



Pengaruh Pemberian Kompres Hangat dan Aromaterapi *Peppermint* terhadap Nyeri *Symphysis Pubis* pada Ibu Hamil Trimester III

Wahyuni Wahyuni^{1*}, Anis Ardiyanti², Nafisatun Nisa³

¹ Mahasiswa Program S-1 Keperawatan, STIKES Telogorejo Semarang

^{2,3} Dosen, STIKES Telogorejo Semarang

Jl. Anjasmara Raya Tawangmas, Kec. Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: yuni54433@gmail.com*

Abstract *The third trimester of pregnancy is the final trimester of pregnancy, in this period the fetus grows within a period of 29-40 weeks, where this period is the time to prepare for childbirth. During the pregnancy process, physical and psychological changes will occur. Physical changes can cause discomfort such as pain in the symphysis pubis. Pubic symphysis pain occurs because during pregnancy there will be an increase in the height of the uterine fundus. Efforts to alleviate pubic symphysis pain include warm compresses and peppermint aromatherapy. This study aims to determine the effect of warm compresses and peppermint aromatherapy on pubic symphysis pain in third trimester pregnant women. This is a quantitative study with a quasi-experimental design using approach one group pretest-posttest design without control group. The total sample consisted of 66 third trimester pregnant women, selected using a purposive sampling technique. The Wilcoxon test results showed a significant effect of warm compresses and peppermint aromatherapy on reducing pubic symphysis pain, with a p-value of 0.000 (≤ 0.05). Warm compresses and peppermint aromatherapy can be used as nursing interventions to reduce pubic symphysis pain in third trimester pregnant women.*

Keywords : Aromatherapy, Warm Compresses, Pubic Symphysis Pain

Abstrak Kehamilan Trimester III merupakan trimester akhir kehamilan pada periode ini pertumbuhan janin dalam rentang waktu 29-40 minggu dimana periode ini adalah waktu untuk mempersiapkan persalinan. Selama proses kehamilan, akan terjadi perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik dapat menimbulkan ketidaknyamanan seperti nyeri pada *symphysis pubis*. Nyeri *symphysis pubis* terjadi karena selama masa kehamilan akan terjadi peningkatan tinggi fundus uteri. Upaya untuk mengatasi nyeri *symphysis pubis* diantaranya dengan tindakan kompres hangat dan aromaterapi *peppermint*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat dan aromaterapi *peppermint* terhadap nyeri *symphysis pubis* pada ibu hamil Trimester III. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasy experimental* menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design without control group*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 66 responden ibu hamil Trimester III menggunakan teknik sampling *purposive sampling*. Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan ada pengaruh pemberian kompres hangat dan aromaterapi *peppermint* terhadap nyeri *symphysis pubis* pada ibu hamil Trimester III dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 atau $\leq 0,05$. Kompres hangat dan aromaterapi *peppermint* dapat dijadikan tindakan keperawatan untuk mengurangi nyeri *symphysis pubis* pada ibu hamil Trimester III.

Kata kunci : Aromaterapi, Kompres Hangat, Nyeri *Symphysis Pubis*

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah suatu proses fisiologis dan alamiah, namun jika tidak dilakukan asuhan yang tepat atau deteksi dini komplikasi yang akurat maka akan terjadi komplikasi kehamilan yang dapat menyebabkan kematian ibu (Noviyati, 2022). Di Indonesia angka kehamilan pada tahun 2018 tercatat sekitar 5.324.562 jiwa. Sedangkan di Jawa Tengah, jumlah ibu hamil mencapai 612.292 jiwa (Kemenkes, 2018). Jumlah ibu hamil di kota Semarang sebanyak 26.131 dan di Kabupaten Semarang sebanyak 14.920 (Dinas Kesehatan Kota Semarang, 2018).

Selama proses kehamilan, akan terjadi perubahan secara fisik dan psikologis. Perubahan fisik pada Trimester III dapat menimbulkan seperti nyeri pada *symphysis pubis*, ketidaknyamanan pada perineum, dan peningkatan tinggi fundus uteri (Nurhayati, 2019). Hal ini dikarenakan saat kehamilan tubuh akan memproduksi hormon *Relaxin* secara alami, tepatnya oleh ovarium dan plasenta. Hormon *Relaxin* mengakibatkan sendi dan ligamen mengendur di seluruh tubuh. Akibatnya, sendi pelvis menjadi tidak stabil dan menyebabkan rasa ngilu pada daerah kemaluan (Gupta & Malik, 2019).

Selain itu bertambahnya berat janin selama masa kehamilan menyebabkan peningkatan tekanan pada panggul dan tulang kemaluan. Kondisi ini mengakibatkan penekanan pada otot panggul sehingga peredaran darah ketubuh tidak lancar dan menimbulkan nyeri pada *symphysis pubis* (Wardhani, 2023).

Symphysis Pubis Disfunction (SPD) merupakan keluhan nyeri yang menyebabkan ketidaknyamanan bahkan terasa menyiksa pada satu atau lebih panggul sehingga menyebabkan kesulitan berjalan. Ibu hamil dengan *Symphysis Pubis Disfunction (SPD)* sering menghadapi masalah fungsional yang menyebabkan kualitas hidup menurun cukup besar (Gupta & Malik, 2019). Rasa nyeri akan bertambah buruk saat melakukan aktivitas yang menahan beban seperti pengangkatan pada kaki sehingga mengakibatkan kesulitan berjalan. MacLennan melaporkan bahwa 31,7% responden secara *retrospektif survey* pernah mengalami nyeri *symphysis pubis antenatal*. Kondisi ini meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir (Saragih, 2021).

Untuk mengurangi rasa nyeri di tulang kemaluan atau *symphysis pubis* dapat dilakukan kompres hangat dengan menggunakan botol kaca/buli-buli yang berisi air hangat 700 cc dengan suhu 43°C yang di letakkan di pubis atau pada area yang sakit (Purbosuli, 2020). Pemberian kompres hangat 2 kali dalam sehari selama 15 menit dapat membantu mengurangi intensitas nyeri. Kompres hangat memiliki efek fisiologis yang bersifat *vasodilatasi* yaitu meringankan nyeri

merileksasi otot karena memiliki efek *sedatif* (Maesaroh, 2019). Selain kompres, pemberian aromaterapi *peppermint* juga dapat mengurangi nyeri. Dengan memberikan 5 tetes aromaterapi *peppermint* dalam *diffuser* yang berisi 200 cc air, dapat merangsang sel-sel reseptor penciuman yang akan mengaktifkan *kappa-opioid* reseptor yang membantu blok transmisi sinyal nyeri dan impuls ditransmisikan ke emosional pusat otak yang menyebabkan nyeri berkurang (Polanco, 2022).

2. TINJAUAN PUSTAKA

Kehamilan Trimester III

Kehamilan merupakan anugerah alamiah bagi wanita yang memiliki alat reproduksi yang sehat, sudah mengalami menstruasi, dan berhubungan seksual dengan pria yang sehat maka kemungkinan besar akan terjadi kehamilan. Kehamilan berlangsung sejak pembuahan hingga kelahiran bayi, dan berlangsung selama 280 hari (40 minggu) (Nugrawati & Amriani, 2021). Saat memasuki trimester tiga kehamilan atau minggu ke-29 hingga 40, fokus utama adalah mempersiapkan diri untuk proses persalinan. Wanita hamil mungkin mengalami berbagai perubahan fisik dan emosional karena pertumbuhan janin yang cepat (Wiknjastro, 2019).

Nyeri *Symphysis Pubis*

Penyebab kondisi ini dikarenakan di produksinya hormon kehamilan yaitu hormon *relaxin* oleh tubuh. Hormon *relaxin* menyebabkan sendi dan ligamen mengendur diseluruh tubuh (Wardhani, 2023). Ketika ada terlalu banyak kelemahan dalam sendi akan mengakibatkan ketidakstabilan dan rasa sakit. Gejala *Symphysis Pubis Dysfunction (SPD)* yang paling umum adalah nyeri tulang kemaluan. Sebagian besar rasa sakit berpusat didepan didaerah tulang kemaluan. Selain itu peningkatan tinggi fundus pada kehamilan Trimester III menyebabkan ketidaknyamanan pada perineum dan nyeri pada *symphysis pubis* (Nurhayati, 2019). Selama masa kehamilan juga terjadi peningkatan tekanan pada panggul dan tulang kemaluan kerana bertambahnya berat janin, sehingga menimbulkan nyeri pada *symphysis pubis* (Wardhani, 2023).

Kompres Hangat Dan Aromaterapi *Peppermint*

Salah satu metode alami yang efektif untuk membantu ibu hamil dengan nyeri dan ketidaknyamanan yaitu dengan kompres hangat (Purnamasari, 2019). Penggunaan kompres hangat dengan suhu tertentu untuk area yang tegang dan nyeri dianggap mampu meredakan nyeri.

Kompres hangat adalah metode *non-farmakologis* yang efektif untuk mengurangi nyeri saat hamil, terutama selama trimester ketiga. Kompres hangat dapat membuat kehamilan ibu lebih santai dan menyenangkan jika digunakan dengan benar (Saudia, 2018).

Selain kompres hangat pemberian aromaterapi *peppermint* juga dapat mengurangi nyeri. Aromaterapi yaitu teknik pengobatan menggunakan bau-bauan (Maesaroh, 2019). *Peppermint* (*menthe piperita*) adalah tanaman herbal yang mengandung senyawa *menthol* dan *mentil* yang membuat *relaks* dan menyebabkan nyeri berkurang (Jaelani, 2018). Aromaterapi *Peppermint* memiliki berbagai manfaat terapeutik yaitu *analgesik*, *anestesi*, *antiseptik*, *karminatif*, *dekongestan*, *ekspektoran*, dan penenang (Alankar, 2019). Aromaterapi *Peppermint* yang dihirup memiliki efek paling cepat, dimana sel-sel reseptor penciuman merangsang aktifitas *kappa-opioid* reseptor yang membantu blok transmisi sinyal nyeri dan impuls ditransmisikan ke emosional pusat otak yang menyebabkan nyeri berkurang (Polanco, 2022).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan desain penelitian yang digunakan *quasy experimental*. Menurut Creswell (2019) *quasy experimental* yaitu rancangan eksperimen yang dilakukan tanpa pengacakan (*random*), tetapi melibatkan penempatan partisipan ke kelompok. Rancangan pendekatan yang digunakan adalah *one group pretest–posttest design*. Waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 17 April – 20 Mei 2024 di Poli Kandungan SMC RS Telogorejo, pada pasien ibu hamil Trimester III. Sebelumnya penelitian ini telah mendapatkan surat permohonan izin *Ethical Clearance* dengan No. 12413/TU.710/KEPK/K/2024. Populasi dalam penelitian ini merupakan pasien ibu hamil Trimester III di Poli Kandungan SMC RS Telogorejo. Pasien ibu hamil sakit yang berada di Poli Kandungan SMC RS Telogorejo pada bulan Oktober 2023 sejumlah 191 ibu hamil. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu dengan syarat calon responden memenuhi kriteria yang telah ditentukan dan didapatkan sejumlah 66 responden.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan buli-buli untuk kompres hangat, *humidifier* untuk pemberian aromaterapi *peppermint* dan lembar observasi nyeri dengan menggunakan skala nyeri *Wong-Baker FACES Pain Rating Scale*. Penelitian ini menggunakan dua analisis yaitu analisis *univariat* dimana analisis ini akan menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari usia ibu, usia kehamilan, jumlah paritas, penyakit penyerta, jenis kehamilan dan taksiran berat janin. Kemudian analisis *bivariat* yang menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh

p-value sebesar 0,000 atau $\leq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat dan aromaterapi *peppermint* terhadap nyeri *symphysis pubis* pada ibu hamil Trimester III.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Umur, Usia Kehamilan, Jumlah Paritas, Penyakit Penyerta, Jenis Kehamilan dan Taksiran Berat Janin Responden

(n=66)

Variabel	n	%
Usia		
<20 th & >35 th	8	12,1
20 th-35 th	58	87,9
Usia Kehamilan		
28-31 minggu	19	28,8
32-34 minggu	16	24,2
35-37 minggu	24	36,4
38-40 minggu	7	10,6
Jumlah Paritas		
Primipara	36	54,5
Multipara	30	45,5
Penyakit Penyerta		
Ada	2	3,0
Tidak ada	64	97,0
Jenis Kehamilan		
Gemili	0	0
Tunggal	66	100
TBJ		
1000-2000	20	30,3
2001-3000	36	54,5
3001-3500	10	15,2
>3500	0	0
Total	66	100

Hasil penelitian ini didapatkan usia responden mayoritas tidak beresiko yaitu 20-35 tahun 87,9%. Usia tidak beresiko bagi ibu hamil adalah usia 20-35 tahun karena pada usia tersebut rahim sudah siap dan mampu menerima kehamilan baik dari segi fisik maupun mental. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lutfi (2022) usia reproduksi sehat yaitu usia 20-35 tahun. Penelitian ini mayoritas usia kehamilan responden yaitu 35-37 minggu sebanyak 24 responden (36,4%). Pada kehamilan Trimester III ibu hamil sering merasakan nyeri pada *symphysis pubis*, hal ini dikarenakan saat kehamilan tubuh akan memproduksi hormon *Relaxin* secara alami, tepatnya oleh ovarium dan plasenta. Hormon *Relaxin* mengakibatkan sendi dan ligamen mengendur di

seluruh tubuh dan menyebabkan sendi pelvis menjadi tidak stabil dan membuat rasa ngilu pada daerah kemaluan (Gupta & Malik, 2019).

Hasil penelitian ini jumlah paritas responden jumlah paritas primipara lebih banyak di bandingkan jumlah paritas multipara yaitu jumlah paritas primipara sebanyak 36 responden (54,5%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Elkaphi (2023) pada paritas multipara lebih berisiko karena otot-otot sudah melemah yang dapat menyebabkan kegagalan dalam menopang bagian uterus atau rahim yang sudah semakin membesar sehingga banyak yang mengalami nyeri punggung bawah dan tulang kemaluan.

Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden tidak memiliki penyakit penyerta pada kehamilannya sebanyak 64 responden (97%). Faktor-faktor risiko serta penyakit penyerta selama kehamilan dapat menyebabkan komplikasi pada ibu hamil. Ibu hamil yang tidak kuat dalam merasakan nyeri ditambah dengan adanya penyakit penyerta, akan menyebabkan hal yang tidak diinginkan. Selama kehamilan, ibu akan mengalami perubahan sirkulasi yang dipengaruhi oleh hormonal. Meningkatnya hormon *estrogen* dan *relaxin* menyebabkan ligamen mengendur dan meregang sehingga dapat menyebabkan nyeri panggul dan tulang kemaluan (Jumaiza, Elvira, & Panjaitan, 2018).

Penelitian ini menunjukkan seluruh responden (100%) memiliki jenis kehamilan tunggal. Kehamilan tunggal merupakan suatu kehamilan dengan satu janin dan satu intrauteri. Sedangkan, kehamilan ganda adalah kehamilan dengan dua janin atau lebih intrauterine. Kehamilan memiliki dampak nyeri akibat bertumbuhnya janin. Kehamilan ganda membutuhkan perluasan tempat janin yang lebih besar, hal ini menyebabkan ibu dengan kehamilan ganda dapat merasakan nyeri yang lebih daripada dengan ibu kehamilan tunggal.

Penelitian ini didapatkan mayoritas responden memiliki taksiran berat janin dengan berat 2.001-3.000 gram yaitu sebanyak 36 responden (54,5%). Menurut (Lestari, 2022) yang menemukan bahwa ibu hamil dengan kelebihan berat badan cenderung taksiran berat janin juga ikut naik sehingga ibu lebih berisiko mengalami nyeri *symphysis pubis* saat hamil. Meningkatnya hormon *relaxin* saat kehamilan menyebabkan sendi dan ligamen mengendur di seluruh tubuh. Akibatnya, sendi pelvis menjadi tidak stabil dan menyebabkan rasa ngilu pada daerah kemaluan.

Tabel 2. Kualitas Nyeri *Symphysis Pubis* Sebelum dan sesudah Pemberian Kompres Hangat dan Aromaterapi *Peppermint*

(n=66)

Karakteristik Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Tidak Merasa Sakit	0	0	19	28,8
Sedikit Sakit	1	1,5	44	66,7
Sakit Sedikit Mengganggu	48	72,7	3	4,5
Sakit Mengganggu Aktivitas	17	25,8	0	0
Total	66	100	66	100

Karakteristik nyeri sebelum intervensi dapat diketahui bahwa sebagian besar memiliki karakteristik nyeri sakit sedikit mengganggu sebanyak 48 responden dengan presentase 72,7%. Dan distribusi frekuensi karakteristik nyeri sesudah intervensi dapat diketahui bahwa sebagian besar memiliki karakteristik nyeri sedikit sakit sebanyak 44 responden dengan presentase 66,7%.

Kehamilan Trimester III akan terjadi beberapa perubahan fisik dan sistem dalam tubuh. Perubahan-perubahan tersebut disebabkan karena seiring membesarnya uterus dan peningkatan berat badan. Adanya penekanan dari kepala bayi pada tulang punggung bawah menyebabkan nyeri tulang kemaluan pada ibu hamil (Raden dan Nurhidayati, 2019). Nyeri tulang kemaluan juga bisa disebabkan karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung, sehingga terjadi penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot (Wahyuni & Prabowo, 2019).

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat dan Aromaterapi *Peppermint* Terhadap Nyeri *Symphysis Pubis* Pada Ibu Hamil Trimester III

(n=66)

Tingkat Nyeri	<i>Negative Rank</i>	<i>Positive Rank</i>	<i>Ties</i>	<i>p-value</i>	<i>Z score</i>
Sebelum dan Sesudah Pemberian Kompres Hangat dan Aromaterapi <i>Peppermint</i>	66	0	0	0,000	-7,281

Penelitian ini menunjukkan nilai hasil *statistic non-parametrik Wilcoxon* diperoleh *p-value* sebesar $0,000 \leq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian kompres hangat dan aromaterapi *peppermint* terhadap nyeri *symphysis pubis* pada ibu hamil Trimester III. Hasil *negative rank* yaitu 66 responden yang artinya terdapat penurunan skala nyeri setelah diberikan intervensi. Hasil *positive rank* 0 responden yang artinya nilai sesudah diberikan intervensi tidak ada yang lebih tinggi dari nilai sebelum diberikan intervensi. Hasil *ties* 0 responden yang artinya tidak ada nilai yang sama antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Dari hasil uji *wilcoxon signed test* didapatkan hasil nilai *Z* sebesar $-7,281$ dan nilai *asympt sig (2-tailed)* $0,000$ lebih kecil dari tingkat *alfa* 5% (0,05) sehingga kesimpulannya terdapat pengaruh pemberian kompres hangat dan aromaterapi *peppermint* terhadap nyeri *symphysis pubis* pada ibu hamil Trimester III.

Salah satu terapi *nonfarmakologi* yang dapat diberikan yaitu dengan pemberian kompres hangat dan aromaterapi. Kompres hangat adalah pengompresan menggunakan buli-buli yang berisi air panas sebanyak 700 cc dengan suhu 43° C yang di letakkan di area *symphysis pubis*. Air panas memiliki efek *vasodilatasi* sehingga dapat merilekskan otot-otot yang tegang sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang atau hilang (Wijayanti dkk, 2021). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aini (2019) yang mengatakan bahwa kompres hangat berpengaruh menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III. Penelitian ini juga dilakukan oleh Mafikasari dan Kartikasari (2020) efektifitas kompres hangat dalam mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan Trimester III.

Selain pemberian kompres hangat, terapi *non farmakologi* lain yang dapat mengatasi nyeri *symphysis pubis* pada ibu hamil yaitu pemberian aromaterapi. Aromaterapi yaitu suatu pengobatan alternatif yang menggunakan bau-bauan atau wangi-wangian yang berasal dari senyawa-senyawa *aromatik*. Dengan memberikan 5 tetes aromaterapi *peppermint* di dalam *diffuser* yang berisi 200 cc air dapat merangsang kerja sel *neurokimia* otak. Bau yang menyenangkan dapat menstimulasi *thalamus* untuk mengeluarkan *enkefalin* yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit secara alami dan membuat perasaan tenang (Lestari dkk, 2022).

Aromaterapi *peppermint* mengandung *menthol* yang berfungsi sebagai *anestesi* ringan yang bersifat sementara. *Peppermint* memiliki *analgesik* kuat untuk menghilangkan nyeri, yang dimediasi sebagian melalui aktifitas *kappa- opioid* reseptor, yang membantu blok transmisi sinyal nyeri. Dengan menghirup aromaterapi *peppermint* akan merangsang sel-sel reseptor penciuman dan impuls yang kemudian ditransmisikan ke emosional pusat otak yang menyebabkan rasa nyeri berkurang

(Safaah, 2019). Aromaterapi *peppermint* memiliki berbagai manfaat *terapeutik* yaitu *analgesik, anastesi, antiseptik, karminatif, dekongestan, ekspektoran*, dan penenang (Alankar, 2019).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan uraian diatas, karakteristik nyeri sebelum intervensi dapat diketahui bahwa sebagian besar memiliki karakteristik nyeri wajah ketiga yaitu sakit sedikit mengganggu sebanyak 48 responden dengan presentase 72,7%. Sedangkan, karakteristik nyeri sesudah diberikan intervensi sebagian besar memiliki karakteristik nyeri wajah kedua yaitu sedikit sakit dengan presentase 66,7% (44 orang). Hasil *statistic non-parametrik Wilcoxon* diperoleh *p-value* sebesar $0,000 \leq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian kompres hangat dan aromaterapi *peppermint* terhadap nyeri *symphysis pubis* pada ibu hamil.

Saran

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi untuk perawat dalam melakukan intervensi *nonfarmakologi* dalam meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri *symphysis pubis* pada ibu hamil Trimester III.

2. Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi dan pengetahuan atau masukan yang bermanfaat bagi akademik serta menginformasikan tentang pemberian kompres hangat dan aromaterapi *peppermint* untuk mengurangi nyeri *symphysis pubis* pada ibu hamil Trimester III. Serta sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan atau kebidanan, khususnya penelitian tentang kompres air hangat dan aromaterapi *peppermint*.

3. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan informasi bagi penulis tentang manfaat dan hasil penerapan kompres hangat dan aromaterapi *peppermint* untuk mengurangi *symphysis pubis* pada ibu hamil Trimester III.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan rujukan terkait intervensi keperawatan sebagai dasar bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan nyeri *symphysis pubis* pada ibu hamil

Trimester III. Pemberian intervensi bisa di modifikasi dengan tindakan lain tidak hanya kombinasi kompres dan aromaterapi *peppermint* tetapi bisa tindakan kombinasi lainnya seperti kompres hangat dan relaksasi nafas dalam atau tindakan yang belum banyak di lakukan penelitian untuk mengurangi nyeri *symphysis pubis* pada ibu hamil Trimester III.

DAFTAR REFERENSI

- Aini, L. N. (2019). Perbedaan massage effleurage dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*.
- Alankar. (2019). A review on peppermint oil. *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*, 2(2).
- Creswell, J. W. (2019). *Penelitian kualitatif & desain riset*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Dinkes Kota Semarang. (2018). *Profil kesehatan 2018 Dinas Kesehatan Kota Semarang*. Dinas Kesehatan Kota Semarang.
- Elkhapi, N., Minata, F., Yulizar, Y., & Anggraini, A. (2023). Hubungan usia kehamilan, paritas, aktivitas dengan terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kemu Kabupaten Oku Selatan tahun 2023.
- Gupta, P., & Malik, R. (2019). Case series of pubic bone diastasis causing severe pelvic girdle pain in pregnancy.
- Jaelani. (2018). *Aromaterapi oleh Jaelani*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Jumaiza, J., Elvira, D., & Panjaitan, A. A. (2018). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4(2).
- Kemenkes RI. (2018). *Profil kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lestari, C. I., Pamungkas, C. E., Wd, S. M., Amilia, R., & Rospia, E. D. (2022). Pendidikan kesehatan tentang aromaterapi lavender untuk mengurangi nyeri persalinan kecamatan Selaparang Kota Mataram Propinsi Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 25–31.
- Maesaroh, M. (2019). Asuhan kebidanan dengan metode kompres hangat pada ibu hamil dengan nyeri punggung di Puskesmas Pacet tahun 2019. Universitas Bhakti Kencana Bandung.
- Mafikasari, A., & Kartikasari, I. (2020). Posisi tidur dengan kejadian back pain (nyeri punggung) pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Surya*, 7(2).
- Novelia, S., Rukmaini, & Anisah, S. (2021). The effect of warm compress on low back pain during pregnancy. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 1(3), 254–257. <https://doi.org/10.53713/nhs.v1i3.55>

- Noviyati, Putri Rahardjo, dkk. (2022). Asuhan kebidanan kehamilan. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Nurhayati, B., Simanjuntak, F., & Karo, M. B. (2019). Reduksi ketidaknyamanan kehamilan trimester III melalui senam yoga. *Binawan Student Journal (BSJ)*, 1(3), 167–171.
- Polanco, J. B. (2022). How to use an oil diffuser. 4 Ways to Use an Oil Diffuser – Wikihow.
- Purbosuli, Aqiyu. (2020). Cara mengatasi ngilu pada kemaluan saat hamil. <https://www.yesdok.com/id/article/cara-mengatasi-ngilu-pada-kemaluan-saat-hamil/>
- 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.v1i1.2000>
- Purwaningsih, T., Sulfa, A. H., & Utomo, D. (2023). Efektivitas pemberian aromaterapi peppermint dan terapi murottal terhadap penurunan nyeri dismenore. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 14(1), 28–34. <https://doi.org/10.36308/jik.v14i1.439>
- Raden, W., & Nurhidayati. (2019). Perbandingan trancutaneous electrical nerve stimulation dan kinesio taping terhadap penurunan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Juwiring Kabupaten Klaten. *Motorik*, 11(23), 15–28.
- Safaah, S., Purnawan, I., & Sari, Y. (2019). Perbedaan efektivitas aromaterapi lavender dan aromaterapi peppermint terhadap nyeri pada pasien post-sectio caesarea di RSUD Ajibarang. *Journal of Bionursing*, 1(1), 47–65.
- Saragih, K. M., & Siagian, R. S. (2021). Studi kasus: Terapi rendam air hangat untuk edema tungkai pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 1(1), 50–58.
- Saudia, B. E. P., & K. S., O. N. (2018). Perbedaan efektivitas endorphin massage dengan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Wilayah Kera Sekota Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 12.
- Wahyuni, & Prabowo. (2019). Manfaat kinesiotapping untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester ke-3. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 119–129.
- Wardhani, N. (2023). Penyebab dan cara mengatasi sakit tulang kemaluan saat hamil. https://www.haibunda.com/kehamilan/20230304203916-49_298907/ketahui-penyebab-dan-cara-mengatasi-sakit-tulang-kemaluan-saat-hamil
- Wijayanti, G. A. S. P. W., Dramawan, A., & Khair, S. (2021). Pengaruh kompres hangat dengan warm water bags terhadap perubahan suhu tubuh pada anak demam di RSUD Kota Mataram. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 3(1), 38.