
Terapi Kompres Air Hangat

EFEKTIVITAS KOMPRES REBUSAN SERAI HANGAT DAN KAYU NOVI.pdf ...

APLIKASI TERAPI KOMPRES HANGAT UNTUK MENGATASI NYERI AKUT ...

Jenis Kompres dan Aturan Pakainya - Alodokter

EFEKTIFITAS TERAPI KOMPRES JAHE MERAH DAN AIR HANGAT ...

Perbedaan Manfaat Kompres Dingin dan Hangat Serta Aturan ...

Manfaat Kompres Air Hangat PSYCHOLOGYMANIA

Saat si kecil demam, baiknya kompres hangat atau dingin?

Kompres Dingin atau Hangat? Terapi Memar, Kram Otot, Demam, Nyeri Akut di Rumah | dr. Ema Surya P [Manfaat Kompres Air Anget untuk Sakit Leher, Pinggang, Lutut atau daerah lain yang sering pegel](#)

3 Metode Kompres Pada Anak Demam cara menurunkan sakit panas dengan cara kompres dengan air hangat [Terapi modalitas kompres air hangat](#) **Mana yang Benar Kompres Menggunakan Air Hangat atau Es Minum Air Hangat vs Minum Air Dingin, Mana yang Lebih Sehat? | Emasuperr**

Terapi Kompres Air Hangat pada Lansia dengan OA

Cedera? Keseleo? Jangan dikasih Es! *KOMPRES HANGAT*

Tindakan keperawatan pengompresan menggunakan air hangat(Kompres Hangat) [BINCANG SEHAT BERSAMA DOKTER SPESIALIS SARAF | dr. Eny Nurhayati, Sp.S | RS-LIRA MEDIKA KARAWANG TERAPI KOMPRES AIR RENDAMAN JAHE Roleplay kompres hangat](#)

Video #RSPILiveWebinar - Solusi Nyeri Pinggang (Low Back Pain) *ALAMI! Atasi Perut Kembung, Pusing dan Anti Virus yang Paling Efektif | Ayo Hidup Sehat Kompres air hangat pada pasien hipertensi*
~~Latihan Soal dan Pembahasan Ukom Keperawatan. Seri KMB Keperawatan Medikal Bedah Bagian 22 Cara Paling Ampuh Menyembuhkan dan Mencegah Cedera Ankle~~ **Tugas Praktek kompres Air Hangat**

TERAPI KOMPRES HANGAT ~ Kesehatan Kita

TERAPI KOMPLEMENTER TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN ...

EFEKTIVITAS TERAPI KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP INTENSITAS ...

Terapi Kompres Air Hangat - mkt.zegelipae.edu.pe

Terapi Osteoporosis dan Osteoarthritis dengan Kompres Air ...

Terapi Air Hangat - Metode, Manfaat dan Bahaya - HaloSehat

Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Intensitas ...

PENGARUH TERAPI KOMPRES HANGAT DENGAN WWZ (WARM WATER ZACK ...

BAB 3 METODE PENELITIAN 3.1 Desain Penelitian

Terapi Kompres Air Hangat

Mengobati Bengkak, Lebih Baik Pakai Kompres Hangat Atau ...

Terapi Kompres Air Hangat

Downloaded from ecobankpayservices.ecobank.com by guest

KALEB COOK

EFEKTIVITAS KOMPRES REBUSAN SERAI HANGAT DAN KAYU NOVI.pdf ... Kompres Dingin

atau Hangat? Terapi Memar, Kram Otot, Demam, Nyeri Akut di Rumah | dr. Ema Surya P [Manfaat Kompres Air Anget untuk Sakit Leher, Pinggang, Lutut atau daerah lain yang sering pegel](#)

3 Metode Kompres Pada Anak Demam cara menurunkan sakit panas dengan cara kompres dengan air hangat [Terapi modalitas kompres air hangat Mana yang Benar Kompres Menggunakan Air Hangat atau Es Minum Air Hangat vs Minum Air Dingin, Mana yang Lebih Sehat? | Emasuperr](#)

Terapi Kompres Air Hangat pada Lansia dengan OA

Cedera? Keseleo? Jangan dikasih Es! [KOMPRES HANGAT](#)

Tindakan keperawatan pengompresan menggunakan air hangat (Kompres Hangat) [BINCANG SEHAT BERSAMA DOKTER SPESIALIS SARAF | dr. Eny Nurhayati, Sp.S | RS LIRA MEDIKA KARAWANG TERAPI KOMPRES AIR RENDAMAN JAHE Roleplay kompres hangat](#)

Video #RSPILiveWebinar – Solusi Nyeri Pinggang (Low Back Pain) [ALAMI! Atasi Perut Kembang, Pusing dan Anti Virus yang Paling Efektif | Ayo Hidup Sehat Kompres air hangat pada pasien hipertensi Latihan Soal dan Pembahasan Ukom Keperawatan. Seri KMB Keperawatan Medikal Bedah Bagian 22 Cara Paling Ampuh Menyembuhkan dan Mencegah Cedera Ankle Tugas Praktek kompres Air Hangat](#) Terapi Kompres Air Hangat Kompres badan dapat dilakukan dengan dua metode. Yaitu kompres dengan air hangat dan air dingin. Kedua metode kompres ini punya argumen pembenaran tersendiri sehingga sulit untuk disalahkan secara mutlak. Kompres dengan air dingin agaknya berlindung kepada hukum fisika bahwa panas dari suatu tempat akan berkurang setelah diserap benda lain. TERAPI KOMPRES HANGAT ~ Kesehatan Kitanonfarmaskologis. Kompres air hangat merupakan salah satu terapi nonfarmakologis Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi kompres air hangat untuk menurunkan intensitas nyeri sendi pada lansia. Penelitian ini menggunakan pra eksperimental design, dengan jenis desain penelitian yaitu one group pra-post test. EFEKTIVITAS TERAPI KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP INTENSITAS ... Terapi Kompres Air Hangat Terapi Kompres Air Hangat This is likewise one of the factors by obtaining the soft documents of this terapi kompres air hangat by online. You might not require more epoch to spend to go to the book launch as without difficulty as search for them. In Page 1/30. Terapi Kompres Air Hangat - [mkt.zegelipae.edu.pe](#) Bagian tubuh yang sering didera keluhan nyeri saat bersalin adalah perut, pinggang Selain obat dan terapi, untuk pertolongan pertama bisa dilakukan kompres. Dari jenisnya, kompres dibagi menjadi dua, yakni hangat. Kompres hangat dapat dilakukan dengan menempelkan kantung karet yang diisi air hangat atau handuk yang telah direndam di dalam air hangat, ke bagian tubuh yang nyeri. Manfaat Kompres Air Hangat [PSYCHOLOGYMANIA](#) Non farmakologis, yaitu: kompres dengan air hangat pada bagian yang terasa kram, menggunakan aroma terapi untuk menenangkan diri, pinggang yang sakit di berikan usapan atau gosokan, tarik napas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi, mandi air hangat, mengonsumsi minuman yang mengandung kalsium [APLIKASI TERAPI KOMPRES HANGAT UNTUK MENGATASI NYERI AKUT](#)

...Terapi air hangat adalah cara pengobatan alternatif yang sudah digunakan sejak dulu dan dipercaya sangat baik untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan otot dan persendian seperti fibromyalgia, osteoarthritis dan juga nyeri punggung. Untuk menjalankan terapi air hangat ini, ada beberapa langkah yang harus diperhatikan agar hasilnya bisa ... Terapi Air Hangat - Metode, Manfaat dan Bahaya - HaloSehat Sejak zaman dahulu, terapi kompres identik dengan air dingin. Namun seiring berkembangnya teknologi dan ilmu pengetahuan, terapi kompres sekarang menggunakan air hangat. Kenapa bisa begitu? Untuk itu kita perlu mengetahui bagaimana demam dapat terjadi dan fungsi dari demam itu sendiri. Saat si kecil demam, baiknya kompres hangat atau dingin? Penelitian ini ingin mengetahui perbedaan intensitas nyeri pada pemberian kompres air hangat dengan masase punggung bagian bawah dalam proses persalinan kala 1 fase aktif di RSUD Waled. ... [TAP.COM - PENGARUH TERAPI KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI HAID 278 4611 1 PB. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Intensitas ... "Penerapan Terapi Kompres Air Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Ruang Dahlia Rsd Dr. Soedirman Kebumen." Nita Kristanti. 2014. "Pemberian Guided Imagery Relaxation Terhadap Penurunan Nyeri Abdomen Pada Asuhan Keperawatan Ny.S Dengan Dispepsia Di Ruang IGD RSUD Karanganyar." TERAPI KOMPLEMENTER TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN ... Kompres air hangat biasanya digunakan untuk meredakan nyeri otot atau sendi yang sudah berlangsung lama atau kronik. Suhu hangat dapat memperlebar pembuluh darah sehingga aliran darah dan suplai oksigen dapat lebih mudah mencapai bagian tubuh yang sakit. Hal ini membantu otot berelaksasi dan mengurangi nyeri. Mengobati Bengkak, Lebih Baik Pakai Kompres Hangat Atau ... Terapi kompres hangat 0 0 Terapi massage endorphan pada ibu bersalin Memberikan terapi kompres dengan handuk dengan ketebalan 5cm yang telah dibasahi menggunakan air hangat dengan suhu 40,5 C sampai 43 C pada daerah punggung yaitu thorakhal 10 sampai lumbal 1 selama 5-7 menit. Memberikan terapi sentuhan atau pijatan dengan tekanan \$\pm\$ BAB 3 METODE PENELITIAN 3.1 Desain Penelitian Diyana. Perbedaan kompres hangat dengan kompres dingin terhadap perubahan skala nyeri pada pasien dyspepsia di Rsu Kardinah Tegal Tahun 2012. Skripsi. Tegal: STIKES BHAMADA SLAWI; 2012. Mia Khoirul. Penerapan terapi kompres air hangat untuk mengurangi nyeri pada pasien gastritis di Ruang Dahlia RSUD Dr. Soedirman Kebumen 2017. KTI. PENGARUH TERAPI KOMPRES HANGAT DENGAN WWZ \(WARM WATER ZACK ... Judul Penelitian : "Pengaruh Terapi Kompres Jahe Merah dan Air Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Gout". Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Esa Unggul Jakarta Barat. EFEKTIVITAS TERAPI KOMPRES JAHE MERAH DAN AIR HANGAT ... "terapi sederhana dengan kompres air panas dan dingin secara bergantian dapat mengurangi rasa nyeri pada sendi dan tulang yang terjadi akibat peradangan," ujar Adelle. Apabila nyeri otot dibiarkan dan tidak ada kemauan untuk mengobati, maka dapat berakibat nyeri tiada henti sehingga aktifitas terganggu, lalu otot mengalami kelemahan dan kelainan. Terapi Osteoporosis dan Osteoarthritis dengan Kompres Air ... Berbeda dengan kompres dingin, kompres hangat dapat dilakukan dalam durasi yang lebih lama. Umumnya, waktu yang direkomendasikan untuk menggunakan kompres hangat adalah 15-20 menit. Untuk menangani rasa sakit yang sedikit lebih parah atau nyeri berat, kamu bisa melakukan terapi berendam air hangat selama 30 menit hingga maksimal dua jam. Perbedaan Manfaat Kompres](#)

Dingin dan Hangat Serta Aturan ...Kompres hangat kering bisa dilakukan dengan bantal pemanas, sinar inframerah, atau sauna. Sementara itu, kompres hangat lembap dapat menggunakan handuk yang direndam air hangat atau mandi air hangat. Fungsi kompres hangat adalah melebarkan pembuluh darah, sehingga aliran darah ke sel dan jaringan tubuh menjadi lancar. Jenis Kompres dan Aturan Pakainya - Alodokter adalah kompres hangat. Kompres hangat dapat dikombinasikan dengan tanaman herbal, diantaranya menggunakan rebusan serai ataupun kayu manis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifitasan kompres rebusan serai hangat dan kayu manis hangat. Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi experiment dengan rancangan EFEKTIVITAS KOMPRES REBUSAN SERAI HANGAT DAN KAYU NOVI.pdf ...Jurnal Doc: sop manajemen nyeri dengan kompres hangat dingin. Jurnal-Doc.com adalah blog yang berbagi informasi View Jurnal Manajemen Strategik Pendidikan Images, Jurnal, Dokumen dan jurnal gratis yang mana file berikut ini adalah kumpulan dari berbagi sumber tentang sop manajemen nyeri dengan kompres hangat dingin yang bisa digunakan dan diunduh secara gratis dengan menekan tombol download ...

APLIKASI TERAPI KOMPRES HANGAT UNTUK MENGATASI NYERI AKUT ...

Diyana. Perbedaan kompres hangat dengan kompres dingin terhadap perubahan skala nyeri pada pasien dyspepsia di Rsu Kardinah Tegal Tahun 2012. Skripsi. Tegal: STIKES BHAMADA SLAWI; 2012. Mia Khoiril. Penerapan terapi kompres air hangat untuk mengurangi nyeri pada pasien gastritis di Ruang Dahlia RSUD Dr. Soedirman Kebumen 2017. KTI.

Jenis Kompres dan Aturan Pakainya - Alodokter

adalah kompres hangat. Kompres hangat dapat dikombinasikan dengan tanaman herbal, diantaranya menggunakan rebusan serai ataupun kayu manis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifitasan kompres rebusan serai hangat dan kayu manis hangat. Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi experiment dengan rancangan

EFEKTIFITAS TERAPI KOMPRES JAHE MERAH DAN AIR HANGAT ...

Judul Penelitian : "Pengaruh Terapi Kompres Jahe Merah dan Air Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Gout". Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Esa Unggul Jakarta Barat.

Perbedaan Manfaat Kompres Dingin dan Hangat Serta Aturan ...

Bagian tubuh yang sering didera keluhan nyeri saat bersalin adalah perut, pinggang Selain obat dan terapi, untuk pertolongan pertama bisa dilakukan kompres. Dari jenisnya, kompres dibagi menjadi dua, yakni hangat. Kompres hangat dapat dilakukan dengan menempelkan kantung karet yang diisi air hangat atau handuk yang telah direndam di dalam air hangat, ke bagian tubuh yang nyeri.

Manfaat Kompres Air Hangat PSYCHOLOGYMANIA

Terapi kompres hangat 0 0 Terapi massage endorphan pada ibu bersalin Memberikan terapi kompres dengan handuk dengan ketebalan 5cm yang telah dibasahi menggunakan air hangat dengan suhu 40,5 C sampai 43 C pada daerah punggung yaitu thorakhal 10 sampai lumbal 1 selama 5-7 menit.

Memberikan terapi sentuhan atau pemijatan dengan tekanan ±

Saat si kecil demam, baiknya kompres hangat atau dingin?

Terapi air hangat adalah cara pengobatan alternatif yang sudah digunakan sejak dulu dan dipercaya sangat baik untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan otot dan persendian seperti

fibromyalgia, osteoarthritis dan juga nyeri punggung. Untuk menjalankan terapi air hangat ini, ada beberapa langkah yang harus diperhatikan agar hasilnya bisa ...

Kompres Dingin atau Hangat ? Terapi Memar, Kram Otot, Demam, Nyeri Akut di Rumah | dr. Ema Surya P Manfaat Kompres Air Anget untuk Sakit Leher, Pinggang, Lutut atau daerah lain yang sering pegel

3 Metode Kompres Pada Anak Demam cara menurunkan sakit panas dengan cara kompres dengan air hangat Terapi modalitas kompres air hangat **Mana yang Benar Kompres Menggunakan Air Hangat atau Es Minum Air Hangat vs Minum Air Dingin, Mana yang Lebih Sehat? | Emasuperr**

Terapi Kompres Air Hangat pada Lansia dengan OA

Cedera? Keseleo? Jangan dikasih Es! **KOMPRES HANGAT**

Tindakan keperawatan pengompresan menggunakan air hangat (Kompres Hangat) **BINCANG SEHAT BERSAMA DOKTER SPESIALIS SARAF | dr. Eny Nurhayati, Sp.S | RS LIRA MEDIKA KARAWANG TERAPI KOMPRES AIR RENDAMAN JAHE Roleplay kompres hangat**

Video #RSPILiveWebinar - Solusi Nyeri Pinggang (Low Back Pain) **ALAMI! Atasi Perut Kembung, Pusing dan Anti Virus yang Paling Efektif | Ayo Hidup Sehat Kompres air hangat pada pasien hipertensi Latihan Soal dan Pembahasan Ukom Keperawatan. Seri KMB Keperawatan Medikal Bedah Bagian 22 Cara Paling Ampuh Menyembuhkan dan Mencegah Cedera Ankle **Tugas Praktek kompres Air Hangat****

Kompres badan dapat dilakukan dengan dua metode. Yaitu kompres dengan air hangat dan air dingin. Kedua metode kompres ini punya argumen pembenaran tersendiri sehingga sulit untuk disalahkan secara mutlak. Kompres dengan air dingin agaknya berlandung kepada hukum fisika bahwa panas dari suatu tempat akan berkurang setelah diserap benda lain.

TERAPI KOMPRES HANGAT ~ Kesehatan Kita

Sejak zaman dahulu, terapi kompres identik dengan air dingin. Namun seiring berkembangnya teknologi dan ilmu pengetahuan, terapi kompres sekarang menggunakan air hangat. Kenapa bisa begitu? Untuk itu kita perlu mengetahui bagaimana demam dapat terjadi dan fungsi dari demam itu sendiri.

TERAPI KOMPLEMENTER TERHADAP PENURUNAN NYERI PADA PASIEN ...

Jurnal Doc: sop manajemen nyeri dengan kompres hangat dingin. Jurnal-Doc.com adalah blog yang berbagi informasi View Jurnal Manajemen Strategik Pendidikan Images, Jurnal, Dokumen dan jurnal gratis yang mana file berikut ini adalah kumpulan dari berbagi sumber tentang sop manajemen nyeri dengan kompres hangat dingin yang bisa digunakan dan diunduh secara gratis dengan menekan tombol download ...

EFEKTIVITAS TERAPI KOMPRES AIR HANGAT TERHADAP INTENSITAS ...

Berbeda dengan kompres dingin, kompres hangat dapat dilakukan dalam durasi yang lebih lama.

Umumnya, waktu yang direkomendasikan untuk menggunakan kompres hangat adalah 15-20 menit. Untuk menangani rasa sakit yang sedikit lebih parah atau nyeri berat, kamu bisa melakukan terapi berendam air hangat selama 30 menit hingga maksimal dua jam.

Terapi Kompres Air Hangat - mkt.zegelpae.edu.pe

Kompres Dingin atau Hangat ? Terapi Memar, Kram Otot, Demam, Nyeri Akut di Rumah | dr. Ema Surya P [Manfaat Kompres Air Anget untuk Sakit Leher, Pinggang, Lutut atau daerah lain yang sering pegel](#)

3 Metode Kompres Pada Anak Demam cara menurunkan sakit panas dengan cara kompres dengan air hangat [Terapi modalitas kompres air hangat](#) **Mana yang Benar Kompres Menggunakan Air Hangat atau Es Minum Air Hangat vs Minum Air Dingin, Mana yang Lebih Sehat? | Emasuperr**

Terapi Kompres Air Hangat pada Lansia dengan OA

Cedera? Keseleo? Jangan dikasih Es! **KOMPRES HANGAT**

Tindakan keperawatan pengompresan menggunakan air hangat (Kompres Hangat) **BINCANG SEHAT BERSAMA DOKTER SPESIALIS SARAF | dr. Eny Nurhayati, Sp.S | RS LIRA MEDIKA KARAWANG TERAPI KOMPRES AIR RENDAMAN JAHE Roleplay kompres hangat**

Video #RSPILiveWebinar - Solusi Nyeri Pinggang (Low Back Pain) **ALAMI! Atasi Perut Kembung, Pusing dan Anti Virus yang Paling Efektif | Ayo Hidup Sehat Kompres air hangat pada pasien hipertensi** Latihan Soal dan Pembahasan Ukom Keperawatan. Seri KMB Keperawatan Medikal Bedah **Bagian 22 Cara Paling Ampuh Menyembuhkan dan Mencegah Cedera Ankle Tugas Praktek kompres Air Hangat**

Terapi Osteoporosis dan Osteoarthritis dengan Kompres Air ...

"Penerapan Terapi Kompres Air Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Gastritis Di Ruang Dahlia Rsud Dr. Soedirman Kebumen." Nita Kristanti. 2014. "Pemberian Guided Imagery Relaxation Terhadap Penurunan Nyari Abdomen Pada Asuhan Keperawatan Ny.S Dengan Dispepsia Di Ruang IGD RSUD Karanganyar."

Terapi Air Hangat - Metode, Manfaat dan Bahaya - HaloSehat

Related with Terapi Kompres Air Hangat:

© [Terapi Kompres Air Hangat Water In Asl Sign Language](#)

© [Terapi Kompres Air Hangat Water Heating Element Wiring Diagram](#)

© [Terapi Kompres Air Hangat We Choose To Go To The Moon Speech Analysis](#)

Kompres air hangat biasanya digunakan untuk meredakan nyeri otot atau sendi yang sudah berlangsung lama atau kronik. Suhu hangat dapat memperlebar pembuluh darah sehingga aliran darah dan suplai oksigen dapat lebih mudah mencapai bagian tubuh yang sakit. Hal ini membantu otot berelaksasi dan mengurangi nyeri.

Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Intensitas ...

Penelitian ini ingin mengetahui perbedaan intensitas nyeri pada pemberian kompres air hangat dengan masase punggung bagian bawah dalam proses persalinan kala 1 fase aktif di RSUD Waled. ... TAP.COM - PENGARUH TERAPI KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI HAID 278 4611 1 PB.

PENGARUH TERAPI KOMPRES HANGAT DENGAN WWZ (WARM WATER ZACK ...

nonfarmakologis. Kompres air hangat merupakan salah satu terapi nonfarmakologis Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi kompres air hangat untuk menurunkan intensitas nyeri sendi pada lansia. Penelitian ini menggunakan pra eksperimental design, dengan jenis desain penelitian yaitu one group pra-post test.

BAB 3 METODE PENELITIAN 3.1 Desain Penelitian

"terapi sederhana dengan kompres air panas dan dingin secara bergantian dapat mengurangi rasa nyeri pada sendi dan tulang yang terjadi akibat peradangan," ujar Adelle. Apabila nyeri otot dibiarkan dan tidak ada kemauan untuk mengobati, maka dapat berakibat nyeri tiada henti sehingga aktifitas terganggu, lalu otot mengalami kelemahan dan kelainan.

Terapi Kompres Air Hangat

Kompres hangat kering bisa dilakukan dengan bantal pemanas, sinar inframerah, atau sauna. Sementara itu, kompres hangat lembap dapat menggunakan handuk yang direndam air hangat atau mandi air hangat. Fungsi kompres hangat adalah melebarkan pembuluh darah, sehingga aliran darah ke sel dan jaringan tubuh menjadi lancar.

Mengobati Bengkak, Lebih Baik Pakai Kompres Hangat Atau ...

Terapi Kompres Air Hangat Terapi Kompres Air Hangat This is likewise one of the factors by obtaining the soft documents of this terapi kompres air hangat by online. You might not require more epoch to spend to go to the book launch as without difficulty as search for them. In Page 1/30. non farmakologis, yaitu: kompres dengan air hangat pada bagian yang terasa kram, menggunakan aroma terapi untuk menenangkan diri, pinggang yang sakit di berikan usapan atau gosokan, tarik napas dalam-dalam secara perlahan untuk relaksasi, mandi air hangat, mengonsumsi minuman yang mengandung kalsium