



---

**EFEKTIVITAS SENAM HAMIL DALAM MENURUNKAN SKALA NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUNGAI KAKAP TAHUN 2025**

**Yuliana<sup>1</sup>, Melyani<sup>2</sup>, Carolin Nada Agustin<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Prodi Diploma III Kebidanan STIKES Panca Bhakti Pontianak

Email : yuli.yuliana.uli @gmail.com

---

---

**ARTICLE INFO**

**Article History**

Submitted : 31 Mei 2026

Revised : 31 Mei 2026

Accepted : 31 Mei 2026

**Keywords :**

*Effectiveness, Back Pain, Pregnancy Exercises*

---

**Kata Kunci :**

*Efektifitas, Nyeri Punggung, Senam Hamil*

---

**ABSTRACT**

*Back pain is a common complaint experienced by pregnant women in their third trimester and can lead to discomfort and even the risk of prolonged labor. One way to address this is through prenatal exercise. This study aimed to analyze the effectiveness of prenatal exercise in reducing back pain levels in pregnant women in their third trimester in the Sungai Kakap Community Health Center (Puskesmas) in 2025. The method used was a quasi-experimental two-group pretest-posttest design. A sample of 24 pregnant women experiencing back pain in their third trimester was divided into experimental and control groups using a purposive sampling technique. The results showed that after prenatal exercise, all respondents in the experimental group (100%) experienced a reduction in pain to the mild category. In the control group, the majority of respondents still experienced mild pain (66.7%) and moderate pain (33.3%). The Wilcoxon test showed a p-value of 0.006, indicating that prenatal exercise effectively reduced back pain levels in pregnant women in their third trimester. Conclusion: Prenatal exercise effectively reduced back pain intensity in pregnant women in their third trimester ( $p = 0.006$ ). Midwives are advised to educate pregnant women about the benefits of prenatal exercise in reducing back pain and preparing for childbirth.*

Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester III dan dapat berdampak pada ketidaknyamanan hingga risiko persalinan lama. Salah satu upaya untuk mengatasinya adalah melalui senam hamil. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas senam hamil dalam menurunkan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sungai Kakap tahun 2025. Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 24 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung, dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam hamil, seluruh responden pada kelompok eksperimen (100%) mengalami penurunan nyeri menjadi kategori ringan. Pada kelompok kontrol, sebagian besar responden masih mengalami nyeri ringan (66,7%) dan nyeri sedang (33,3%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p = 0,006$ , yang berarti senam hamil efektif menurunkan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Senam hamil efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ( $p = 0,006$ ). Bidan disarankan untuk mengedukasi ibu hamil mengenai manfaat senam hamil dalam mengurangi nyeri punggung dan mempersiapkan persalinan.

---

Alexander

STIKES Panca Bhakti Pontianak, Prodi D III Kebidanan

HP : 08982881716

Email : [lppm.akpb.pontianak@gmail.com](mailto:lppm.akpb.pontianak@gmail.com)

---

## Pendahuluan

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang banyak di alami oleh ibu hamil sekitar 60-80% (Rita Afni, 2024). Nyeri punggung dalam kehamilan merupakan nyeri dibagian *lumbar*, *lumbosacral*, atau didaerah leher, yang disebabkan oleh regangan otot atau tekanan pada saraf dan biasanya dirasakan sebagai rasa sakit, tegangan, atau rasa kaku dibagian punggung (Huldani, 2012). Nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain* pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak mengenakan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi (Kumala, 2021).

Klasifikasi nyeri punggung bawah dalam kehamilan dapat di ukur dengan cara *faces pain scale revised* (FPS-R). Skala nyeri di kelompokkan menjadi 3 yaitu skala nyeri 1-3 yaitu ringan, 4-6 yaitu sedang, 7-10 yaitu berat (Ella Khairunnisa et al., 2022). Komplikasi lain dari nyeri punggung adalah perburukan mobilitas yang menghambat aktivitas, insomnia yang bisa menyebabkan kelelahan dan iritabilitas 57,7% nyeri. Sebanyak 57,7% nyeri jika tidak segera di tangani dapat mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, hingga masa pascapartum dan nyeri punggung kronis (Eileen, 2015).

Dampak lain nyeri punggung dalam kehamilan adalah meningkatkan resiko partus lama yang berdampak pada kematian janin (Aryunani & Wilianarti, 2020) untuk mengatasi nyeri punggung dapat melakukan aktivitas fisik seperti senam hamil, yoga hamil dan terapi non farmakologi seperti pijat, dan kompres air hangat.

Senam hamil merupakan terapi latihan fisik dengan melakukan gerakan-gerakan khusus yang bermanfaat untuk menjaga otot-otot dan persendian, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot, ligament, dan jaringan yang berperan dalam membentuk sikap tubuh prima, mempertinggi kesehatan fisik dan psikis, memberikan kenyamanan (*relaksasi*) dan menguasai teknik-teknik pernafasan sehingga dapat mengatasi nyeri punggung di trimester akhir karena dapat mengeluarkan endorfin yang berfungsi sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri yang bertujuan menciptakan ibu hamil yang sehat (Barakat, 2019).

Gerakan senam hamil yang dilakukan untuk menurunkan nyeri punggung adalah gerakan lutut ke dada dengan menarik lutut ke dada bergantian semaksimal mungkin tanpa menimbulkan rasa

sakit dan dilakukan selama 5-10 hitungan. Gerakan *Straight Leg Raising* dilakukan dengan cara satu lutut kanan ditekukan, kaki kiri di naikan ke atas ditekukkan dengan bantuan lengan dengan hitungan 5-10 detik. Gerakan *Curl Up* tekniknya dilakukan dengan perlahan-lahan menaikan kepala dan leher sehingga dagu menyentuh dada, diteruskan dengan mengangkat punggung bagian atas sampai kedua tangan mencapai lutut (tangan diluruskan), sedangkan punggung bagian lengan dan bawah tetap menempel pada dasar dengan hitungan 5-10 detik. Gerakan *Kegel Exercise* tekniknya dapat dilakukan dengan cara mengencangkan otot *pubokoksigs* dan otot vagina seperti waktu menahan kencing selama 3 detik kemudian dikendurkan selama 3 detik.

Pengaruh kegiatan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah di trimester III dilaporkan dalam beberapa penelitian terdahulu (Amin, 2022) melaporkan 2 ibu hamil yang teliti mengalami nyeri punggung sedang setelah implementasi senam hamil yang dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan durasi  $\pm 15$  menit kedua pasien mengalami perubahan dari skala 4 (sedang) ke skala 2 (nyeri ringan).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 Februari 2025 di Posyandu Lestari dan tanggal 24 Maret 2025 di Posyandu Muara Hati mendapatkan ibu hamil trimester III yang melakukan senam hamil di dua posyandu sejumlah 45 orang dan terdapat 15 orang diantaranya mengalami nyeri punggung. Pada posyandu Lestari terdapat 25 orang ibu hamil yang mengikuti senam hamil dan 10 diantaranya mengalami nyeri punggung. Pada posyandu Muara Hati terdapat 20 orang yang mengikuti senam hamil, 5 diantaranya mengalami nyeri punggung skala ringan dan sedang.

Hasil wawancara yang peneliti dapatkan dari ibu hamil Trimester III dengan nyeri punggung diketahui rata rata ibu hamil mengalami nyeri punggung skala ringan (1-3) dan sedang (4-6). Adapun penyebab lain ibu mengalami nyeri punggung yaitu melakukan pekerjaan rumah yang berat seperti berdiri terlalu lama saat memasak lebih dari 45 menit, mengepel lantai terlalu lama dalam keadaan membungkuk, serta duduk terlalu lama lebih dari 30 menit. Masih ditemukan ibu hamil dengan kejadian nyeri punggung dan mengalami perbaikan atau penurunan nyeri setelah dilakukan senam hamil sehingga menarik peneliti untuk mengetahui lebih lanjut tentang “Efektivitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Wilayah Puskesmas Sungai Kakap Tahun 2025”.

### Metode Penelitian

Desain penelitian ini adalah *Quasi eksperimen* adalah rancangan eksperimen yang dilakukan tanpa pengacakan (random), tetapi melibatkan penempatan partisipan ke kelompok. Rancangan pendekatan yang digunakan adalah *two group pre test-post test design* yang bertujuan untuk mengetahui Efektivitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester 3 di

Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Kakap Tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelompok ibu hamil Trimester 3 dengan nyeri punggung bawah yang melakukan senam hamil di Posyandu Muara Hati, Posyandu Lestari, dan Merpati sejumlah 24 orang. Dalam penelitian ini pengelolaan sampel untuk kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yaitu 1:1 sebanyak 24 orang.

### Hasil Penelitian

#### a. Skala Nyeri Punggung Sebelum Senam Hamil

**Tabel 1**

Distribusi Frekuensi Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 3 Sebelum Perlakuan Posyandu Muara Hati dan Lestari Tahun 2025

Penurunan nyeri	Sebelum perlakuan			
	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	N	%	N	%
Berat	2	16,7	1	8,3
Sedang	5	41,7	4	33,3
Ringan	5	41,7	7	58,3
Total	12	100	12	100

Berdasarkan tabel 1 tentang distribusi frekuensi skala nyeri ibu hamil Trimester 3 sebelum diberikan perlakuan (senam hamil) pada kelompok eksperimen yaitu sebagian dari responden 5 orang (41,7%) dengan skala nyeri sedang dan nyeri ringan, didapatkan sangat sedikit dari responden 2

orang (16,7%) mengalami nyeri berat. Pada kelompok Kontrol didapatkan sebagian dari responden 7 orang (58,3 %) mengalami nyeri ringan, dan sangat sedikit dari responden 1 orang (8,3 %) mengalami nyeri punggung berat.

#### b. Skala Nyeri Punggung Setelah Senam Hamil

**Tabel 2**

Distribusi Frekuensi Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 3 Setelah Perlakuan Posyandu Muara Hati dan Lestari Tahun 2025

Penurunan nyeri	Sebelum perlakuan			
	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	N	%	N	%
Berat	0	0,0	0	0,0
Sedang	0	0,0	4	33,3
Ringan	12	100	8	66,7
Total	12	100	12	100

Berdasarkan tabel 2 tentang distribusi frekuensi skala nyeri ibu hamil Trimester 3 pada kelompok eksperimen sesudah dilakukan (Senam Hamil) terlihat bahwa tidak ada seorangpun dari responden 0 orang (0,0%) yang mengalami nyeri berat, bahkan seluruh responden 12 orang (100%) dengan skala nyeri ringan. Pada kelompok Kontrol didapatkan sebagian besar dari responden 8 orang

(66,7%) mengalami nyeri ringan dan Sebagian kecil dari responden 4 orang (33,3%) mengalami nyeri sedang. Meskipun tanpa perlakuan (senam hamil) namun terlihat ada perubahan penurunan skala nyeri pada ibu hamil dimana tidak ditemukan skala nyeri berat, hal ini karena ibu hamil melakukan berbagai upaya seperti, pijat, dan kompres air hangat.

### c. Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil

Tabel 3  
Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil

Variabel	Kelompok	N	Mean	Z	Sig.(2 tailed)
Nyeri Punggung	Senam Hamil				
		Neg Ranks	11	6,00	
		Pos Ranks	0	0	
		Ties	1		
		Total	12		
				-2,979	0,003

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa Asymp.Sig (2-tailed) sebesar  $0,003 < 0,05$  maka dapat disimpulkan  $H_a$  diterima artinya ada Efektivitas Senam Hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil yang melakukan senam hamil. Pada hasil Uji Wilcoxon negative ranks terdapat mean 6,00 yang berarti adanya penurunan atau pengurangan dari nilai pre test dan post test.

### Pembahasan

#### a. Skala Nyeri Sebelum Senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada 2 kelompok ibu hamil yaitu kelompok eksperimen (ibu hamil dengan nyeri punggung yang akan diberikan perlakuan senam hamil) dan kelompok kontrol (ibu hamil dengan nyeri punggung yang tidak diberikan perlakuan senam hamil) dengan perbandingan 1 : 1 yaitu masing-masing sebanyak 12 orang pada setiap kelompok. Pengukuran nyeri pada kelompok eksperimen dilakukan di Posyandu Muara Hati dan Lestari sedangkan pada kelompok kontrol dilakukan di Posyandu Merpati.

Adapun skala nyeri pada kelompok eksperimen yaitu sebagian dari responden 5 orang (41,7%) dengan skala nyeri sedang, sebagian dari responden 5 orang (41,7%) lainnya nyeri ringan dan sangat sedikit dari responden 2 orang (16,7%) mengalami nyeri punggung berat. Skala nyeri pada kelompok kontrol didapatkan Sebagian dari responden 7 orang (58,3%) mengalami nyeri ringan, sebagian kecil dari responden 4 orang (33,3%) mengalami nyeri sedang dan sangat sedikit dari responden 1 orang (8,3%) mengalami nyeri berat.

Kejadian nyeri punggung yang dialami ibu hamil pada kelompok eksperimen dan kontrol dalam penelitian ini sesuai dengan teori Brayshaw 2008 bahwa nyeri punggung disebabkan oleh penambahan berat badan, perubahan postur yang cepat, nyeri punggung terdahulu, dan peregangan yang berulang. Selain itu nyeri punggung juga dirasakan akibat kesalahan postur tubuh saat duduk, berdiri,

Sedangkan positif ranks terdapat mean 0 yang artinya ada peningkatan penurunan nyeri punggung selama hamil Trimester 3. Pada nilai ties adalah 2 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat nilai yang sama antara pre test dan post test.

berbaring dan bahkan pada saat melakukan aktivitas rumah.

Menurut peneliti kesamaan skala nyeri dari kedua kelompok sebelum dilakukan perlakuan, dimana nyeri yang dirasakan paling banyak oleh ibu hamil yaitu nyeri ringan 5 orang (41,7%) pada kelompok eksperimen dan 7 (58,3%) pada kelompok kontrol. Hal ini disebabkan karena kedua kelompok belum mendapat perlakuan terkait nyeri punggung yang dirasakan baik berupa gerakan dalam senam hamil, kompres hangat dan pijat maka sebaran skala nyeri hampir sama pada kedua kelompok.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi Puspita Sari, 2020 yang melaporkan bahwa jumlah ibu hamil dengan nyeri punggung ringan sebelum perlakuan senam hamil lebih tinggi 6 orang (86%) dari skala nyeri lainnya. Hal ini dikarenakan selama mengikuti senam hamil, tubuh akan memproduksi hormon endorphin yang memiliki prinsip kerja seperti morfin sehingga berdampak menurunkan kecemasan, mengurangi stress dan pada akhirnya akan mengurangi nyeri punggung.

Penelitian Maliha Amin, 2022 juga melaporkan hal yang sama dengan penelitian ini dimana (Ny. N) sebelum melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung dengan skala 4 (nyeri sedang), Pada pasien (Ny.K) sebelum melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung dengan skala 6 (nyeri sedang)

Perlunya dilakukan pengukuran skala nyeri pada setiap ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung diharapkan dapat membantu ibu hamil untuk

mengurangi nyeri sehingga dapat menikmati kehamilan dengan nyaman dan tenang.

#### b. Skala Nyeri Sesudah Senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada 2 kelompok ibu hamil yaitu kelompok eksperimen (ibu hamil dengan nyeri punggung yang akan diberikan perlakuan senam hamil) dan kelompok kontrol (ibu hamil dengan nyeri punggung yang tidak diberikan perlakuan senam hamil) dengan perbandingan 1 : 1 yaitu masing-masing sebanyak 12 orang pada setiap kelompok. Pengukuran nyeri pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan senam hamil pada kelompok eksperimen yaitu tidak seorangpun 0 orang (0,0%) dengan nyeri sedang, seluruh responden 12 orang (100%) lainnya dengan skala nyeri ringan. Pada kelompok kontrol terdapat perubahan nyeri hal ini terjadi karena ibu hamil melakukan perlakuan kecil seperti pijat kompres air hangat, dan pijat Skala nyeri pada kelompok kontrol didapatkan sebagian besar 8 orang ibu hamil (66,7%) mengalami skala nyeri ringan dan sebagian kecil 4 orang ibu hamil (33,3%) mengalami skala nyeri sedang.

Pada kelompok eksperimen sesudah diberikan senam hamil terjadi perubahan pada kelompok eksperimen dimana didapatkan rata-rata skala nyeri ibu hamil 12 orang (100%) mengalami nyeri ringan. Sedangkan pada kelompok kontrol yang mengalami nyeri berat 1 orang (8,3%), 4 orang (33,3%) nyeri sedang dan 7 orang (58,3%) mengalami skala nyeri ringan. Pada kelompok kontrol juga didapatkan perubahan skala nyeri kearah penurunan nyeri, hal ini terjadi karena upaya yang dilakukan ibu hamil seperti pijat, dan kompres air hangat efektif untuk menurunkan skala nyeri sehingga didapatkan rata-rata ibu hamil mengalami perubahan skala nyeri dari berat menjadi sedang 4 orang (33,3%) dan 8 orang (66,7%) mengalami skala nyeri ringan.

Hasil ini penelitian sejalan dengan Maliha Amin, 2022 (Ny. N) setelah dilakukan senam hamil Ny. N mengalami nyeri punggung dengan skala 2 (nyeri ringan). Pada pasien (Ny.K) setelah dilakukan senam hamil Ny. K mengalami nyeri punggung dengan skala 2 (nyeri ringan). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Dewi Puspita Sari, 2020 nyeri punggung sesudah dilakukan tindakan senam hamil terdapat ibu hamil 7 orang (100%) yang mengalami nyeri ringan.

Perlakuan senam hamil bagi ibu hamil dengan nyeri punggung diharapkan dapat

menjadi pilihan pertama bagi bidan untuk mengatasi keluhan ibu, mengingat manfaat dan nilai ekonomis dari gerakan dalam senam hamil.

#### c. Efektivitas Senam Hamil terhadap penurunan Nyeri Punggung

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti didapatkan nyeri punggung saat pretest pada kelompok eksperimen yakni masing-masing 5 orang (41,7%) yang tergolong kedalam nyeri sedang dan ringan, skor minimum nyeri yakni 4 sementara skor maksimum nyeri pretest yakni 6 yang tergolong kedalam nyeri sedang. Sedangkan skor rata-rata posttest yakni 12 orang (100%) tergolong kedalam nyeri ringan nilai minimal skor nyeri posttest yakni 1 yang tergolong hampir bebas dari nyeri, dan skor maksimal yakni 3 yang tergolong nyeri ringan.

Hasil penelitian pada kelompok kontrol sebelum ibu hamil melakukan perlakuan kecil seperti kompres air hangat dan pijat yakni 4 orang (33,3%) yang tergolong nyeri sedang, skor minimum nyeri yakni 4 sementara skor maksimum nyeri yakni 6 yang tergolong kedalam nyeri sedang. Sedangkan skor rata-rata setelah melakukan perlakuan kecil yakni 8 (66,7%) tergolong kedalam nyeri ringan nilai minimal skor nyeri yakni 1 yang tergolong hampir bebas dari nyeri dan skor maksimal yakni 3 yang tergolong nyeri ringan.

Perlakuan senam hamil yang dilakukan ini dalam penelitian ini untuk mengatasi nyeri punggung yaitu dengan melakukan gerakan Lutut ke Dada selama 5-10 detik, *Straight Leg Raising* sebanyak 5-10 detik, *Curl Up* dilakukan dengan perlahan-lahan menaikan dasar dilakukan sebanyak 5-10 detik, *Kegel Exercise* dilakukan dengan cara mengencangkan otot *pubokoksigs* dan otot vagina seperti waktu menahan kencing selama 3 detik kemudian dikendurkan selama 3 detik. Senam hamil sebanyak 3 kali dalam 15 menit selama 1 minggu. Gerakan yang paling sering dilakukan oleh ibu hamil dengan baik yaitu gerakan Lutut ke Dada dan *Kegel Exercise*.

Uji Efektivitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester menggunakan *Uji Wilcoxon* di peroleh nilai signifikan  $0,006 < 0,05$ , artinya  $H_0$  di terima yaitu pelaksanaan senam hamil efektif menurunkan intensitas atau skala nyeri punggung pada ibu hamil Trimester 3 di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Kakap Tahun 2025. Hal ini didukung oleh teori Shim,lee & Kim (2005) menyatakan senam hamil mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil yaitu dengan gerakan seperti *Pelvic Tilting*, *Straight Leg*

*Raising, Lutut ke Dada, Curl Up, dan Kegel Exercise*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Gultom, 2013) yang menyatakan bahwa latihan fisik seperti senam hamil dapat mengurangi keluhan *muskuloskeletal* selama kehamilan. Adapun Gerakan gerakan seperti Lutut ke dada, *Straiht Leg Raising, Curl Up, dan Kegel Excise* berperan langsung dalam ketegangan otot punggung bawah.

Senam hamil merupakan latihan atau olahraga bagi ibu hamil dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen di panggul. (Manyozo, 2019). Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung karena mampu mengeluarkan endorphin di dalam tubuh sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil (Nurlitawati et al., 2022). Pada kelompok kontrol tidak melakukan senam hamil namun diberikan terapi pijat dan

### Kesimpulan

Hasil *Uji Wilcoxon* di peroleh nilai signifikan  $0,006 < 0,05$ ,  $H_0$  di terima yaitu Pelaksanaan senam hamil efektif menurunkan intensitas atau

### Daftar Pustaka

- Amin, M., & Novita, N. (2022). Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Trimester III. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(1), 66–72. <https://doi.org/10.36086/jkm.v2i1.1283>
- Ella Khairunnisa, Eka Riana, Dwi Khalisa Putri, & Sella Ridha Agfiani. (2022). Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *WOMB Midwifery Journal*, 1(2), 13–17. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v1i2.69>
- Kumala, gusti ayu putri. (2021). Manfaat Herbal Therapy Compress Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, 5(3), 12–26.
- Nikmah, K., Muthoharoh, H., & Cholidah, M. (2022). Upaya Mengurangi Stres pada Ibu Hamil Trimester III dengan melakukan Senam Hamil di Polindes Desa Karangagung Glagah Tahun 2022. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 154–157. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i22.402>
- Nurlitawati, E. D., Aulya, Y., & Widowati, R. (2022). Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 237. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.525>

kompres air hangat. Pada tabel 3 menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat dan kompres air hangat untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Suryanti et al., 2021) Hasil analisis didapatkan rata-rata derajat nyeri sebelum diberi kompres hangat adalah 5,857 (nyeri sedang) dengan standar deviasi 0,5882. Pada pengukuran kedua (sesudah dilakukan kompres hangat) didapat rata-rata derajat nyeri 4,513 (nyeri sedang) dengan standar deviasi 0,6301. Terlihat nilai perbedaan rata-rata antara derajat nyeri pre-test dan post-test adalah 1,344 dengan standar deviasi 0,4599. Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa kompres air hangat efektif untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

skala nyeri punggung pada ibu hamil Trimester 3 di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Kakap Tahun 2025.

- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.VIII.2000>
- Siahaan, N. J., Sembiring, A., & Wahyuni, R. (2022). Nyeri Punggung bawah pada ibu hamil Trimester II dan III di Kecamatan Panei Tahun 2021. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(2), 142–151.
- Simanullang, E., Bekala, K., & Medan, K. (2025). *Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III di Puskesmas Birem Bayuen Aceh Timur Tahun 2024*.
- 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 Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.26>

