemang. *Journal Information*, 2(30), 1–17.
- Amalia Yunia Rahmawati. (2020). Asuhan Kebidanan untuk mengurangi nyeripunggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan pemberian kompres air jahe. July, 1–23.
- Anggreani, N. (2020). Analisis Kadar Vitamin C Pada Jeruk Lokal Di Provinsi Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pharmacy*. <https://doi.org/10.52161/jiphar.v7i2.193>
- Crystallography, X. D. (2019). asuhan kebidanan komplementer secara Continuity Of Care (COC) pada ibu hamil trimester III mengalami nyeri pinggang, bersalin, nifas, neonatus dan KB pasca bersalin dengan pemberian kompres hangat rebusan jahe. 1–23.

- Dinkes Propinsi Jabar. (2022). Data Ibu Hamil yang Mengalami Sakit Pinggang. Cianjur: Dinas Kesehatan Jawa Barat.
- Idatul Awaliyah. (2021). Pengaruh Alunan Murrotal Terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Primer Pada Siswi Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta.
- Jatu Safitri Cahyahati, Apoina Kartini, M. Z. R. (2018). Hubungan Asupan Makanan (Lemak, Natrium, Magnesium) Dan Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Daerah Pesisir (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tegal Barat Kota Tegal). 6.
- Mafikasari & Kartikasari. (2019). prevalensi terjadinya nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.
- Potter, P. . & P. A. . (2020). Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Edisi 7 Jilid. Jakarta: EGC.
- Proverawati & Misaroh. (2021). Menstruasi pertama penuh makna. Yogyakarta: Numed. (2): 112-115.
- Purwaningsih & Fatmawati. (2020). Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Trimester III.
- Riyadi, S. & Harmoko, H. (2020). Standard Operating Procedure dalam Praktek Klinik Keperawatan Dasar. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Robson & Jason. (2018). Pengertian Nyeri Pinggang Dan Manfaat Dari Kompres Jahe dan Kompes Air Hangat.
- Sari, D., & Nasuha, A. (2021). Kandungan Zat Gizi, Fitokimia, dan Aktivitas Farmakologis pada Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.). *Journal of Biological Science*.
- Smeltzer & Bare. (2019). Keperawatan Medical Bedah. Edisi 8 vol 1 Alih Bahasa : Agung waluyo. Jakarta. EGC.
- Walyani, E. S. (2020). (2022). Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Yogyakarta; Pustaka Baru Press.
- Yelvita, F. S. (2022). Efektivitas Pemberian Kompres Jahe Merah Pada Lansia Dengan Gout Arthritis Di Desa Batu Menyan Pesawaran. *γ787*, 5(8.5.2017), 2003–2005.
- Yoo, S. & S. (2019). Faktor Yang Mempengaruhi Sakit Pinggang Pada Ibu Hamil.
- Yuliana, E., Sari, S. A., & Nia Risa Dewi. (2022). Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), 1.