

Application of Warm Red Ginger Compress to Treat Lower Back Pain in Third Trimester Pregnant Women in the Working Area of the Payung Sekaki Health Center

Penerapan Kompres Hangat Jahe Merah Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru

Aulia Azzahra¹, Magdalena Magdalena¹, Wiwiek Delvira¹, Melly Melly¹

^{1,2} Prodi D III Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Riau

Email: auliaazzahra120703@gmail.com

Article Info

Article History:

Received : Juni 2025

Revised : Juli 2025

Accepted : Juli 2025

Abstract

A pregnant woman is a woman who conceives from conception to the birth of the fetus. Physiological changes in pregnant women cause discomfort during pregnancy. The most common complaint felt is low back pain. Low back pain will increase in intensity as you get older in pregnancy. Management that can be done to overcome low back pain is with warm compresses of red ginger. The purpose of this study is to describe the application of warm compresses of red ginger to overcome low back pain in third trimester pregnant women in the Working Area of the Payung Sekaki health center. This research method is a descriptive method with a case study approach conducted in the Working Area of the Payung Sekaki Health Center on April 22-25, 2024. The subjects in this study were two III trimester pregnant women who experienced low back pain. The results showed that the pain scale before the application of red ginger warm compress in subject I was 6 and the pain scale in subject II was 5, which is in the moderate pain category. The scale of pain after applying warm compresses of red ginger in subjects I and II was 1, namely in the category of mild pain. It is expected that respondents can increase knowledge about red ginger warm compresses and can do red ginger warm compresses on III trimester pregnant women independently.

Key Words:

Third Trimester Pregnant Women, Low Back Pain, Red Ginger Warm Compress

Abstrak

Ibu hamil adalah seorang wanita yang mengandung mulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Perubahan fisiologis pada ibu hamil menyebabkan rasa tidak nyaman pada saat kehamilan. Keluhan yang paling umum dirasakan yaitu nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah akan meningkat intensitasnya seiring bertambahnya usia kehamilan. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung bawah yaitu dengan kompres hangat jahe merah. Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan penerapan kompres hangat jahe merah untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. Metode penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki pada tanggal 22-25 April 2024. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri sebelum penerapan kompres hangat jahe merah pada subjek I adalah 6 dan skala nyeri pada subjek II adalah 5, yaitu pada kategori nyeri sedang. Skala nyeri setelah dilakukannya kompres hangat jahe merah pada subjek I dan II adalah 1, yaitu pada kategori nyeri ringan. Diharapkan responden dapat meningkatkan pengetahuan mengenai kompres hangat jahe merah dan

dapat melakukan kompres hangat jahe merah pada ibu hamil trimester III secara mandiri.

Kata Kunci:

Ibu Hamil Trimester III, Nyeri Punggung Bawah, Kompres Hangat Jahe Merah

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan adalah bagian dari pembangunan nasional yang bertujuan meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Pembangunan kesehatan tersebut merupakan upaya seluruh potensi bangsa Indonesia, baik masyarakat, swasta maupun pemerintah [1]. Keberhasilan pembangunan dapat dilihat dari derajat kesehatan masyarakat. Dalam hal ini terdapat beberapa indikator untuk menilai derajat kesehatan masyarakat, khususnya indikator kesehatan ibu dan anak, yaitu angka kematian ibu dan anak, usia harapan hidup, jumlah cakupan pelayanan kesehatan dan lain-lain. Salah satu tolak ukur untuk menilai derajat kesehatan masyarakat adalah angka kematian perinatal yang merupakan periode sebelum dan setelah kelahiran bayi, termasuk trimester ketiga kehamilan, persalinan, dan beberapa minggu setelah kelahiran bayi [2].

Menurut *World Health Organization* (WHO) peningkatan kesehatan ibu merupakan salah satu tujuan *Substainable Development Goals* (SDGs) yaitu secara global menargetkan pada tahun 2030 Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi 70 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Dari data terbaru WHO tahun 2023, Indonesia sekarang memiliki angka kematian ibu 189 per 100.000 kelahiran hidup. Terlambatnya deteksi dini mengenai kegawatdaruratan pada ibu dan janin masih menjadi penyebab terbesar AKI, hal ini sebenarnya bisa dicegah dengan melakukan kontrol rutin selama kehamilan.

Kementerian Kesehatan (Kemenkes) juga telah membuat program untuk ibu hamil melalui pemeriksaan atau mengakses pelayanan *Ante Natal Care* (ANC) pada kehamilan dengan cakupan kunjungan minimal empat kali (K4). Indikator dan target program kesehatan masyarakat dalam RPJMN (Rencana Pembangunan Jangka Menengah) dan Rencana Strategis tahun 2020-2024 yaitu cakupan kunjungan ANC sebesar 90% [3]. Di Indonesia, pada tahun 2022 cakupan kunjungan ANC sebesar 86,2%, dimana angka ini menurun dibandingkan tahun sebelumnya. Penurunan cakupan kunjungan ANC dapat dipengaruhi karena adanya adaptasi pada situasi pandemi COVID-19 di tahun 2022. Harus diakui masa pandemi COVID-19 memberikan dampak signifikan terhadap terganggunya sistem pelayanan publik, termasuk sistem pelayanan kesehatan. Adanya pembatasan kegiatan masyarakat yang membuat ibu hamil enggan untuk melakukan pemeriksaan ke fasilitas pelayanan kesehatan seperti di puskesmas karena takut tertular, dan terbatasnya kelas ibu hamil, serta ketidaksiapan fasilitas pelayanan kesehatan tertentu dari segi sarana dan prasarana termasuk Alat Pelindung Diri (APD) [1].

Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Riau tahun 2022, cakupan pelayanan kesehatan ANC di Provinsi Riau dari tahun 2018-2022 terlihat fluktuatif. Persentase cakupan pelayanan kesehatan pada ibu hamil tahun 2022 yaitu 87,3%, meskipun terjadi peningkatan dari tahun 2021 yaitu 87,2%, angka ini belum mencapai target kunjungan ANC yang telah ditetapkan yaitu 96%. Hal ini menunjukkan bahwa masih kurangnya kesadaran ibu dalam melakukan pemeriksaan keamilannya dan masih perlunya optimalisasi promosi kesehatan dalam meningkatkan kesadaran ibu untuk memeriksakan kehamilannya. Di Pekanbaru, jumlah ibu hamil pada tahun 2022 yaitu sebanyak 21.574 jiwa. Persentase cakupan kunjungan ANC mengalami peningkatan, dimana pada tahun 2021 yaitu 89,1% dan pada tahun 2022 yaitu 89,5%.

Di Puskesmas Payung Sekaki, jumlah ibu hamil pada tahun 2022 sebanyak 2.096 jiwa, angka ini merupakan jumlah ibu hamil tertinggi jika dibandingkan dengan puskesmas lainnya.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan penulis di Puskesmas Payung Sekaki pada tahun 2024, jumlah kunjungan ibu hamil bulan Februari yaitu sebanyak 73 orang dengan 14 orang merupakan ibu hamil trimester III, dari 9 orang ibu hamil yang berkunjung, 5 orang diantaranya mengalami nyeri punggung bawah dan 4 orang tidak mengalami nyeri punggung bawah. Sebanyak 5 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah tersebut, 4 orang dengan skala nyeri sedang (4-6) dan 1 orang dengan skala nyeri ringan (1-3).

Kehamilan adalah suatu proses alamiah yang terjadi pada wanita usia subur yang mengandung mulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Pada masa kehamilan akan terjadi perubahan pada organ genitalia wanita untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan janin. Kehamilan dikelompokkan menjadi tiga trimester, yaitu trimester I mulai dari usia kehamilan 1-12 minggu, trimester II mulai dari usia kehamilan 13-27 minggu, dan trimester III mulai dari usia kehamilan 28-40 minggu. Kehamilan dapat dikatakan cukup bulan atau matur jika telah memasuki usia 37-42 minggu (Sinaga et al., 2024).

Pada masa kehamilan, ibu hamil akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan gangguan rasa nyaman terutama pada kehamilan trimester III, keluhan yang paling sering dirasakan oleh ibu hamil adalah nyeri punggung. Faktor yang menjadi penyebab nyeri punggung pada ibu hamil yaitu, bertambahnya usia kehamilan, umur, paritas, dan aktifitas fisik yang terlalu banyak serta berlebihan (Sinaga et al., 2024). Nyeri punggung bawah adalah nyeri yang dirasakan di daerah lunbosakral atau lumbal (bagian bawah tulang belakang). Nyeri ini disebabkan karena bertambahnya berat uterus seiring dengan membesarnya perut ibu. Hal ini menyebabkan terjadinya perubahan pada postur ibu sehingga memberikan penekanan pada punggung [5].

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil yaitu menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dengan pemberian obat-obatan seperti analgetik dan anestesi yang bertujuan untuk mengatasi nyeri sesaat dan dapat mengontrol rasa nyeri. Sedangkan untuk terapi non farmakologis dilakukan dengan memberikan relaksasi, imajinasi, kompres dingin atau hangat yang dapat membantu menurunkan rasa atau sensasi nyeri sehingga dapat mengatasi nyeri tanpa menimbulkan efek samping berbahaya [6].

Salah satu terapi non farmakologi yang digunakan untuk mengatasi rasa nyeri adalah kompres hangat jahe merah. Kompres hangat jahe merah adalah terapi memberikan rasa hangat untuk mengurangi nyeri dengan menggunakan handuk atau waslap yang telah dibasahi air rebusan jahe merah dengan temperatute maksimal 40 derajat celcius. Hal ini bertujuan untuk memperlancar sirkulasi darah, mengurangi rasa nyeri, mengurangi kejang otot, menurunkan kekakuan sendi, dan meningkatkan rasa nyaman. Kompres hangat jahe merah direkomendasikan pada ibu hamil trimester III karena selain dapat mengatasi nyeri punggung bawah juga dapat memberikan kenyamanan dan ketenangan pada ibu hamil trimester III [7].

Keuntungan dilakukannya kompres hangat jahe merah berhubungan dengan peningkatan status kenyamanan pada ibu hamil trimester III, dengan kandungan jahe merah yang bersifat hangat dan aromatik serta berasal dari olerasin yang memiliki sifat antiinflamasi, antioksidan kuat, dan analgesik (anti nyeri) yang dapat menghambat sintesis prostaglandin dan mengurangi intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil, serta memberikan sensasi hangat yang dapat merileksasikan otot dan sendi. Selain itu, kompres hangat jahe merah merupakan jenis terapi yang alami dan sederhana, sehingga mudah diterapkan oleh ibu hamil [7].

Kerugian jika tidak dilakukannya kompres hangat jahe merah yaitu, dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktifitas fisik sehari-hari akibat dari rasa nyeri yang dirasakannya. Penggunaan jahe merah secara kompres terbukti lebih aman jika dibandingkan dengan penggunaan ekstrak jahe secara oral. Pemakaian ekstrak jahe secara oral yang berlebihan dan dosis yang tinggi dapat menyebabkan gangguan pada

saluran pencernaan seperti diare, serta berdampak buruk pada kehamilan seperti meningkatkan risiko cacat lahir, keguguran, dan berat badan lahir rendah [4].

Berdasarkan penelitian terdahulu yang berjudul "Pengaruh Pemberian Kompres Jahe Merah (*Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum*) Hangat terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaluyu Kabupaten Cianjur" penelitian ini terkait pemberian kompres hangat jahe merah yang dilakukan oleh Ajeng Febrina Piesca Riyandi, dkk (2023). Dari hasil penelitian tersebut, menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi pemberian kompres hangat jahe merah selama 3 hari dapat menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat dilihat bahwa kompres hangat jahe merah memiliki pengaruh dalam mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian sederhana yang akan dituangkan dalam studi kasus yang berjudul "Penerapan Kompres Hangat Jahe Merah untuk Mengatasi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru".

METODE

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru pada 22 – 25 April Tahun 2024. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan metode studi kasus (case study) menggunakan 2 orang ibu hamil trimester III sebagai subjek. Fokus studi dalam penelitian ini adalah mengurangi skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembaran observasi yang berisikan tabel skala pengukuran nyeri. Pengolahan data studi kasus yang diperoleh akan dianalisis, disajikan dalam bentuk deskriptif.

HASIL

A. Karakteristik Subyek

Tabel 1 distribusi karakteristik ibu hamil trimester III diwilayah kerja puskesmas payung sekaki pekanbaru tahun 2024

Karakteristik	Subyek I	Subyek II
Inisial	Ny. M	Ny. D
Usia	32 tahun	30 tahun
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	Ibu Rumah Tangga
Usia Kehamilan	33 minggu 2 hari	32 minggu 1 hari
Paritas	G2P1A0	G2P1A0
HPHT	01-09-2023	09-09-2023
HPL	08-06-2024	16-06-2024
Lingkar Lengan Atas (LILA)	27 cm	25, 5 cm
Berat Badan	65 kg	53 kg
Tinggi Badan	150 cm	155 cm
Pengalaman Nyeri yang Lalu	Klien mengatakan nyeri punggung pada kehamilan sebelumnya tidak separah nyeri punggung yang sekarang	Klien mengatakan pada kehamilan sebelumnya juga merasakan nyeri punggung yang sama
Keluhan Nyeri (PQRST)	Klien mengatakan nyeri muncul saat melakukan aktivitas seperti menyapu, klien mengatakan nyeri seperti ditusuk-tusuk, klien mengatakan nyeri punggung	Klien mengatakan nyeri muncul setelah klien melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu dan mencuci pakaian, klien mengatakan nyeri seperti tertusuk-tusuk,

Karakteristik	Subyek I	Subyek II
	terkadang menjalar ke perut bagian bawah, skala nyeri 6, klien menggatakan nyeri hilang timbul	klien mengatakan nyeri hanya dirasakan di punggung bagian bawah saja dan tidak menyebar, skala nyeri 5, klien mengatakan nyeri hilang timbul

B. Hasil Observasi Skala Pengukuran Nyeri

Tabel 2 skala nyeri punggung bawah sebelum dan setelah dilakukan kompres hangat jahe merah pada subyek I

Hari Ke-	Waktu	Penilaian Nyeri Kompres Hangat Jahe Merah	Skala Nyeri
1	22/04/2024		
	09.00 WIB	Pre	6
		Post	5
	15.00 WIB	Pre	5
		Post	4
2	23/04/2024		
	09.00 WIB	Pre	4
		Post	3
	15.00 WIB	Pre	3
		Post	2
3	24/04/2024		
	09.00 WIB	Pre	2
		Post	2
	15.00 WIB	Pre	2
		Post	1

Hasil pengukuran skala nyeri setelah dilakukannya kompres hangat jahe merah terhadap Subyek I menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri setelah 3 hari dengan frekuensi 2 kali sehari yaitu pagi dan sore, dilakukannya kompres hangat jahe merah. Dibuktikan dengan didapatkannya perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya kompres hangat jahe merah, pada subyek I dihari pertama pada tanggal 22/04/2024 pukul 09.00 WIB sebelum implementasi yaitu 6. Pada hari terakhir tanggal 24/04/2024 pukul 15.00 setelah dilakukan implementasi terjadi penurunan skala nyeri menjadi 1.

Tabel 3 skala nyeri punggung bawah sebelum dan setelah dilakukan kompres hangat jahe merah pada subyek II

Hari Ke-	Waktu	Penilaian Nyeri Kompres Hangat Jahe Merah	Skala Nyeri
1	22/04/2024		
	10.00 WIB	Pre	5
		Post	4
	16.00 WIB	Pre	5
		Post	4
2	23/04/2024		
	10.00 WIB	Pre	4
		Post	3
	16.00 WIB	Pre	3
		Post	3
3	24/04/2024		

Hari Ke-	Waktu	Penilaian Nyeri Kompres Hangat Jahe Merah	Skala Nyeri
10.00 WIB	Pre	3	
	Post	2	
16.00 WIB	Pre	2	
	Post	1	

Hasil pengukuran skala nyeri setelah dilakukannya kompres hangat jahe merah terhadap Subyek II menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri setelah 3 hari dengan frekuensi 2 kali sehari yaitu pagi dan sore, dilakukannya kompres hangat jahe merah. Dibuktikan dengan didapatkannya perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya kompres hangat jahe merah, pada subyek II dihari pertama pada tanggal 22/04/2024 pukul 10.00 WIB sebelum implementasi yaitu 5. Pada hari terakhir tanggal 24/04/2023 pukul 16.00 WIB setelah dilakukan implementasi terjadi penurunan skala nyeri menjadi 1.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengukuran skala nyeri setelah dilaksanakannya kompres hangat jahe merah, diperoleh adanya penurunan skala nyeri pada kedua subyek sebelum dan setelah dilakukannya kompres hangat jahe merah selama 3 hari berturut-turut dengan frekuensi 2 kali sehari yaitu pagi dan sore hari, hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ajeng Febrina Piesca Riyandi, dkk (2023), yang berjudul "Pengaruh Pemberian Kompres Jahe Merah (*Zingiber Officinale Rosc. Var. Rubrum*) Hangat terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaluyu Kabupaten Cianjur" menunjukkan bahwa kompres hanagat jahe merah yang dilakukan pada dua subyek selama tiga hari dapat menurunkan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan data anamnesa ada persamaan dan perbedaan pada kedua subyek. Kedua subyek memiliki umur dan usia kehamilan yang tidak jauh berbeda. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Melati Nur Arummega, dkk (2022), presepsi nyeri dipengaruhi oleh umur ibu, dimana semakin bertambahnya umur ibu kemampuan untuk memahami dan mengontrol nyeri kerap kali berkembang. Bertambahnya usia kehamilan juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil karena meningkatnya berat janin dapat menyebabkan perubahan postural pada ibu. Selain itu, kedua subyek memiliki aktivitas sehari-hari yaitu melakukan pekerjaan rumah tangga seperti menyapu, mengepel, memasak, mencuci, dan sebagainya, hal ini biasanya dapat menekan punggung bawah sehingga dapat menyebabkan nyeri, dalam melakukan aktivitas sehari-harinya kedua subyek memiliki perbedaan dalam merespon nyeri. Subyek I mengatakan rasa nyeri muncul saat melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu. Subyek II mengatakan rasa nyeri muncul setelah melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu dan mencuci pakaian.

Karakteristik kedua subyek pada pengalaman nyeri yang lalu juga hampir sama, dimana kedua subyek pernah merasakan nyeri punggung pada kehamilan sebelumnya. Adanya pengalaman nyeri sebelumnya akan mempengaruhi respon nyeri pada subyek. Cara seseorang berespon terhadap nyeri adalah akibat dari banyak kejadian nyeri yang dialami selama rentang hidupnya.

Kedua subyek pada studi kasus ini merupakan multigravida, kehamilan ini merupakan kehamilan kedua bagi kedua subyek. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fithriyah dan Rizki Dyah Haninggar (2020) yang menyatakan bahwa ibu multigravida akan mengalami nyeri punggung dan lebih berisiko di bandingkan dengan yang primigravida karena otot-ototnya lebih lemah menyebabkan kegagalan pada otot untuk menopang bagian uterus atau rahim semakin membesar.

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil terjadi karena bertambahnya berat janin dan memberarnya perut ibu sehingga terjadi perubahan pada postur tubuh yang cepat, nyeri

punggung terdahulu, aktivitas sehari-hari, dan tingginya paritas. Perubahan postur dan instabilitas panggul dapat menimbulkan nyeri punggung selama dan setelah kehamilan [6].

Kompres hangat jahe merah dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan oleh ibu hamil karena sensasi hangat pada saat pengompresan yang dapat merileksasikan otot dan sendi. Kandungan jahe merah yang memiliki sifat antiinflamasi, antioksidan kuat, dan analgesik (anti nyeri) dapat menghambat sintesis prostaglandin dan mengurangi intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil [7].

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian studi kasus dan pembahasan mengenai teori penerapan kompres hangat jahe merah untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru dengan 2 subyek ibu hamil disimpulkan:

1. Skala nyeri punggung bawah sebelum penerapan kompres hangat jahe merah pada subyek I adalah 6 dan skala nyeri punggung bawah pada subyek II adalah 5, yaitu termasuk kategori nyeri sedang.
2. Skala nyeri punggung bawah setelah dilakukannya penerapan kompres hangat jahe merah pada subyek I dan II adalah 1, yaitu termasuk kategori nyeri ringan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, semangat, serta kontribusi berharga dalam penyusunan artikel ini. Proses penulisan ini tidak terlepas dari berbagai masukan, dorongan, dan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang sangat berarti bagi penulis.

REFERENSI

- [1] Kemenkes RI, "Naskah Akademik UU Rumah Sakit [Academic Review on Hospital Law]," *Jakarta Kementerian Kesehat. RI*, no. December 12, pp. 1–53, 2018, [Online]. Available: http://www.hukor.depkes.go.id/uploads/produk_hukum/Naskah_Akademik_RUU_Rumah_Sakit.pdf
- [2] A. Mahyuni, A. Pradita, and R. Jannah, "Hubungan Umur, Paritas Dan Pendidikan Ibu Dengan Kejadian Intra Uterin Fetal Death (IUFD) Di Ruang Bersalin Di RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin Tahun 2013," *J. Kesehat. Indones.*, no. 4, p. 23, 2015, [Online]. Available: <https://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/62>
- [3] KemenkesRI, "Laporan Kinerja Direktorat Kesehatan Keluarga Tahun 2021," *Kementeri. Kesehat. RI*, vol. 5201590, no. 021, p. 4, 2022, [Online]. Available: <https://www.depkes.go.id/article/view/19020100003/hari-kanker-sedunia-2019.html>
- [4] et al Sinaga, "Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal) KOMPRES HANGAT AIR JAHE UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI KLINIK PRATAMA AFIYAH KOTA PEKANBARU TAHUN 2023," vol. 3, pp. 1–8, 2024.
- [5] K. D. Purnamasari and M. N. Widyawati, "Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III," *J. Keperawatan Silampari*, vol. 3, no. 1, pp. 352–361, 2019, doi: 10.31539/jks.v3i1.512.
- [6] et al Febrina, "PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES JAHE MERAH (Zingiber officinale Rosc . Var . Rubrum) HANGAT TERHADAP NYERI KABUPATEN CIANJUR," pp. 1–6, 2023.
- [7] Handayani et, "Efektifitas Kompres Hangat Kering Dan Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III," 2023.
- [8] 2019 Apidiani et al., *SUKSES DALAM KEHAMILAN MELALUI PEMBINAAN KELAS IBU HAMIL.*
- [9] L. Nababan, "Modul Ajar Psikologi Kehamilan, Persalinan, Nifas," *Repository.Stikessaptabakti.Ac.Id*, pp. 1–42, 2021.

- [10] et al Arummega, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review," *Oksitosin J. Ilm. Kebidanan*, vol. 9, no. 1, pp. 14–30, 2022, doi: 10.35316/oksitosin.v9i1.1506.
- [11] & M. Tjahya, "Penilaian nyeri," *Academia*, vol. 1, no. 1, pp. 133–163, 2019, [Online]. Available: <http://www.academia.edu/download/49499859/pemeriksaan-dan-penilaian-nyeri.pdf>
- [12] T. T. Kusumawati, Sri Mintarsih, and Sulastri, "Pemberian Kompres Jahe untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Pada Asuhan Keperawatan Maternitas," *J. Publ.*, pp. 1–7, 2019.
- [13] Rusandi and Muhammad Rusli, "Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif dan Studi Kasus," *Al-Ubudiyah J. Pendidik. dan Stud. Islam*, vol. 2, no. 1, pp. 48–60, 2021, doi: 10.55623/au.v2i1.18.
- [14] G. Vionalita, "Kerangka Konsep dan Definisi Operasional," *Journal*, vol. 1, pp. 8–12, 2019.
- [15] et al Ardiansyah, "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif," *J. IHSAN J. Pendidik. Islam*, vol. 1, no. 2, pp. 1–9, 2023, doi: 10.61104/ihsan.v1i2.57.
- [16] Suprajitno, "Pengantar Riset Keperawatan".