

**KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN KOMPRES HANGAT DAN PIJAT PUNGGUNG
(MASSAGE) UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III**

**Diajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan**



Disusun oleh :

**LILIS ANGGRAINI
B1501286**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIII
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

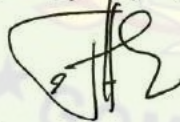
**KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN KOMPRES HANGAT DAN PIJAT PUNGGUNG
(MASSAGE) UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III
DI PMB SRI ASTUTI KEBUMEN**

Disusun Oleh:
Lilis Anggraini
B1501286

Telah memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti
Ujian Karya Tulis Ilmiah

Oleh:

Pembimbing : Eti Sulastri, S.ST, M.Keb
Tanggal : 25-07-2018



Tanda tangan :

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIII Kebidanan



(Eka Novyriana, S.ST.,M.P.H)

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH PENERAPAN KOMPRES HANGAT DAN PIJAT PUNGGUNG (MASSAGE) UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB SRI ASTUTI KEBUMEN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh
Lilis Anggraini
NIM : B1501286

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal..... 2 - 8 - 2018

Penguji:

1. Lutfia Uli Na'mah, S.S.T, M.Kes

(.....)

2. Eti Sulastri, S.ST, M.Keb

(.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi DIII Kebidanan



(Eka Novyriana, S.ST.,M.P.H)

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya yang penuh diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, Juli 2018



Lilis Anggraini



KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN KOMPRES HANGAT DAN PIJAT PUNGGUNG (*MASSAGE*) UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB SRI ASTUTI AMD.KEB¹

Lilis Anggraini², Eti Sulastri, M.Keb³

INTISARI

Latar Belakang: Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di wilayah Provinsi Jawa Tengah terdapat 314.492. Prevelensi ibu hamil yang merasakan nyeri punggung mencapai 50-70%. Pada umumnya gangguan nyeri punggung bersifat fisiologis, dan dapat berubah menjadi patologi apabila tidak diatasi dengan tepat. Bidan memegang peranan penting dalam upaya pemerintah untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil melalui konsep promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif dalam mengatasi nyeri punggung. Untuk mengatasi hal tersebut bisa dilakukan dengan penerapan kompres hangat dan pijat punggung.

Tujuan: Untuk mengetahui penerapan kompres hangat dan pijat punggung (*massage*) untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Metode: Penelitian ini adalah deskriptif analitik dalam pendekatan studi kasus (*case study*). Data diperoleh dari lembar skala nyeri wajah dan observasi. Partisipannya adalah 5 ibu hamil trimester III dengan umur kehamilan 32-37 minggu.

Hasil: Setelah dilakukan penerapan kompres dan pijat punggung, nyeri punggung berkurang, dari kategori sedang menjadi ringan.

Kata Kunci: Nyeri punggung, kompres hangat, pijat punggung,.

Kepustakaan: 64 pustaka (2006-2017)

Jumlah Halaman: xi+ 72 halaman+ 6 lampiran

¹ Judul

² Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan

³ Dosen STIKes Muhammadiyah Gombong

SCIENTIFIC PAPER

APPLICATION OF WARM COMPRESS AND BACK MASSAGE TO REDUCE BACK PAIN OF PREGNANT MOTHERS IN TRIMESTER III IN INDEPENDENT MIDWIFERY CLINIC OF MIDWIFE SRI ASTUTI AMD.KEB¹

Lilis Anggraini², Eti Sulastri, M.Keb³

ABSTRACT

Background: Back pain is a discomfort of pregnant mothers in trimester III. There are 314.492 pregnant mothers suffering from back pain in Central Java Province. The prevalence of pregnant mothers feeling back pain is 50% - 70%. In general, back pain disorder is physiological that can turn into pathology if it is not properly addressed. A midwife plays an important role in the effort of the government to improve the health of pregnant mothers through promoting, preventive, curative and rehabilitative concepts in overcoming back pain. The application of warm compress can be done to reduce back pain.

Objective: This study aims at knowing the application of warm compress and back massage to reduce back pain of pregnant mothers in trimester III.

Method: This scientific paper is an analytical descriptive with a case study approach. Data were obtained through facial pain scale and observation. The participants are pregnant mothers in trimester III with gestational age 32-37 weeks.

Result: After applying warm compress and back massage, there was a decrease in the scale of back pain – from moderate category of back pain became mild category.

Keywords: Back pain, warm compress, back massage.

Literature: 64 literatures (2006-2017)

Number of Pages: xi+ 72 pages + 6 appendices

¹ Title

² Student of DIII Program of Midwifery Department

³ Lecturer of Muhammadiyah Health Science Institute of Gombong

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan taufiq dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Penerapan Kompres Hangat Dan Pijat Punggung (Massage) Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Sri Astuti, Kab.Kebumen”**. Laporan Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai syarat memenuhi syarat memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan.

Selama penyusunan laporan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mendapat bimbingan, masukan dan dukungan dari beberapa pihak, sehingga laporan ini dapat terselesaikan dengan baik, untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Herniyatun, M.Kep, Sp.Mat, selaku Ketua STIKES Muhammadiyah Gombong.
2. Eka Novyriana, S.ST, M.P.H selaku Ketua Program Studi DIII Kebidanan STIKES Muhammadiyah Gombong.
3. Eti Sulastri, S.ST, M.Keb selaku pembimbing akademik yang telah membimbing dan memberi arahan penulis dalam menyelesaikan laporan.
4. Bidan Sri Astuti, Amd.Keb selaku pembimbing lahan yang telah banyak membantu penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan ini.
5. Ibu hamil di kecamatan Ayah yang bersedia menerima asuhan kebidanan.
6. Orangtua dan keluarga yang telah memberikan dukungan baik materil maupun moril, dorongan semangat dan doa yang tiada henti.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat dan bantuan.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan doa dan dukungan.

Menyadari adanya berbagai keterbatasan yang dimiliki oleh penulis, baik pengetahuan maupun pengalaman tentunya Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan untuk perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan hidayah yang tiada hentinya dan semoga dapat bermanfaat bagi kita semua (Amin).

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Gombong, Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
INTISARI.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penulisan.....	6
C. Manfaat Penulisan.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori.....	8
B. Kerangka Teori.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Partisipan.....	41
C. Tempat dan Waktu Penelitian	41
D. Instrumen.....	42
E. Etika Penelitian	49
BAB IV PEMBAHASAN	
A. Manajemen Kasus	51
B. Hasil	61
C. Pembahasan.....	65
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. TFU menurut penambahan per tiga jari	15
Tabel 2. Alat Penelitian.....	42
Tabel 3. Data Partisipan 1.....	51
Tabel 4. Data Perkembangan Partisipan 1	52
Tabel 5. Data Partisipan 2.....	53
Tabel 6. Data Perkembangan Partisipan 2	54
Tabel 7. Data Partisipan 3.....	55
Tabel 8. Data Perkembangan Partisipan 3	56
Tabel 9. Data Partisipan 4.....	57
Tabel 10. Data Perkembangan Partisipan 4	58
Tabel 11. Data Partisipan 5.....	59
Tabel 12. Data Perkembangan Partisipan 5	60
Tabel 13. Karakteristik Partisipan.....	61
Tabel 14. Skala nyeri partisipan.....	62
Tabel 15. Pengukuran skala nyeri partisipan	63
Tabel 16. Efektivitas penerapan pada partisipan	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kolumna Spinalis	23
Gambar 2.	Kompresi Radix Saraf L5 dan S1 oleh Diskus yang Mengalami Herniasi.....	24
Gambar 3.	Skala Nyeri	30
Gambar 4.	Pijat Punggung	37
Gambar 5.	Pijat daerah bahu	37
Gambar 6.	Kepalan (tinju) dari bawah ke atas.....	38
Gambar 7.	Kerangka Teori.....	39



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Lembar Informed Consent
- Lampiran 3. Lembar SOP (Penerapan Kompres Hangat Dan Pijat Punggung (*Massage*) Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM Sri Astuti, Kebumen)
- Lampiran 4. Lembar Observasi (Penerapan Kompres Hangat Dan Pijat Punggung (*Massage*) Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM Sri Astuti, Kebumen)
- Lampiran 5. Lembar Konsultasi Bimbingan KTI
- Lampiran 6. Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan sebagai suatu kondisi dimana seorang perempuan sedang mengandung dan mengembangkan *fetus* didalam rahimnya selama sembilan bulan atau selama *fetus* berada didalam kandungan ibu (WHO, 2014).

Pada kehamilan trimester III, terjadi perubahan dan keluhan, diantaranya adalah sakit punggung, payudara keluar cairan, konstipasi, pernafasan, sering kencing, masalah tidur, varises, kontraksi perut, bengkak, kram kaki, dan peningkatan cairan vagina (Agustina, 2009).

Trimester III perubahan postur ibu hamil akan tampak signifikan seiring dengan besarnya janin yang juga mengakibatkan perubahan lengkung lordosis pada lumbal. Distensi abdomen yang meningkat mempengaruhi pelvis untuk cenderung tilting ke depan. Sementara penurunan tonus otot abdominal membutuhkan re-alignment atau penyesuaian ulang pada kurva vertebra. Terjadinya pergeseran Center of Gravity (COG) ke depan mengakibatkan kurva lumbosacral semakin lordosis. Hal ini mempengaruhi cervical untuk cenderung flexi ke anterior untuk mempertahankan keseimbangan. Hal tersebut sering menyebabkan nyeri punggung (Jenaka, 2011).

Salah satu perubahan anatomi dan fisiologi ibu hamil adalah sistem *muskuloskeletal*, perubahan pada sistem *muskuloskeletal* adalah akibat

kompensasi dari pembesaran uterus ke posisi anterior, *lordosis* menggeser pusat daya berat kebelakang kearah kedua tungkai. Sendi *sakroiliaka* *sakrokoksigis* dan *pubis* dan ada meningkat mobilitasnya, yang diperkirakan karena pengaruh hormonal. Mobilitas tersebut dapat mengakibatkan perubahan sikap ibu dan pada akhirnya menyebabkan perasaan tidak enak pada bagian bawah punggung terutama pada akhir kehamilan (Prawirohardjo S. , 2009).

Adanya sakit punggung dan *ligamen* pada kehamilan tua disebabkan meningkatnya pergerakan *pelvis* akibat pembesaran uterus. Bagi wanita yang kurus lekukan lumbalnya lebih dari normal dan menyebabkan *lordosis* dan gaya beratnya berpusat pada kaki bagian belakang, hal ini menyebabkan rasa sakit yang berulang terutama dibagian punggung (Sulistyawaty, 2009). Perubahan fisiologis pada kehamilan dapat menyebabkan terjadinya nyeri tulang belakang pada kehamilan yang sering terjadi belakangan ini (Rustam, 2009).

Nyeri punggung selama kehamilan adalah keluhan umum pada wanita hamil. Angkanya sekitar 50-70 persen dari wanita hamil bisa merasakannya. Nyeri pinggang ini bisa dirasakan di semua tingkat usia kehamilan. Tetapi paling banyak dirasakan saat kehamilan tua (Jenaka, 2011).

Prevalensi nyeri punggung pada kehamilan dilaporkan bervariasi dari 50% di Inggris dan Skandinavia serta 70% di Australia. Berdasarkan laporan Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2015. Di Indonesia terdapat

5.298.285 orang ibu hamil, untuk wilayah kota Semarang 53.734 orang. Sedangkan diwilayah Provinsi Jawa Tengah jumlahnya ada 314.492 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung (RI D. , 2015).

Pemberian analgesik paracetamol, ibuprofen termasuk penatalaksanaan nyeri secara farmakologis, sedangkan penatalaksanaan non-farmakologis meliputi manual terapi seperti pijat dan *mobilisasi*, *akupuntur*, *transcutaneous Elektrical Nerves Simulation* (TENS), relaksasi dan terapi air hangat atau dingin (Potter, 2010). Terapi air hangat merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Petrofsky, 2014). Air hangat dapat menyebabkan sirkulasi darah meningkat dan membawanya oksigen ke area nyeri serta membuat otot tendon, maupun ligamen relaksasi (Chyntya, 2014).

Menurut (Uliyah M. H. A., 2008), salah satu metode non farmakologis 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 spasma otot, dan memberikan rasa hangat. Selain itu *massage* juga metoda non farmakologis yang memberikan tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya pada otot, tendon atau ligament, tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi (Henderson, 2006).

Gangguan ketidaknyamanan selama kehamilan TM III dapat dipengaruhi oleh faktor fisik terkait dengan perubahan anatomi dan faktor psikologi. Pada umumnya gangguan nyeri punggung bawah bersifat fisiologi, namun dapat berubah menjadi patologi apabila tidak diatasi dengan tepat. Untuk itu dibutuhkan pengetahuan dan pemahaman yang menyeluruh dari bidan agar dapat membantu ibu dalam mengatasi nyeri punggung selama kehamilan (Sri Wahyuni,dkk, 2016).

Peran bidan dalam memberikan asuhan kebidanan pada kehamilan diatur dalam KEPMENKES RI Nomor 369/MENKES/SK/III/2007 tentang standar profesi bidan dalam kompetensi ke-3 : Bidan dalam memberikan asuhan antenatal bermutu tinggi untuk mengoptimalkan kesehatan selama kehamilan meliputi deteksi dini, pengobatan atau rujukan dari komplikasi tertentu. Hal tersebut sejalan dengan PERMENKES RI Nomor1416/MENKES/PER/X/2010 tentang izin dan penyelenggaraan praktek bidan, dalam pasal ke-13 bidan dalam memberikan asuhan antenatal care terintegrasi dengan intervensi khusus penyakit tertentu, penyakit kronis dilakukan dibawah supervisi dokter (Sri Wahyuni,dkk, 2016)

Asuhan antenatal terintegrasi adalah menjalin kemitraan dalam asuhan antenatal care dengan tenaga kesehatan yang lain seperti dokter, program gizi, laboratorium, dan fisioterapi. Bidan memegang peranan penting dalam upaya pemerintah untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak melalui konsep promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif.

Manajemen untuk mengatasi nyeri punggung bawah (Sri Wahyuni,dkk, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Mette G. Backhausen, 2017 dengan judul “*The effects of an unsupervised water exercise program on low back pain and sick leave among healthy pregnant women – A randomised controlled trial*”, dengan hasil latihan air yang tidak dipandu menghasilkan intensitas rendah yang signifikan pada nyeri punggung bawah pada wanita hamil yang sehat, namun hasilnya kemungkinan besar tidak signifikan secara klinis. Itu tidak mempengaruhi jumlah hari cuti sakit, kecacatan karena sakit punggung rendah atau kesehatan mandiri.

Hasil dari studi pendahuluan yang saya lakukan di BPM Sri Astuti, Ayah,Kebumen jumlah ibu hamil yang melakukan pemeriksaan *Ante Natal Care* (ANC) rutin dari bulan februari sampai maret berjumlah 30 ibu hamil, terdiri dari ibu hamil trimester I ada 6 orang, trimester II ada 12 orang dan trimester III ada 12 orang. Dari hasil wawancara 10 ibu hamil diantaranya sering mengeluhkan nyeri punggung pada trimester III.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin melakukan penerapan kompres air hangat dan pijat punggung (*massage*) untuk mengetahui dan melihat pengaruh teknik kompres hangat dan pijat punggung (*massage*) terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Melakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada trimester III dengan kompres hangat dan pijat punggung.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik (umur, primipara, multipara dan pekerja berat) ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada trimester III.
- b. Mengidentifikasi skala nyeri ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebelum dilakukan penerapan kompres hangat dan pijat punggung.
- c. Mengidentifikasi skala nyeri ibu hamil yang mengalami nyeri punggung setelah dilakukan penerapan kompres hangat dan pijat punggung.
- d. Mengetahui efektifitas penerapan kompres hangat dan pijat punggung untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

C. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan menambah wawasan bagi tenaga kesehatan dalam

pemberian asuhan pada ibu hamil dengan penerapan kompres hangat dan pijat punggung (*massage*) untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil pada trimester III.

b. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan tambahan pustaka bagi STIKes Muhammadiyah Gombong khususnya program studi DIII Kebidanan dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan masalah nyeri punggung pada trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu Hamil atau Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan ibu hamil tentang penerapan teknik kompres hangat dan pijat punggung (*massage*) untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil pada trimester III.

b. Bagi Penulis

Hasil penulisan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan serta pengalaman bagi penulis mengenai manfaat penerapan kompres hangat dan pijat punggung (*massage*) untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil pada trimester III.

c. Bagi Peneliti Lain

Hasil penulisan ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk penelitian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- (IASP), I. A. (2011). *IASP di Sponsori Tahun Global Melawan Nyeri Akut*. Jakarta: International Association for the Study Of Pain.
- ACPWH. (2011). *Pregnancy related pelvic girdle pain formerly known as symphysis pubis disfunction*. jakarta: Association of chartered physiotherapists in women health.
- Agustina, F. (2009). *Aplikasi Uji Chi Kuadrat Mantel Haenzel dan Uji Regresi Logistik Ganda untuk Penilaian Variabel Perancu pada Hubungan antara Paritas dengan Partus Prematur*. FKM UNAIR Surabaya: Skripsi.
- Alimul Hidayat, A. (2009). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. yogyakarta: salemba medika.
- Ancheta. (2008). *Buku saku persalinan*. jakarta: EGC.
- Arikunto, S. (2007). *prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. jakarta: Rineka cipta.
- Arufiyaty Iid Vitary, L. T. (2012). Efektifitas pemeberian backrub (massage punggung) terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu inpartu kala I di BPM As-syufa' Desa sumberwudi kec. karanggeneng kab. lamongan. *jurnal STIKES* , vol.1 no 2.
- BKKBN. (2012). *Peduli selamatkan ibu di indonesia*. jakarta: departemen kesehatan RI.
- Chyntya, G. (2014). *when to use hot and cold therapy* . Rochester US: University of rochester medical centre.
- Dewi, V. N. (2013). *Asuhan kebidanan pada ibu nifas* . jakarta: salemba medika.
- Hakiki, I. (2015). The effectiveness of warm therapy on low-back pain during pregnancy in public health center (puskesmas) pisanganciputat. *UI proc. HealthMed.* , Vol.1.
- Handono, S. &. (2014). *Upaya menurunkan keluhan nyeri sendi lutut pada lansia di posyandu lansia sejahtera*. kediri: stikes RS baptis.
- Henderson, C. (2006). *Buku ajar konsep kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Himawan Fathoni, et.al. (2012). Hubungan sikap dan posisi kerja dengan low back pain pada perawat rsud purbalingga. *jurnal keperawatan soedirman (The soedirman journal of nursing)* , Volume 7 no.2 juli 2012.

- Huldani, D. (2012). *Nyeri punggung*. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat.
- Jateng, D. K. (2011). *Profil Kementerian Kesehatan Indonesia Pusat dan Surveilans Epydemiologi Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian RI.
- Jenaka, S. S. (2011). *Nyeri Pinggang Selama Kehamilan*. Jakarta: www.kedokteran.info/tahap/-perkembangan-kehamilan-trimester-ketiga.
- Johnson, T. C. (2014). *Back pain in pregnancy* . Webmd.: <http://www.webmd.com/baby/guide/bac-pain-in-pragnancy>.
- Kompas. (2009). *Kompres, Alternatif pereda nyeri*. jakarta: <http://www.kompas.com>.
- Kurup, V. G. (2012). *Low back pain in pregnanc-incidence & risk factors*. India : India : 133 indian journal of physiotherapy & Occupational Therapy.
- Kustanti, H. (2010). *Buku tata kecantikan*. jakarta: EGC.
- Kusyati, E. (2008). *Keterampilan dan prosedur laboratorium keperawatan dasar*. jakarta: EGC.
- Linda Gibson, D. M. (2017). *Pregnancy related low back pain*. *international journal of childbirth education* , vol. 32 (1).
- M.Judha. (2012). *Teori pengukuran nyeri & nyeri persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mahmud, M. H. (2009). *Terapi air, qultum media* . jakarta: EGC.
- Manuaba. (2012). *ilmu kebidanan penyakit kandungan dan kb*. jakarta: EGC.
- Maulana, M. (2008). *Panduan lengkap kehamilan* . Yogyakarta: Kata Hati.
- Mc.Chan, J. A. (2009). *Nursing proceducs*. Ambler. U.S: Lippicort's william & wilkin .
- Notoatmodjo. (2012). *Promosi kesehatan dan prilaku kesehatan*. jakarta: Rineka cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. jakarta: Rineka cipta.
- Nurkholifah, N. &. (2016). *Intensitas nyeri antara pemberian kompres hangat dengan massage punggung bagian bawah dalam proses persalinan kala I fase aktif* . jakarta: jurnal care 4.
- Pernoll, R. C. (2009). *Buku obstetri N ginekologi*. jakarta: EGC.

- Perry, P. &. (2011). *Foundamental of nursing buku 2 edisi 7*. jakarta: salemba medika.
- Petrofsky, J. e. (2014). *The influence of warm hydrotherapy on the cardiovascular system and muscle realxion* . Jakarta: EGC.
- Potter, P. &. (2010). *Fundamental of Nursing: konsep, proses and pratice Edisi 7. vol.3* . Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, s. (2011). *ilmu kandungan*. jakarta: PT Bina pustka sarwono prawirohardjo.
- Prawirohardjo, S. (2009). *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Pupung. (2010). *efek massage pada peredaran darah, lympa, kulit dan jaringan otot*. jakarta : <http://www.pupung.com>.
- Purba, J. S. (2010). *Patofisiologis dan penatalaksanaan nyeri suatu tinjauan seluler dan molekuler biologi*. jakarta: Fakultas Kedokteran Unervistas Indonesia.
- RI, D. K. (2015). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. jakarta: Depkes RI.
- RI, D. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia;2015.
- Riwidikdo. H, S. (2013). *statistik kesehatan dengan aplikasi SPSS dalam prosedur penelitian* . yogyakarta: rohima press.
- Robson, E. S. (2012). *patologi pada kehamilan manajemen dan asuhan kebidanan*. jakarta: EGC.
- Romanowski MW, e. (2016). Deep Tissue Massage and its Eeffect on Low Back Pain and Funcional Capacity of Pregnant Women – A Case Study. *international journal* , J.Nov Physiother 6: 295.
- Rosemary, M. (2008). *Nyeri Persalinan*. Jakarta: EGC.
- Rukiyah, A. Y. (2009). *Asuhan kebidanan 1 (kehamilan)*. jakarta: Trans info media.
- Rustam, M. P. (2009). *Sinopsis Obstetric*. Jakarta: EGC.
- Service, N. H. (2013). *Good practice guidance for care homes - expiry dates*. england: NHS.
- Simkin, P. &. (2010). *Buku saku persalinan*. Jakarta: EGC.
- Sinclair, C. (2010). *buku saku kebidanan*. jakarta: EGC.

- Sinclair, M. (2008). *Modern hydrotherapy for the massage therapist*. Philadelphia: wolters kluwer.
- Sri Wahyuni,dkk. (2016). perbandingan trancutaneous electrical nerve stimulation dan knesio taping terhadap penurunan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di puskesmas juwiring kabupaten kalten. *MOTORIK*, Vol.11 no 23, agustus 2016 , 16-17.
- Sugiono. (2010). *Statistika untuk penelitian* . bandung: Alfabeta.
- Sulistiyawaty, A. (2009). *Asuhan Kebidanan pada masa kehamilan*. jakarta: salemba medika.
- Tri Sulistyarini, A. W. (2013). Kompres Hangat dan Gosok Punggung (Backrub) Efektif menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III. *jurnal STIKES* , Vol.6 no.2.
- Uliyah M., H. A. (2008). *Ketrampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Uliyah M., H. A. (2010). *Pengantar kebutuhan dasar manusia*. jakarta: salemba medika.
- Varney. (2008). *Buku ajar asuhan kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Wahyuni dan Prabowo, E. (2012). *manfaat kinesioping untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester ke-3*. jakarta: <http://publikasiilmiah.ums.ac.id>.
- WHO. (2014). *Pregnancy*. World Health Organization: World Health Organization.
- Wiknjosastro, H. (2009). *Ilmu kebidanan*. jakarta: yayasan bina pustaka.
- Wiyoto. (2011). *Remedial massage: panduan pijat penyembuhan bagi fisioterapi praktisi dan instruktur*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wong, D. L. (2006). *Maternity child nursing care third edition*. St.Louis Missouri: Mosby Elsevier.

[illegible]

JADWAL PENELITIAN

[illegible]

Lampiran 3

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR KOMPRES HANGAT DAN PIJAT PUNGGUNG (*MASSAGE*)

PENGERTIAN	Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau mencegah spasme otot. Pijat punggung adalah guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan/atau meningkatkan sirkulasi darah.
TUJUAN	Untuk mengurangi rasa nyeri pada punggung pada ibu hamil trimester III
KEBIJAKAN	Prosedur ini membutuhkan kerjasama dengan suami dan keluarga dalam memberikan terapi yang akan diterapkan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung trimester III
PETUGAS	Bidan
PELATAN	1. Informed Consent 2. Buku tulis, bolpoin 3. Buli-buli 4. Termometer 5. Jam tangan 6. Baby oil 7. Lembar observasi
PROSEDUR PELAKSANAAN	A. SIKAP DAN PERILAKU 1. Menyambut pasien, memberi salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan maksud dan tujuan 3. Melakukan inform consent 4. Menjelaskan prosedur yang akan dilakukan 5. Menanyakan kesiapan kepada pasien

6. Memposisikan pasien
7. Menjaga privacy pasien
8. Mengawali dengan tasmiah dan mengakhiri dengan tahmid

B. CONTENT/ISI

1. Mengkaji tanda-tanda kontra indikasi pengguna terapi hangat
2. Memberikan teknik relaksasi kompres hangat dengan botol berisi air hangat dengan suhu 43-48°C
3. Meletakkan botol yang sudah berisi air hangat diletakkan dibawah punggung bagian bawah yang beralaskan kain atau handuk tipis
4. Selama proses pemberian terapi air panas kaji perasaan kulit seperti terbakar terhadap pasien
5. Posisi ibu hamil dalam keadaan duduk di atas kursi dengan sandaran pada punggungnya, namun tanpa sandaran tangan. Posisikan ibu hamil dengan cara bersandar pada punggung kursi tersebut. Dapat menambahkan ganjalan bantal pada area tubuh agar lebih nyaman ketika sedang dipijat. Dengan begitu ibu hamil dapat bersandar pada bagian sandaran kursinya.
6. Pijatan dapat dilakukan pada bagian tulang belakang dari bagian atas hingga ke bagian bawah dengan menggunakan kedua jari. Lakukan penekanan pada bagian tersebut secara perlahan. Ketika pemijatan sudah mencapai bagian panggul, Selanjutnya dapat

	menggunakan tumit telapak tangan dengan gerakan yang lembut di kedua sisi panggul. 7. Pada posisi di atas, juga dapat memijat dengan menggunakan ujung jari kedua telapak tangan dan juga jempol tangan. Anda dapat melakukan pijatan sampai seorang ibu hamil merasakan kenyamanan. Ada alternatif yang dapat digunakan jika tangan ibu hamil merasa sangat lelah dengan cara bantuan bola tenis yang dibungkus dengan kaos kaki. 8. Melakukan gerakan tersebut secara berulang-ulang sampai ibu hamil merasa nyaman. 9. Bereskan Alat yang telah digunakan 10. Cuci tangan
--	--

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI
PRODI DIII KEBIDANAN
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
2018

Nama : LILIS ANGGRAIN I
 NIM : B1501286
 Pembimbing : Eri Sulastri, M. Keb
 Kegiatan :

No	Hari/tgl	Rencana bimbingan	Realisasi	Ttd
1.	Selasa 30-1-2018	Konsul Judul		
2.	Jumat 2-2-2018	Konsul Judul		
3.	Sabtu 3-2-2018	Konsul BAB 1 ^{Revisi}		
4.	Rabu 7-2-2018	Konsul Judul + Jurnal		
5.	Kamis 8-2-2018	Konsul Judul + Jurnal internasional dan BAB 1.		
6.	Rabu 14-2-2018	Konsul bab 1 dan bab 2.		
7.	Senin 19-2-2018	Konsul BAB 1		
8.	Selasa 20-2-2018	Konsul BAB 1 dan BAB II		
9.	Jumat 23-2-2018	Konsul BAB II		
10.	Rabu 14-3-2018	Konsul bab 1 2 3		

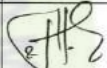
LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI

PRODI DIII KEBIDANAN

STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG

2018

Nama : LILIS ANGERAINI
NIM : 01501286
Pembimbing : Efi Sulastri, S.ST., M.Keb
Kegiatan :

No	Hari/tgl	Rencana bimbingan	Realisasi	Ttd
1.	senin 19-03-2018	Konsul bab 1 2 3.		
2.	23-3-2018	Konsul bab 1 2 3 Ppt.		
3.	selasa 10-4-2018	Konsul revisi Proposal		 Hastin Ika I.
4.	Jumat 20-4-2018	Konsul revisi proposal ACC.		 Hastin Ika I.
5.	Sabtu. 21-4-2018	Konsul revisi proposal ACC.		 Efi Sulastri
6.	Sabtu. 25-5-2018	Konsul bab IV.		 Efi Sulastri
7.	Kamis 31-5-2018	Konsul bab IV.		 Efi Sulastri
8.	senin 4-6-2018	Konsul bab IV - V		 Efi Sulastri
9.	selasa 5-6-2018	Konsul bab IV - V		 Efi Sulastri
10.	Kamis 7-6-2018	Konsul bab IV - V ACC.		 Efi Sulastri

Lampiran 6

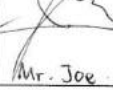
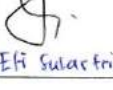
LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI
PRODI DIII KEBIDANAN
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
2018

Nama : Lilis Anggraini

NIM : B1501286

Judul : Penerapan kompres hangat dan pijat punggung (massage) untuk mengurangi nyeri pada ibu hamil trimester III.

Pembimbing : Eti Sulastri, S.ST, M.Keb

No.	Hari/Tanggal	Rencana Bimbingan	Realisasi	Paraf
1.	Kamis, 05-7-18	Konsul Intisari Intisari	Intisari	 Eti Sulastri
2.	Selasa, 10-7-18	Konsul Intisari	Revisi	 Eti Sulastri
3.	Jumat, 13-7-18	Konsul Intisari	Acc Intisari	 Eti Sulastri
4.	Sabtu, 14-7-18	Abstract	It's done	 Mr. Joe
5.	Rabu, 25-7-18	Keseluruhan KTI		 Eti Sulastri
6.				

LEMBAR REVISI

MAHASISWA : Lilis Anggraini

NIM : B15010286

JUDUL : PENERAPAN KOMPRES HANGAT DAN PIJAT PUNGGUNG (*MASSAGE*) UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

NAMA PENGUJI : Lutfia Uli Na'mah, S.S.T, M.Kes

BAB	HAL	SARAN	PARAF
BAB IV Pembahasan Saran	Tabel	Tabel terbuka dan di beri keterangan tabel. Saran untuk lebih intens. Lembar pernyataan ditambah materi.	 Lutfia Uli Na'mah S.S.T, M.Kes
BAB IV	Tabel	Materi. Keseluruhan ACC.	 Lutfia Uli Na'mah, S.S.T, M.Kes

