

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, I., Meldawati, Darsono, P. V., & Mariana, F. (2025). Pengurangan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 di Puskesmas Beruntung Raya. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 8(2), 890–896. <https://doi.org/10.54100/bemj.v8i2.568>
- Aga, M. S., Francis, C. Y., Samson, K., & Timbu, Y. (2026). Efektivitas kombinasi kompres air hangat dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, 4(4), 11440–11447.
- Alfiyani, F. N., Wada, Z. H., & Ranti, R. A. (2024). Hubungan antara nyeri punggung bawah terhadap aktivitas fungsional pada ibu hamil, 2(6). <https://doi.org/10.62281>
- Amin, M., & Novita. (2022). Senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah ibu trimester III, 2, 66–72.
- Anggita, A., Wati, S. E., & Aizah, S. (2024). Penerapan teknik nafas dalam untuk mengurangi tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan, 437–442.
- Ariningtyas, N., Husna, F., & Kurly, A. (2023). Asuhan kebidanan dengan massage effleurage dan relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri punggung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mulia Madani Yogyakarta*, 4(1).
- Astika, T., Permatasari, E., Rizqiya, F., Kusumaningati, W., & Suryaalamsah, I. I. (2021). The effect of nutrition and reproductive health education of pregnant women in Indonesia using quasi experimental study, 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03676-x>
- Ayu, B. R. (2024). Women in the third trimester: Scoping review, 2, 52–67.
- Azizah, U. N., Sari, R. I., & Arisdiani, D. R. (2024). Pengaruh effleurage massage dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III, 4.
- Bryndal, A., Majchrzycki, M., & Grochulska, A. (2020). Risk factors associated with low back pain among a group of 1510 pregnant women.
- Daneau, C., Abboud, J., Marchand, A. A., Houle, M., Pasquier, M., Ruchat, S. M., & Descarreaux, M. (2021). Mechanisms underlying lumbopelvic pain during pregnancy: A proposed model. *Frontiers in Pain Research*, 2, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpain.2021.773988>
- Destyana, F. T. (2024). Pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri, 1(2), 134–140.
- Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. (2024). *Profil kesehatan Kota Bengkulu 2024*.
- Fithriyah, Haninggar, R. D., & Dewi, R. S. (2020). Pengaruh prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang), 10(1), 36–

- Goswami, S., Jelly, P., Sharma, S. K., Negi, R., & Sharma, R. (2022). Pengaruh terapi panas terhadap intensitas nyeri, durasi persalinan tahap pertama pada wanita primipara, dan skor Apgar: Ulasan sistematis dan meta-analisis, 1–9.
- Handian, C. M., Zulisa, E., & Husna, N. (2024). Efektivitas *warm compress* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar, 2, 1–6.
- Hanifah, R. M., Nurdianti, D., & Kurniawati, A. (2022). Penerapan kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III fisiologis.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku metode penelitian kualitatif & kuantitatif* (Issue March).
- Irmawati, S., Rosdiana, & Ibrahim, Y. (2024). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Malifut Kabupaten Halmahera Utara. *NAJ: Nursing Applied Journal*, 2(3), 33–40. <https://doi.org/10.57213/naj.v2i3.300>
- Islami, A. F., Prastia, T. N., Nauli, H. A., & Jayanti, R. (2024). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore pada siswi di SMA Gemilang Yasifa, 122–135.
- Ismawati, S. (2022). Pijat hamil dan relaksasi nafas dalam, 1, 48–56. <https://doi.org/10.33860/njb.v1i1.1049>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil kesehatan*.
- Kurniyati, E. M., Permatasar, D., & Pratiwi, I. G. D. (2024). Asuhan kebidanan pada kehamilan 34 minggu dengan nyeri punggung bawah (NPB), 2(April), 15–21.
- Lukmana, A., Wijayanti, T. R. A., & Widiatrilupi, R. M. V. (2024). Pengaruh pemberian kompres jahe untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Kota Malang, 5(4).
- Mahlan, M., & Hidayah, N. (2025). Penatalaksanaan low back pain (LBP) pada ibu hamil trimester III dengan penggunaan sling pelvic support band di Klinik Ibu dan Anak Nabila Kota Balikpapan tahun 2024. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 16(1), 30–42. <https://doi.org/10.33859/dksm.v16i1.1013>
- Majidah, A. N., & Kamidah. (2024). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sungai Kerawang Kabupaten Kubu Raya, 1, 1–8.
- Mardiana, H. R. (2021). *PERBEDAAN PENURUNAN SKALA NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN*

*SENAM HAMIL DAN TANPA SENAM HAMIL DI DESA SEDURI KECAMATAN MOJOSARI MOJOKERTO.* 4283.  
<https://doi.org/10.47794/jkhws>

- Natalia, L., Amalia, M., & Nursyifa, G. (2023). Pengaruh kompres air hangat terhadap nyeri tulang belakang pada ibu hamil trimester III, *6*(2).
- Nazaruddin, N. A., Nasaruddin, H., & Mardiana. (2025). Karakteristik low back pain, *4*(April).
- Nugrawati, N., Ekawati, N., Wijaya, A., & Aminuddin, A. (2022). Pengaruh kompres hangat kombinasi aromaterapi mawar terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Sains dan Seni ITS*, *6*(1), 51–66.
- Nur Arummega, M., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, *9*(1), 14–30.
- Nurulicha, Perwitasari, & Sari, A. L. P. (2023). Pengaruh kompres hangat dengan buli-buli terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III, *12*(38).
- Omoke, N. I., Amaraegbulam, P. I., Umeora, O. U. J., & Okafor, L. C. (2021). Prevalence and risk factors for low back pain during pregnancy among women in Abakaliki, Nigeria. *Pan African Medical Journal*, *39*. <https://doi.org/10.11604/pamj.2021.39.70.24367>
- Pangesti, C. B., Astuti, H. P., & Ekacahyaningtyas, M. (2022). Pengaruh pregnancy massage punggung terhadap nyeri punggung ibu hamil TM III. *Jurnal Kebidanan*, *14*(01), 1–12.
- Pirianty, B., Nurdjanah, S., & Purwaningsih, I. (2022). Pemberian terapi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri pasien low back pain (LBP) post laminectomy. *SBY Proceedings*, *1*(1), 453–464. <https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/p/article/view/316>
- Pisoh, D. W., Karelle, N. T. J., Nchufor, R. N., Ako, T. W., Mforteh, A. A. A., Boten, M., Tameh, T., Mbi-Kobenge, A. F. E., Samje, M., Sama, D. J., & Foumane, P. (2025). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and clinical profile in the Bamenda Regional Hospital. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *25*(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-025-07506-2>
- Prananingrum, R. (2022). Gambaran ketidaknyamanan ibu hamil trimester III pada nyeri punggung di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Basic and Applied Ecology*, *64*(2), 57–67.
- Putri, D. N., Sari, S. A., & Fitri, N. L. (2023). Penerapan kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPTD Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara tahun 2022, *3*.

- Rahmawati, A. (2021). Risk factor of low back pain. *JMH*, 3(1), 402–406.
- Rahmawati, N. A., Ma'arij, R., Yulianti, A., Rahim, A. F., & Marufa, S. A. (2021). Prenatal yoga efektif mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 18–21. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17157>
- Ratnawati, A. (2024). *Asuhan keperawatan maternitas*. Pustaka Baru Press.
- Rofiqoh, L. A., Primadevi, I., Ashari, Y., & Trisnawati, E. (2024). Penerapan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. 6, 272–278.
- Rofita, D., Halimatusyadiyah, Murni, N. N. A., Adnyani, N. A. P., Nurisnaini, A., Fadillah, M., & M, R. N. (2025). *Atasi nyeri pinggang pada kehamilan dengan prenatal gentle yoga*.
- Safitri, R., & Desmawati. (2022). *Intervensi non farmakologi untuk ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah*. CV Literasi Nusantara Abadi.
- Safrudin, J., & Suyani. (2023). Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. 1, 204–209.
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi penelitian*.
- Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of low back pain in pregnancy: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x>
- Sangu, F. A., & Suyani. (2023). Pengaruh back massage terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 125–131.
- Savitri, I., Satiyem, & Sumantri. (2024). Pengaruh kompres hangat dengan botol kaca terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Klaten Selatan. 4(1), 13–24.
- Setiyarini, A. D., & Rahmawati, E. (2023). Pengaruh terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. 4(1), 97–99. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.3161>
- Setyaningsih, R., Didik, N., Imanah, N., Rantauni, D. A., & Tri, S. (2025). Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III. 3(November).
- Simatupang, H. J. B., Wijaya, J. F., & Sartika, D. (2025). Analisis faktor risiko nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga di Klinik Anugerah Deli Serdang. 4(11), 3032–3045.

- Sucipto, A., Nasution, D. E., Tafwidhah, Y., & Setiawan, D. I. (2025). *Metodologi penelitian dalam keperawatan* (A. Kusnan & L. Rangki, Eds.).
- Sudirman, L., Lembang, S. T., Purwanti, P., & Suryanti, K. (2023). *Statistika pendidikan* (S. Haryanti, Ed.).
- Suhaida, Efriana, R., & Sanjaya, R. (2023). Kompres hangat pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi nyeri punggung. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 4(3), 232–235. <https://doi.org/10.30604/jaman.v4i3.1169>
- Suherlan, R. K., Noviyani, E. P., & Anggreni, M. (2024). Pengaruh pemberian kompres jahe dan kompres air hangat terhadap sakit pinggang pada ibu hamil trimester III di PMB R Kabupaten Cianjur tahun 2023. *Journal of Social Science Research*, 4(3), 3118–3128.
- Sukini, T. (2023). *Ketidaknyaman masa kehamilan*. Pustaka Rumah Cinta.
- Sukmasary, F. (2025). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri ibu hamil menjelang persalinan. 5(2), 325–333.
- Sumarni, & Sari, E. M. (2021). Penyuluhan manajemen nyeri persalinan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam pada ibu hamil trimester III. 3, 36–42.
- Suryanti, Y., & Lilis, D. N. (2021). Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir tahun 2020. 10(1), 22–30. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>
- Syafitri, S., Yulianti, I., & Purnamasari, A. (2024). Efektivitas yoga prenatal dalam mengurangi nyeri pinggang bawah dan sciatica pada wanita hamil. 6, 3435–3442.
- Syalfina, A. D., Sari Priyanti, & Dian Irawati. (2022). Studi kasus: Ibu hamil dengan nyeri punggung. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 8(1), 36–42. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v8i1.1061>
- Tati Karyawati, Y., Saleh, Y., Nurhidayati, N., & Aeni, I. N. (2022). Pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 1(1), 66–71. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v1i1.2655>
- Veronica, S. Y., Kumalasari, D., & Gustianingrum, C. (2021). Hubungan senam hamil dengan kejadian nyeri punggung pada kehamilan trimester III. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6, 219–224. <https://doi.org/10.30604/jika.v6is1.790>
- Wahyudianto, & Khasanah, S. (2025). Penerapan manajemen nyeri dengan relaksasi Benson pada pasien nyeri akut akibat low back pain. 7(2019), 305–310.
- Wulandar, D. R., Astriana, Yantina, Y., & Lathifah, N. S. (2025). Pengaruh kompres hangat dengan penurunan keluhan nyeri pinggang ibu hamil TM III. 5(1), 1–7.

- Wulandari, N., Berlianti, J., Adawiyah, R., Rahniawati, D., Aulia, N., Aulia, D. L. N., & Anjani, A. D. (2025). Pengaruh teknik relaksasi napas dalam dengan penurunan tingkat nyeri pada ibu hamil. *32*(3), 167–186.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis penelitian kuantitatif. *Hipotesis Penelitian Kuantitatif JIM*, *3*(2), 96–102.
- Yolandini, Y., Purnamasari, K. D., & Fatimah, S. (2024). Gambaran nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di TPMB Elis Marlina. *6*(1).

**L**

**A**

**M**

**P**

**I**

**R**

**A**

**N**



Lampiran 2 Lembar Observasi Penelitian

**LEMBAR OBSERVASI**

**PENGARUH KOMBINASI KOMPRES HANGAT DAN RELAKSASI NAFAS  
DALAM TERHADAP PENURUNAN *LOW BACK PAIN* PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS TELAGA DEWA  
KOTA BENGKULU**

No/kode responden :  
 Tanggal penelitian :  
 Petunjuk : Isi data berikut dengan benar.  
 1. Data Umum  
 Nama : (inisial)  
 Umur : Tahun  
 Pendidikan Terakhir : ( SD / SMP / SMA / D3/D4/S1 )  
 Pekerjaan : ( Bekerja/Tidak Bekerja)  
 2. Data Khusus  
 Usia kehamilan : minggu  
 3. Observasi:  
 a. Lama durasi intervensi :  
 b. Skala nyeri sebelum intervensi :  
 c. Skala nyeri sesudah intervensi :

## Lampiran 3 Lembar Penilaian Pre test

**SKALA PENGUKURAN NYERI***Numeric Rating Scale (NRS)**(Pre-Test)*

## Petunjuk Pengukuran Nyeri

Berilah tanda (X) pada salah satu angka dibawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan pada saat mengalami LBP. Semakin besar angka makin berat keluhan.



## Keterangan

Skala 0 : Tidak nyeri, tidak mengalami keluhan nyeri

Skala 1-3 : Nyeri ringan, secara objektif dapat berkomunikasi dengan baik

Skala 4-6 : Nyeri sedang, secara objektif mendesis, menyeringai

Dapat menunjukkan Lokasi nyeri dengan cepat dan dapat mendeskripsikan nyeri

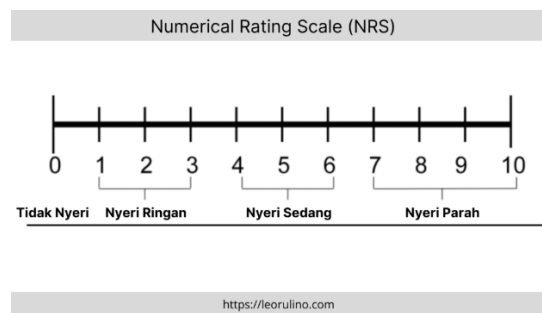
Skala 7-8 : Nyeri berat, dapat menunjukkan Lokasi nyeri tapi tidak dapat mendeskripsikannya.

Skala 9-10 : Nyeri sangat berat (panik tidak terkontrol), secara objektif tidak dapat Berkomunikasi dengan baik, berteriak dan histeris , responden tidak dapat dikendalikan, dan tidak dapat menunjukkan Lokasi nyeri.

## Lampiran 4 Lembar Penilaian Post test

**SKALA PENGUKURAN NYERI***Numeric Rating Scale (NRS)**(Post-Test)***Petunjuk Pengukuran Nyeri**

Berilah tanda (X) pada salah satu angka dibawah ini yang menggambarkan tingkat nyeri yang anda rasakan pada saat mengalami LBP. Semakin besar angka makin berat keluhan.

**Keterangan**

Skala 0 : Tidak nyeri, tidak mengalami keluhan nyeri

Skala 1-3 : Nyeri ringan, secara objektif dapat berkomunikasi dengan baik

Skala 4-6 : Nyeri sedang, secara objektif mendesis, menyeringai

Dapat menunjukkan Lokasi nyeri dengan cepat dan dapat mendeskripsikan nyeri

Skala 7-8 : Nyeri berat, dapat menunjukkan Lokasi nyeri tapi tidak dapat mendeskripsikannya.

Skala 9-10 : Nyeri sangat berat (panik tidak terkontrol), secara objektif tidak dapat

Berkomunikasi dengan baik, berteriak dan histeris , responden tidak dapat dikendalikan, dan tidak dapat menunjukkan Lokasi nyeri.


Lampiran 5 Lembar Master Tabel

**PENGARUH KOMBINASI KOMPRES HANGAT  
DAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN  
*LOW BACK PAIN* PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

Master Tabel

Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Usia kehamilan	Sebelum	Sesudah
24	SMA	Bekerja	28 Minggu	6	4
24	S1	Bekerja	28 Minggu	6	2
24	S1	Bekerja	29 Minggu	6	2
24	S1	Tidak Bekerja	28 Minggu	6	2
25	D3	Bekerja	30 Minggu	8	4
25	S1	Bekerja	29 Minggu	7	2
26	S1	Bekerja	29 Minggu	7	3
26	S1	Tidak Bekerja	29 Minggu	7	3
26	D4	Bekerja	32 Minggu	6	2
26	SMA	Tidak Bekerja	29 Minggu	7	2
27	S1	Bekerja	30 Minggu	6	3
27	D3	Tidak Bekerja	31 Minggu	6	3
27	SMA	Tidak Bekerja	32 Minggu	8	3
28	D3	Tidak Bekerja	31 Minggu	5	1
29	SMA	Tidak Bekerja	30 Minggu	8	4
30	S1	Tidak Bekerja	30 Minggu	7	4
32	D4	Bekerja	28 Minggu	8	3
36	D3	Bekerja	32 Minggu	6	2
38	SMA	Tidak Bekerja	28 Minggu	8	3

## Lampiran 6 SOP Penelitian

	<b>STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO) KOMBINASI KOMPRES HANGAT DAN RELAKSASI PERNAFSAN DALAM</b>	
<b>STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL</b>	<b>TANGGAL TERBIT</b>	<b>DITETAPKAN OLEH</b>
<b>DEFINISI</b>	Nyeri punggung bawah merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan aktual atau potensial dengan onset mendadak dan durasi kurang dari 3 bulan	
<b>DIAGNOSIS KEPERAWATAN</b>	Nyeri akut	
<b>LUARAN KEPERAWATAN</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Intensitas nyeri menurun</li> <li>2. Frekuensi nyeri berkurang</li> <li>3. Ekspresi wajah rileks</li> <li>4. Ibu hamil tampak nyaman</li> </ol>	
<b>PROSEDUR</b>	<b>A. Tahap Orientasi</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salam (<i>Assalamu'alaikum wr wb</i>)</li> <li>2. Perkenalkan diri</li> <li>3. Menjelaskan tentang prosedur Tindakan yang akan dilakukan, memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya dan menjawab pertanyaan responden.</li> <li>4. Meminta persetujuan Ibu hamil untuk dilakukan Tindakan.</li> </ol> <b>B. Tahap Kerja</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemberian Kompres Hangat             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Siapkan Alat yang dibutuhkan :                 <ol style="list-style-type: none"> <li>1). Bantalang hangat elektrik (heating pad) dengan pengatur suhu</li> <li>2). Handuk Atau Kain tipis (sebagai pelapis Bantalang).</li> <li>3). Jam atau timer.</li> </ol> </li> <li>b. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah</li> <li>c. Siapkan bantalang hangat elekterik dan pastikan berfungsi dengan baik.</li> <li>d. Atur suhu bantalang pada Tingkat rendah-sedang.</li> <li>e. Bungkus bantalang dengan handuk atau kain tipis.</li> </ol> </li> </ol>	

	<p>f. Posisikan Ibu nyaman mungkin (duduk bersandar atau miring kiri).</p> <p>g. Letakan bantal hangat pada area punggung bawah yang nyeri (tidak pada area perut).</p> <p>h. Lakukan kompres hangat selam 15-30 Menit.</p> <p>2. Pemberian Intervensi Relaksasi nafas dalam</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Monitor frekuensi, irama dan kedalaman nafas.</li> <li>b. Sediakan tempat yang nyaman dan rileks</li> <li>c. Anjurkan memposisikan satu tangan didada dan satu tangan diperut.</li> <li>d. Anjurkan menarik nafas melalui hidung selama 4 detik, menahan nafas selama 2 detik, kemudian menghembuskan nafas dari mulut (dengan bibir dibuat mencucu) selama 8 detik.</li> <li>e. Pastikan dinding dada mengembang saat inspirasi</li> <li>f. Anjurkan mengulangi Latihan relaksasi nafas dalam selama 15-30 menit.</li> <li>g. Rapiakan responden dan alat-alat yang digunakan</li> <li>h. Lakukan kebersihan 6 langkah.</li> <li>i. Membaca doa kesembuhan.</li> </ol> <div style="text-align: center; background-color: #e0e0e0; padding: 5px;"> <p>تَهَمَّ رَبُّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَاسَ أَشْفِ بِتِ الشَّافِيءِ لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ فَاءَ لَا يُغَادِرُ سَقَمًا</p> </div> <p>(<i>Allahumma rabbannasi adzhibilbasa isfi anta syafii la syifaa illa syifaauka syifaan laa yughodiru saqoman</i>)</p> <p>"Ya Allah Tuhannya manusia, hilangkanlah rasa sakit ini sembuhkanlah, engkau dzat Yang Maha Penyembuhan, tak ada kesembuhan kecuali kesembuhan dari-Mu, yaitu kesembuhan yang tak meninggalkan rasa sakit</p> <p><b>C. Terminasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan <i>Alhamdulillahirobbil alamin</i></li> <li>2. Evaluasi pelaksanaan prosedur (perhatikan reaksi/ respon responden terhadap tindakan)</li> <li>3. Berpamitan dan ucapkan salam (Assalamu'alaikum wr wb)</li> </ol>
<b>DOKUMENTASI</b>	Dokumentasikan prosedur yang dilakukan dan respon pasien
<b>REFERENSI</b>	PPNI. 2021. Pedoman standar prosedur operasinal keperawatan. Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI

## Lampiran 7 Hasil Olah Data

**HASIL OLAH DATA**

**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24	4	20.0	20.0	20.0
	25	2	10.0	10.0	30.0
	26	4	20.0	20.0	50.0
	27	3	15.0	15.0	65.0
	28	1	5.0	5.0	70.0
	29	1	5.0	5.0	75.0
	30	1	5.0	5.0	80.0
	32	1	5.0	5.0	85.0
	34	1	5.0	5.0	90.0
	36	1	5.0	5.0	95.0
	38	1	5.0	5.0	100.0
	Total		20	100.0	100.0

**Statistics**

Usia

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		27.90
Std. Error of Mean		.920
Median		26.50
Mode		24 <sup>a</sup>
Std. Deviation		4.115
Minimum		24
Maximum		38

a. Multiple modes exist.  
The smallest value is  
shown

**Pendidikan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	D3	4	20.0	20.0	20.0
	D4	2	10.0	10.0	30.0
	S1	8	40.0	40.0	70.0
	SMA	6	30.0	30.0	100.0
	Total		20	100.0	100.0

### Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bekerja	10	50.0	50.0	50.0
	Tidak Bekerja	10	50.0	50.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

### Usia Kehamilan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28	6	30.0	30.0	30.0
	29	5	25.0	25.0	55.0
	30	4	20.0	20.0	75.0
	31	2	10.0	10.0	85.0
	32	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

### Pretest (sebelum intervensi)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	2	10.0	10.0	10.0
	6	7	35.0	35.0	45.0
	7	6	30.0	30.0	75.0
	8	5	25.0	25.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

**Posttest (Sesudah Intervensi)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	5.0	5.0	5.0
	2	6	30.0	30.0	35.0
	3	8	40.0	40.0	75.0
	4	5	25.0	25.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

**Statistics**

		Pretest (sebelum intervensi)	Posttest (Sesudah Intervensi)
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		6.70	2.85
Std. Error of Mean		.219	.196
Median		7.00	3.00
Mode		6	3
Std. Deviation		.979	.875
Minimum		5	1
Maximum		8	4

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest (sebelum intervensi)	.213	20	.018	.879	20	.017
Posttest (Sesudah Intervensi)	.218	20	.014	.873	20	.013

**Paired Samples Test**

		Mean	Std. Deviation	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)	
				Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest (sebelum intervensi) - Posttest (Sesudah Intervensi)	3.850	.875	.196	3.440 4.260	19.675	19	.000	

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest (sebelum intervensi) & Posttest (Sesudah Intervensi)	20	.559	.010

**Paired Samples Test**

		Mean	Std. Deviation	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)	
				Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest (sebelum intervensi) - Posttest (Sesudah Intervensi)	3.850	.875	.196	3.440 4.260	19.675	19	.000	

## Lampiran 8 Dokumentasi Peralatan Intervensi

	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kompres hangat</li><li>2. Bantalan alas kompres hangat</li></ol>
	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Termometer air panas dengan suhu 38,8 derajat celcius</li></ol>
	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Termos wadah air panas</li></ol>

Sumber: Dokumentasi Pribadi, (2026)

## Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian

Gambar 1. Persetujuan (*informed consent*) 20 Responden



Gambar 2. Pemeriksaan Skala Nyeri Awal (*Pre test*) 20 Responden



Gambar 3. Pemberian Intervensi 20 Responden



Gambar 4. Pemeriksaan akhir (*post test*) 20 Responden

## Lampiran 10 Surat Keputusan pembimbing skripsi


**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

● Kampus IV, Jl. Adam Malik KM 8.5, Sido Mulyo, Gading Cempaka, Kota Bengkulu, 38221  
 ● fikes-ners.umb.ac.id (0736) 22765  
 ● fikes@umb.ac.id (0736) 26161

**SURAT KEPUTUSAN**  
**DEKAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU**  
 Nomor : 058a/KEP/DF.05/II.3.AU/2025  
 TENTANG  
**PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI**  
**MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU**

*Bismillahirrahmanirrahim*

- DEKAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU**
- Memimbang** : 1. Bahwa Skripsi pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan adalah merupakan kegiatan kurikulum yang harus dilaksanakan  
 2. Bahwa untuk kelancaran pelaksanaan Skripsi tersebut perlu penunjukan Dosen Pembimbing  
 3. Bahwa untuk penunjukan Dosen Pembimbing ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional  
 2. Undang-Undang Nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi  
 3. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2014 tentang penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi  
 4. Kepmendiknas Nomor 232/UJ/2000 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Perguruan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa  
 5. Kepmendiknas Nomor 234/UJ/2000 tentang Pedoman Pendirian Perguruan Tinggi  
 6. Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan tinggi Nomor 44 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi  
 7. Pedoman Pimpinan Pusat Muhammadiyah Nomor 02/PED/1.0/B/2012 Tentang Perguruan Tinggi Muhammadiyah  
 8. Statuta Universitas Muhammadiyah Bengkulu

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan** :  
**Pertama** : Menunjuk Pembimbing Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan yang namanya tercantum dibawah ini :

Nama	Program Studi	Judul	Pembimbing
Zucika Putri Auliya 2214201044	Ilmu Keperawatan	Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Low Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester Iii	Ns.Bagus Andrianto, M.kep

- Kedua** : Kepada Pembimbing diberi hak penuh untuk merubah/merevisi kerangka Skripsi dengan sepengetahuan fakultas  
**Ketiga** : Pembimbing diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku  
**Keempat** : Lamanya waktu bimbingan Skripsi adalah 1 (satu) tahun terhitung mulai tanggal ditetapkan  
**Kelima** : Mahasiswa yang tidak menyelesaikan skripsinya selama waktu yang dimaksud dalam dikum keempat diatas maka Skripsinya dianggap batal  
**Keenam** : Mahasiswa yang skripsinya dinyatakan batal maka yang bersangkutan harus mengajukan judul baru kepada Ketua Program Studi dengan melengkapi persyaratan administrasi dan keuangan yang baru  
**Ketujuh** : Keputusan ini berlaku sejak tanggal dan apabila terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

**Tembusan Yth. :**

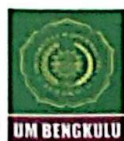
- LLDIKTI Wilayah II
- Rektor UM Bengkulu
- Bendahara UM Bengkulu
- Mahasiswa yang bersangkutan

DITETAPKAN DI : BENGKULU  
 PADA TANGGAL : 8 Mei 2025

Dekan

*Eva Oktaviana*  
 Dr. Eva Oktaviana, M.Si  
 NIP. 19681005 199402 2 002

## Lampiran 11 Surat Pra Penelitian



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

● Kampus IV, Jl. Adam Malik KM 8.5, Sido Mulyo, Gading Cempaka, Kota Bengkulu, 38221  
 ● fikes-keperawatan.umb.ac.id | fikes-keperawatan@umb.ac.id

☎ (0736) 22765  
 ☎ (0736) 26161

Nomor : 139/SI/KEP.05/II.3.AU//2026  
 Lamp : -  
 Hal : **Permohonan Izin Pra Penelitian**

Kepada Yth.  
 Dinas kesehatan Kota Bengkulu  
 Assalamu'alaikum Wr.Wb.  
 Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian tugas akhir bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu (UMB), maka dengan ini kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu kiranya dapat mengizinkan mahasiswa:

Nama : Zucika Putri Auliya  
 NPM : 2214201044  
 Program Studi : Keperawatan  
 Judul : Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan *Low Back Pain* Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Mandiri Bidan D Kota Bengkulu

Untuk dapat mendapatkan data dari Instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Data tersebut diperlukan untuk digunakan sebagai langkah awal dalam penyusunan proposal skripsi.

Demikianlah hal ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami haturkan terimakasih.

Waa'laikumsalam Wr.Wb.

Bengkulu, 3 Februari 2026  
 Mengetahui,  
 Ka. Prodi Keperawatan

Ns. Lussyefrida Yanti, S.Kep., M.Kep  
 NIDN. 0202048101

## Lampiran 12 Surat Izin Penelitian


**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

● Kampus IV, Jl. Adam Malik KM 8.5, Sido Mulyo, Gading Cempaka, Kota Bengkulu, 38221  
 ● fikes.umb.ac.id  
 ● fikes@umb.ac.id

● (0736) 22765  
 ● (0736) 26161

Nomor : 178-IP/DF.05-UMB/2026  
 Lampiran : 1 (satu) berkas  
 Perihal : *Mohon Izin Penelitian*

Kepada Yth,  
 Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu  
 di  
 Bengkulu

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu, dengan ini kami mengajukan permohonan izin penelitian atas mahasiswa:

Nama : Zucika Putri Auliya  
 N P M : 2214201044  
 Program Studi : Ilmu Keperawatan

Untuk dapat melakukan penelitian skripsi di:

Tempat Penelitian : Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu  
 Lama Penelitian : 1 Minggu  
 Judul Penelitian Skripsi : Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat dan Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan *Low Back Pain* pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu

Sebagai bahan pertimbangan, kami lampirkan proposal skripsi yang telah disetujui oleh dosen pembimbing.

Demikianlah atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami haturkan terima kasih.

*Nasrun Minallah*  
*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Bengkulu, 2 Februari 2026  
 An Dekan  
 Wakil Dekan I,

Ns. Liza Fitri Lina, S. Kep., M. Kep.  
 NIDN. 0223038601

## Lampiran 13 Surat Rekomendasi Penelitian Dari KESBANGPOL



**PEMERINTAH KOTA BENGKULU**  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah  
 Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

**REKOMENDASI PENELITIAN**

Nomor : 000.9.2/338/KESBANGPOL-REK/2026

- Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
- Memperhatikan : Surat dari Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu Nomor : 178-IP/DF.05-UMB/2026 Tanggal 02 Februari 2026 perihal Izin Penelitian

**DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA**

Nama	: Zucika Putri Auliya
NPM	: 2214201044
Pekerjaan	: Mahasiswa
Prodi/ Fakultas	: Ilmu Keperawatan/Illmu Kesehatan
Judul Penelitian	: Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Low Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu
Tempat Penelitian	: Praktik Mandiri Bidan D Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	: 05 Februari 2026 s/d 11 Februari 2026
Penanggung Jawab	: Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu

- Dengan Ketentuan :
- 1 Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
  - 2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
  - 3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
  - 4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 4 Februari 2026


a.n. WALI KOTA BENGKULU

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu,



Syofyan Tosoni, SE, MM  
 Pembina Utama Muda (IVc)  
 NIP. 197009021993031006

## Lampiran 14 Surat Izin Penelitian Dari Dinkes Kota Bengkulu



**PEMERINTAH KOTA BENGKULU**  
**DINAS KESEHATAN**

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban  
Kota Bengkulu Telp. 085216000810 Email [dinkeskotabengkulu1@gmail.com](mailto:dinkeskotabengkulu1@gmail.com)  
[www.dinkes.bengkulkota.go.id](http://www.dinkes.bengkulkota.go.id) Kode Pos 34223

---

**REKOMENDASI**

Nomor : 000.9.2/ 95-04/D.Kes/2026

Dasar Surat Ka.Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu Nomor :95/P/DF.5A/II.3.AU/2026 Tanggal 29 Januari 2026 Perihal : Permohonan Izin Pra-Penelitian, atas nama :

**N a m a** : Zucika Putri Auliya  
**NIM / NPM** : 2214201044  
**Program Studi** : Keperawatan  
**Judul / Data** : Pengaruh kombinasi kompres hangat dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan low back pain ibu hamil trimester III  
**Tempat Penelitian** : PMB .....  
**Lama Kegiatan** : 30 Januari 2026 s/d 08 Februari 2026

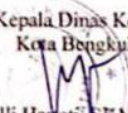
Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan pra penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

- Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
- Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
- Apabila masa berlaku Rekomendasi Pra Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Pra Penelitian.
- Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
- Surat Rekomendasi Pra Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, Januari 2026

Plt. Kepala Dinas Kesehatan  
Kota Bengkulu



Nelli Hanati, SKM, MM  
Pembina, IV/a  
NIP.197204191991012001

Tembusan :

- Yth.Sdr.PMB.....
- Yang Bersangkutan