

**PENERAPAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENGURANGI NYERI
PERSALINAN PADA NY R DI PUSKESMAS
TANJUNG BALAI KARIMUN**

¹Beril Triana, ²Silvia Mona

¹ beriltriana27@gmail.com, silviamona88@univbatam.ac.id

^{1,2}Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam

ABSTRACT

Maternity mothers who have difficulty adapting to labor pain can cause uncoordinated uterine contractions (reducing the ability of the uterus to contract) which can result in prolonging labor time. Labor pain is a condition in the form of an unpleasant feeling, if not handled properly it will cause other problems, namely increasing anxiety. Compresses are usually able to control pain, also provide a sense of comfort as well as relieve tension. The goal is to provide midwifery care for mothers in a comprehensive and continuous manner, with management of midwifery care in accordance with midwifery service standards. The midwifery care that is applied is the Application of Warm Compresses to Reduce Labor Pain in Mrs. R. The practice report preparation method is descriptive research using the case study method, carried out at the Tanjung Balai Karimun Health Center in March 2023 Results and Conclusions Evaluation of the care provided related to the implementation warm compresses to reduce labor pain there is a reduction in the pain that the mother feels

Keywords : *Labor Pain, Warm Compress*

PENDAHULUAN

Rasa nyeri pada persalinan terjadi pada awal persalinan sampai pembukaan lengkap akan berlangsung 12-18 jam, dilanjutkan kala pengeluaran janin sampai pengeluaran plasenta. Rasa nyeri ini dipengaruhi oleh kelelahan, keletihan, kecemasan dan rasa takut yang akan menyebabkan peningkatan rasa nyeri. Rasa nyeri selama proses persalinan mengakibatkan pengeluaran adrenalin. Pengeluaran adrenalin ini akan mengakibatkan pembuluh darah berkontraksi, sehingga akan

mengurangi aliran darah yang membawa oksigen ke uterus dan mengakibatkan penurunan kontraksi uterus yang akan menyebabkan memanjangnya waktu persalinan, sehingga menghilangkan rasa takut dan nyeri selama proses persalinan menjadi hal yang cukup penting (Benfield et al., 2014)

Ibu bersalin yang sulit beradaptasi dengan rasa nyeri persalinan dapat menyebabkan tidak terkoordinasinya kontraksi uterus (mengurangi kemampuan rahim untuk berkontraksi) yang dapat mengakibatkan perpanjangan waktu

persalinan. Tidak ada kemajuan persalinan atau kemajuan persalinan yang lambat merupakan salah satu komplikasi persalinan yang mengkhawatirkan, rumit dan tidak terduga (Wiknjosastro dalam Kurniawati A dkk, 2017). Komplikasi persalinan ini menyebabkan angka kesakitan dan Angka Kematian Ibu (AKI) masih tinggi (Irawati A, Susanti S, Haryono I. 2019)

Nyeri persalinan merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan, apabila tidak diatasi dengan baik akan menimbulkan masalah lain yaitu meningkatkan kecemasan, karena kurangnya pengetahuan dan belum ada pengalaman pada ibu primigravida saat menghadapi persalinan sehingga produksi hormon adrenaline meningkat dan mengakibatkan spasme konstriksi yang menyebabkan aliran darah ibu kejanin menurun (Utami & Putri, 2020)

Faktor yang mempengaruhi nyeri persalinan adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya adalah pengalaman nyeri, usia, persiapan persalinan dan emosi. Pada faktor eksternal yaitu agama, budaya, dukungan keluarga, dan sosial ekonomi (Qorina, 2017).

Terapi kompres hangat merupakan suatu tindakan yang dilakukan dengan memberikan kompres hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot dan memberikan rasa hangat. Kompres panas juga memperlancar sirkulasi darah; mengurangi rasa sakit; memberi rasa hangat, nyaman dan

tenang pada klien; memperlancar pengeluaran eksudat serta merangsang peristaltik usus (Girsang, 2017)

Nyeri saat bersalin termasuk masalah utama yang dirasakan ibu bersalin yang disebabkan oleh kontraksi/tekanan pada ujung saraf, ketegangan emotional, dilatasi serviks, dan distensi perineum, serta hipoksia otot uterus. Terdapat perbedaan dari tingkat sensasi nyeri yang dirasakan oleh setiap Ibu bersalin, ada Ibu yang merasakan nyeri luar biasa, namun ada juga yang merasakan nyeri yang singkat. Nyeri saat bersalin akan dirasakan pada saat memasuki kala I dan akan semakin nyeri seiring kemajuan pembukaan pada serviks atau akhir kala pembukaan. Pada permulaan his, kala pembukaan berlangsung tidak begitu kuat, sehingga Ibu masih dapat berjalan-jalan. Kontraksi yang meningkat seiring dengan kemajuan pembukaan akan menciptakan rasa nyeri yang semakin kuat untuk mendorong kepala dari bayi untuk membuka jalan lahir (Ningsih & Rahmawati, 2019). Apabila nyeri persalinan tidak tertangani dengan baik, maka dapat meningkatkan kecemasan atau rasa khawatir sampai depresi pada Ibu dan berefek pada peningkatan hormon adrenalin yang mengakibatkan curah jantung pada Ibu meningkat dan pembuluh darah akan terhambat yang menyebabkan aliran darah ibu kejanin (perfusi uteroplasenta) menurun dan dapat menyebabkan terjadinya partus lama. Sebagaimana penelitian dari Setyani, yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan terjadinya persalinan lama (Setyani, 2020)

Upaya untuk menurunkan nyeri pada persalinan dapat

dilakukan baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Cara menghilangkan sakit persalinan secara farmakologi adalah dengan pemberian analgetik obat pereda sakit, sutikan epidural, blok saraf farineal dan fudendal, menggunakan mesin transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) untuk merangsang tubuh memproduksi senyawa penghilang rasa sakit secara non farmakologi penatalaksanaannya antara lain dengan menghadirkan pendamping persalinan, perubahan posisi dan pergerakan, sentuhan dan massage, hipnotis, kompres hangat dingin, berendam di air hangat, therapy akupuntur, visualisasi dan pemusatan perhatian dan music (Suryani Manurung, Ani Nuraini, Tri Riana, Ii Soleha, Heni Nurhaeni, Khaterina Pulina, 2013).

Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif disbanding dengan metode non farmakologi, namun metode farmakologi lebih mahal, dan berpotensi mempunyai efek samping yang kurang baik. Sedangkan metode non farmakologi lebih murah, simple, efektif dan tanpa efek yang merugikan dan dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan, karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya (Jones, 2015)

Kompres biasanya dapat mengendalikan rasa nyeri, juga memberikan rasa nyaman sekaligus meredakan ketegangan. Pemanasan merupakan metode sederhana yang digunakan pada ibu untuk meredakan rasa sakit. Dalam persalinan, panas buatan dapat dilakukan dengan cara meletakkan botol air panas yang dibungkus dengan handuk di punggung, menggunakan kantong kain berisi kulit ari beras atau gandum yang dipanaskan beberapa

menit di microwave. Kompres hangat memang tak menghilangkan keseluruhan nyeri namun setidaknya memberikan rasa nyaman (Rini Sulistiawati, Fitri Rapika Dewi, 2020).

Pemberian kompres hangat untuk mengurangi nyeri persalinan cukup mudah. Bungkus botol air panas dengan handuk dan celupkan kedalam air dingin untuk mengurangi pegal punggung dan kram. Patria (2018) mengatakan gunakan lap yang telah dicelupkan pada air hangat dan diletakkan di bagian punggung bawah. Teknik kompres hangat menggunakan lap lebih efektif dalam mengurangi nyeri persalinan (Fitrianingsih & Wandan, 2018).

Kompres hangat yang diberikan pada ibu bersalin dapat memberikan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada punggung bawah. Sehingga dengan pemberian kompres hangat sangat efektif untuk mengurangi nyeri persalinan (Rahman et al., 2017).

penelitian (Rini Sulistiawati, Fitri Rapika Dewi, 2020) yang menyatakan bahwa median nyeri persalinan sebelum penelitian adalah 8 dan setelah penelitian adalah 4 hal ini menunjukkan bahwa penurunan nyeri setelah diberikan kompres hangat dapat menurunkan empat derajat nyeri. Kompres hangat bisa melancarkan perputaran darah, alhasil bisa mengurangi rasa sakit dan memberikan kenyamanan pada ibu bersalin.

Pada penelitian Girsang, (2017) yang menyatakan bahwa ada pengaruh signifikan kompres hangat pada punggung bagian bawah

terhadap nyeri persalinan. Pada penelitian ini dapat menunjukkan bahwa adanya kompres hangat dapat membuat sirkulasi peredaran darah menjadi lebih lancar sehingga nyeri dapat diatasi dengan lebih baik. Didukung oleh Thingbaijam et al., (2017) yang menyatakan bahwa kompres hangat dapat menurunkan pada tingkat nyeri selama persalinan kala I fase aktif. Studi Triyani and Eugenie, (2018) menunjukkan bahwa kompresi hangat atau terapi panas secara biaya sangat efektif dan salah satu non-farmakologis yang paling efektif tindakan untuk menghilangkan rasa sakit tanpa komplikasi pada pasien. Didukung oleh yang menyatakan Kompres hangat pada daerah lumbal membantu mengontrol nyeri persalinan pada ibu nifas primi selama kala I persalinan kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok control (Sheelamma & Linson, 2021).

Terapi kompres hangat merupakan suatu tindakan yang dilakukan dengan memberikan kompres hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot dan memberikan rasa hangat (Irawati et al., 2020). Massage effleurage juga merupakan salah satu terapi paling efektif untuk mengurangi rasa nyeri persalinan. Massage effleurage berguna untuk melemaskan otot-otot yang tegang dan menimbulkan relaksasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata skala nyeri persalinan setelah diberikan kompres hangat dan massage effleurage

Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik melakukan

Penerapan kompres hangat untuk mengurangi nyeri persalinan

TUJUAN PENELITIAN

Memberikan asuhan kebidanan pada Ibu bersalin secara komprehensif dan berkesinambungan, dengan manajemen asuhan kebidanan sesuai dengan standar pelayanan kebidanan. Asuhan kebidanan yang di terapkan adalah Penerapan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Pada Ny R

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penyusunan laporan praktik adalah penelitian deskriptif dengan metode studi kasus. Penelitian deskriptif yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang ada di masyarakat (Notoatmodjo, 2010).

Penelitian dilakukan di Puskesmas Tanjung Balai Karimun pada Maret 2023. Subjek yang digunakan dalam studi kasus dengan manajemen asuhan kebidanan ini adalah Ny R

Metode pengumpulan data yaitu observasi partisipatif, wawancara, pengukuran, dokumentasi. Instrumen penelitian ada tiga macam yaitu Format asuhan kebidanan. Alat dan bahan untuk observasi dan pemeriksaan fisik: timbangan, pengukur tinggi badan, pengukur LILA, thermometer, tensimeter, dll. Alat dan bahan untuk melakukan dokumentasi : Foto dokumentasi, status pasien.

HASIL PENELITIAN

Asuhan Kebidanan pada Ny R di Puskesmas Tanjung Balai Karimun, tanggal 10 Maret 2023

Data Subjektif : Ny R, usia 33 Tahun, G2P1A0 mengatakan merasakan nyeri

Data objektif : Kesadaran umum baik dan komposmentis. TD : 130/80 mmHg, Nadi : 80 x/menit, Pernapasan 23 x/menit, Suhu 36,7 c, BB 70 TT 155 cm, pemeriksaan penunjang Hb 12,0. Pembukaan 4 cm

Diagnosa Ny R, umur 33 Tahun, kehamilan 38 minggu, janin tunggal hidup intrauterine, presentasi kepala, ku ibu dan janin baik, dengan masalah cemas menghadapi persalinan

Penatalaksanaan awal yang di berikan dengan :

1. Memberitahu hasil pemeriksaan
2. Observasi kecemasan ibu
3. Memberitahu ibu tentang manfaat Penerapan kompres hangat untuk mengurangi nyeri persalinan
4. Memberikan therapy non farmakologis
5. Memberitahu jika ada keluhan.
6. Memantau perkembangan
7. Mendokumentasikan asuhan

Evaluasi dari asuhan yang diberikan yang berkaitan dengan Penerapan kompres hangat untuk mengurangi nyeri persalinan terdapat pengurangan rasa Nyeri yang ibu rasakan.

PEMBAHASAN

Kompres hangat merupakan salah satu metode non farmakologi yang dianggap sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot. Panas dapat dialirkan melalui

konduksi, konveksi, dan konversi. Oleh karena itu, peningkatan suhu yang disalurkan melalui kompres hangat dapat meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi, seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin yang akan menimbulkan rasa nyeri lokal (Price,2014).

Kompres hangat merupakan salah satu metode non farmakologi yang dianggap sangat efektif dalam menurunkan nyeri atau spasme otot. Panas dapat dialirkan melalui konduksi, konveksi, dan konversi. Nyeri akibat memar, spasme otot, dan arthritis berespon baik terhadap peningkatan suhu karena dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Oleh karena itu, peningkatan suhu yang disalurkan melalui kompres hangat dapat meredakan nyeri sehingga akan menurunkan nyeri (Nida & Sari, 2016).

Dengan pemberian kompres hangat, maka terjadi pelebaran pembuluh darah. Sehingga akan memperbaiki peredaran darah didalam jaringan tersebut. Dengan cara ini penyaluran zat asam dan bahan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat yang dibuang akan diperbaiki. Jadi akan timbul proses pertukaran zat yang lebih baik maka akan terjadi peningkatan aktivitas sel sehingga akan menyebabkan penurunan rasa nyeri. Pemberian kompres hangat padadaerah tubuh akan memberikan signal kehipotalamus melalui spinal cord. Ketika reseptor yang peka terhadap panas dihipotalamus dirangsang, sistem efektor mengeluarkan signal yang memulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah

akan memperlancar sirkulasi oksigenisasi mencegah, terjadinya spasme otot, memberikan rasa hangat membuat otot tubuh lebih rileks, dan menurunkan rasa nyeri (Syahria, 2016).

Beberapa upaya alternatif yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri disminorea yaitu dengan melakukan kompres hangat karena kompres hangat berfungsi untuk memperlancar sirkulasi darah. Melalui pemberian panas, pembuluh-pembuluh darah akan melebar, sehingga akan memperbaiki peredaran darah di dalam jaringan tersebut. Melalui cara ini penyaluran zat asam dan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat diperbaiki, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang disebabkan suplai darah ke endometrium berkurang. Kompres hangat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu. Kompres hangat dapat dilakukan dengan menempelkan kantong karet yang diisi air hangat atau handuk yang telah direndam di dalam air hangat, ke bagian tubuh yang nyeri, dengan diikuti latihan pergerakan atau pemijatan (Irawati et al., 2020).

Penelitian Jumita & Kristiawan, (2021) yang menyatakan bahwa setelah terapi kompres hangat didapatkan rata-rata skor nyeri yaitu $1,61 \pm 1,56$. Terapi pengompresan dengan menggunakan toples panas yang dibungkus kain yaitu secara konduksi dimana panas berpindah dari toples ke dalam tubuh, sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan akan menurunkan tegangan. otot,

sehingga nyeri menstruasi yang dirasakan akan berkurang atau berhenti.

Dengan kompres hangat ini, tubuh akan menghasilkan respons fisiologis yang memiliki sifat terapeutik. Tubuh akan mencapai keseimbangan termal dalam waktu 30 menit dan pemanasan lebih lanjut tidak akan memberikan manfaat. Efek fisiologis yang terjadi adalah pereda nyeri melalui mekanisme gate control, mengurangi aktivitas C-fiber yang tidak bermielin dan menghambat sinyal nosiseptif di sumsum tulang belakang. Perempuan akan merasakan penurunan derajat nyeri, nyeri akan mereda, onset nyeri lebih cepat (Karen, 2015) Panas juga dapat menyebabkan vasodilatasi (pembesaran pembuluh darah), meningkatkan aliran darah ke area tertentu sehingga meningkatkan pengiriman oksigen, nutrisi, dan berbagai sel darah ke jaringan tubuh. Penerapan panas berperan dalam meredakan nyeri lokal, kekakuan, atau nyeri, terutama pada otot dan persendian (DosSantos et al., 2020).

penelitian Maidartati et al (2018) yang menyatakan bahwa ehingga dapat disimpulkan bahwa kompres hangat selama 10 menit dengan suhu air $40-45^{\circ}\text{C}$ dibalut dengan kain, dimana terjadi perpindahan panas (konduksi) dari botol panas ke dalam perut yang akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga akan menurunkan nyeri pada Wanita

Penelitian Hairunisyah, R., Anggraini, T., & Anggraini, D. K. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Menstruasi Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 112-119.

berasumsi aplikasi kompres hangat yang diletakkan di perut, menggunakan prinsip konduksi. Adanya perpindahan panas dari buli-buli akan menyebar ke daerah sekitar perut. Hal ini akan menyebabkan reaksi pelebaran pembuluh darah pada wanita dengan disminorea primer, karena pada wanita dengan disminorea ini mengalami kontraksi uterus dan kontraksi otot polos. Efek ini memberikan relaksasi dan melancarkan peredaran darah sehingga nyeri berkurang

Hasil penelitian Setiyarini, A. D., & Rahmawati, E. (2023). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 97-99. analisa data skala nyeri tulang belakang bawah pada kehamilan menunjukkan perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan intervensi Terapi kompres hangat. Hasil analisa statistik Terapi kompres hangat menunjukkan pengaruh Terapi kompres hangat terhadap skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini dilakukan pada 10 responden yang diberikan Terapi kompres hangat 2 hari berturut-turut selama 15 menit dengan menggunakan buli-buli dengan suhu air 37°C-40°C, sebelumnya diberikan dilakukan pengukuran suhu air menggunakan thermometer, dari 10 responden, rata-rata nyeri pre intervensi ialah 6,40 sedangkan rata-rata post intervensi ialah 4,50. Terdapat perbedaan rata-rata tingkat nyeri pre intervensi dan post intervensi sehingga terdapat penurunan sebesar 1,9. Terjadinya nyeri pada tulang punggung bawah pada ibu hamil dikarenakan sekresi hormon relaksin

yang terjadi mulai dari awal kehamilan. Hal ini menyebabkan peregangan pada sendi serta ligament tulang punggung bawah di trimester awal kehamilan (Hornik 2008). Pada trimester kedua hingga ketiga kehamilan yang disebabkan oleh semakin membesarnya uterus, perubahan postural, gravitasi dan muskulo skletal, sehingga menyebabkan adanya nyeri punggung belakang bawah (Salmah 2009)(Ai Yeyeh 2019). Berdasarkan tabel terdapat Faktor predisposisi penyebab terjadinya nyeri punggung bawah dalam kehamilan antara lain bertambah besar ukurannya uterus yang mengakibatkan adanya perubahan perawakan tubuh, adanya peningkatan BB ibu hamil, pengaruh hormon relaksin, adanya riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas serta aktivitas yang dilakukan oleh ibu hamil (Cooper 2009). Faktor penyebab nyeri punggung bawah pada wanita hamil yakni adanya perubahan hormonal (Wahyuni 2012).

Rasa panas yang ditimbulkan dari kompres hangat dapat mengakibatkan dilatasi dan terjadi perubahan fisiologis sehingga dapat memperlancar peredaran darah dan meredakan nyeri. Respon panas inilah yang digunakan untuk terapi penurunan nyeri. Efek terapeutik pemberian kompres hangat akan dapat mengurangi kejang otot dan menurunkan kekakuan tulang sendi (Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati, H. 2021)

Penelitian 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. *Jurnal Cendikia*

Muda, 3(2), 179-186. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan kompres hangat terjadi penurunan intensitas nyeri yaitu menjadi ringan dengan skala nyeri 2. Saran diharapkan ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung hendaknya dapat melakukan kompres hangat secara rutin karena kompres hangat efektif dalam membantu menurunkan nyeri punggung. Namun, harus memperhatikan suhu air dan melapisi area pengompresan menggunakan handuk atau kain untuk menghindari terjadinya luka bakar akibat pengompresan

KESIMPULAN

Pada tahap akhir dari pembuatan laporan praktik Stase Persalinan dengan Penerapan Penerapan kompres hangat untuk mengurangi nyeri persalinan di Puskesmas Tanjung Balai Karimun Tahun 2023, maka penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Data SOAP pada Asuhan kebidanan terkait Asuhan Kebidanan pada Ibu bersalin dengan melakukan Penerapan kompres hangat untuk mengurangi nyeri persalinan terdapat pengurangan rasa Nyeri yang ibu rasakan
2. Setelah dilakukan pengkajian sampai evaluasi kasus tidak terdapat kesenjangan antara teori dan praktik di lapangan.

SARAN

1. Bagi penulis Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman untuk melakukan asuhan kebidanan dengan menerapkan asuhan yang diberikan

2. Bagi responden Diharapkan mendapatkan asuhan kebidanan sesuai dengan kebutuhan dan menambah pengetahuan mengenai pelayanan yang telah diterima
3. Bagi Institusi pendidikan Diharapkan dapat menjadi sumber referensi di perpustakaan
4. Bagi tenaga kesehatan Diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas pelayanan yang berkualitas

DAFTAR PUSTAKA

- Benfield, R. D., Newton, E. R., Tanner, C. J., & Heitkemper, M. M. (2014). Cortisol as a Biomarker of Stress in Term Human Labor. *Biological Research For Nursing*, 16(1), 64–71.
<https://doi.org/10.1177/1099800412471580>
- Dos-Santos, G. K. A., Silva, N. C. de O. V. e, & Alfieri, F. M. (2020). Effects of cold versus hot compress on pain in university students with primary dysmenorrhea. *BrJP. São Paulo*, 3(1), 25–28.
<https://doi.org/10.5935/2595-0118.20200006>
- Fitrianingsih, Y., & Wandan, K. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Rasa Nyeri Persalinan Kala I Fase Persalinan Fase Aktif di 3 BPM Kota Cirebon. *Jurnal Care Vol*, 6(1), 6–7.
- Girsang, V. (2017). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Pada Ibu

- Primigravida Kala I Fase Aktif Di Praktek Bidan Mandiri Rina Dan Klinik Ayah Bunda Medan Amplas Tahun 2017. Poltekkes Kemenkes Medan.
- Irawati A, Susanti S, Haryono I. Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Teknik Birthing Ball. *J Bidan Cerdas* 2019; 2: 129
- Irawati, Muliani, & Gusman Arsyad. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Journal of Nursing and Health*, 5(2), 74–83. <https://doi.org/10.52488/jnh.v5i2.120>
- Irawati, Muliani, & Gusman Arsyad. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Journal of Nursing and Health*, 5(2), 74–83. <https://doi.org/10.52488/jnh.v5i2.120>
- Jones, L. V. (2015). Non-pharmacological approaches for pain relief during labour can improve maternal satisfaction with childbirth and reduce obstetric interventions. *Evidence Based Nursing*, 18(3).
- Jumita, & Kristiawan, M. (2021). The Effects of Relaxation Technique and Warm Compress on Decreasing Dysmenorrhea Scale. *Proceedings of the International Conference on Educational Sciences and Teacher Profession (ICETeP 2020)*, 532, 255–260
- Maidartati, Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung. *Jurnal Keperawatan*, VI(2), 156–164.
- Nida, R. M., & Sari, D. S. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo. *Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(2), 100–144.
- Ningsih, M, P, N, & Rahmawati, L. (2019). Efektifitas Teknik Counter Pressure Dan Abdominal Lifting Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di PMB Kota Padang. *Medikes (Media Kesehatan)*, 6(2)
- 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. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 179-186.
- R., Anggraini, T., & Anggraini, D. K. (2023). PENGARUH KOMPRES HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI MENSTRUASI MAHASISWA. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), 112-119

- Rini Sulistiawati, Fitri Rapika Dewi, D. R. (2020). Fase Aktif Persalinan Normal Di Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6, 35–42
- Setiyarini, A. D., & Rahmawati, E. (2023). Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 97-99.
- Setyani. (2020). Kebidanan Komplementer Dengan Pendekatan Holistik. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sheelamma, M. A., & Linson, C. C. (2021). Pre-experimental Study to Assess the Effectiveness of Warm Compress on Lumbar Region during First Stage of Labour among Primi Parturient Mothers in Labour Room of Selected Hospitals at Amravati. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 33, 275–280. <https://doi.org/10.9734/jpri/2021/v33i55 b33876>
- Suryani Manurung, Ani Nuraini, Tri Riana, Ii Soleha, Heni Nurhaeni, Khaterina Pulina, E. R. (2013). Pengaruh Tehnik Pemberian Kompres Hangat Terhadap Perubahan Skala Nyeri Persalinan Pada Klien Primigravida. *Journal Health Quality*, 4(1), 1–76.
- 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), 22-30
- Syahria, B. R. (2016). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswa Tingkat Akhir D Iv Bidan Pendidik Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Utami, F. S., & Putri, I. M. (2020). Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Normal. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(2), 107. <https://doi.org/10.31764/mj.v5 i2.1262>