

**PENERAPAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENURUNKAN
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS METRO**

**IMPLEMENTATION OF WARM COMPRESSES TO REDUCE BACK
PAIN INTENSITY FOR PREGNANT WOMEN IN TRIMESTER III
IN THE WORK AREA OF METRO HEALTH CENTER**

Eka Yuliania¹, Senja Atika Sari², Nia Risa Dewi³
^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro
Email : Yulianie623@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses yang normal, namun pada masa kehamilan dapat muncul gangguan rasa nyaman nyeri punggung. Nyeri punggung akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya. Salah satu cara yang dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil adalah melalui pemberian kompres hangat. Tujuan penerapan ini adalah untuk mengetahui perubahan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Metro tahun 2020. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus, dengan satu orang ibu hamil trimester III. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan berupa pemberian kompres hangat yang dilakukan selama 3 hari menunjukkan adanya perubahan intensitas nyeri yang dirasakan subyek yaitu dari kategori nyeri sedang menurun menjadi kategori nyeri ringan. Kesimpulan pemberian kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Kompres hangat, nyeri punggung, ibu hamil

ABSTRACT

Pregnancy is a normal process, but during pregnancy there can be disturbances in the discomfort of back pain. Back pain will increase in intensity as you get older because this pain is a result of a shift in the center of gravity and changes in body posture. One of the ways that can reduce the intensity of back pain in pregnant women is through giving warm compresses. The purpose of this application is to determine changes in the intensity of back pain in the third trimester of pregnant women before and after giving warm compresses in the Metro Health Center Work Area in 2020. The design of this scientific paper uses a case study design, with one third trimester pregnant woman. Data analysis was performed using descriptive analysis. The results of the application in the form of giving warm compresses carried out for 3 days showed a change in the intensity of pain felt by the subject, namely from the moderate pain category to the mild pain category.

Keywords : Warm Compress, Back Pain, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Proses kehamilan merupakan matrantai yang berkesinambungan yang terdiri dari ovulasi, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (implantasi) pada uterus, pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm¹. Kehamilan sendiri dianggap sebagai sebuah proses normal yang biasa terjadi, namun dalam proses tersebut seringkali muncul berbagai gangguan yang harus ditangani secara hati-hati².

Gangguan ataupun ketidak nyamanan pada masa kehamilan muncul karena adanya perubahan yang bersifat fisiologis seperti peningkatan kadar progesteron dan prolaktin, peningkatan berat badan, gerakan janin, mual-muntah dan distensi kandung kemih yang berpotensi menyebabkan beberapa gangguan tidur wanita hamil. Selain itu, pada wanita hamil juga sering terjadi nyeri punggung yang juga dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Prevalensi nyeri punggung bawah pada wanita hamil hampir terjadi diantara 24% sampai 90% wanita hamil. Bahkan, sekitar 20% wanita hamil mengalami nyeri panggul selama kehamilan yang akan mengganggu kualitas tidur ibu hamil³.

Nyeri punggung pada kehamilan terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur

tubuhnya. Pada ibu hamil, bahu akan tertarik kebelakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol, dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh, kelengkungan tulang belakang ke arah dalam menjadi berlebihan. Relaksasi sendi sakroiliaka, yang mengiringi perubahan postur, menyebabkan peningkatan nyeri punggung. Keluhan nyeri punggung apabila tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk⁴.

Gangguan rasa nyaman nyeri merupakan sensasi ketidaknyamanan yang dimanifestasikan sebagai suatu penderitaan yang diakibatkan oleh persepsi yang nyata, ancaman dan fantasi luka. Persepsi nyeri sangat bersifat pribadi dan subjektif. Oleh karena itu, suatu rangsang yang sama dapat dirasakan berbeda oleh dua orang yang berbeda bahkan suatu rangsang yang sama dapat dirasakan berbeda oleh satu orang karena keadaan emosionalnya yang berbeda⁵. Respons fisiologis terhadap nyeri bisa meluas dan dapat merugikan kesehatan penderita sehingga membutuhkan penatalaksanaan yang tepat. Nyeri mengganggu menyebabkan kelelahan dan kemungkinan disorientasi. Metabolisme dan kebutuhan oksigen miokardium meningkat, penyembuhan terganggu. Fungsi imun tertekan, dan meningkatkan risiko infeksi⁶.

Penatalaksanaan pada pasien yang mengalami gangguan rasa nyaman nyeri dapat dilakukan menggunakan berbagai manajemen nyeri, salah

satunya stimulasi pada area kulit (*cutaneous stimulation*) yaitu sebuah istilah yang digunakan dalam manajemen nyeri secara nonfarmakologis diantaranya dengan teknik pemberian kompres hangat⁵. Pemberian kompres hangat merupakan cara yang baik dalam menurunkan atau meredakan nyeri sehingga disetujui termasuk ke dalam otonomi keperawatan⁷. Kompres hangat dapat menyebabkan fase dilatasi (pelebaran pembuluh darah) sehingga menambah pemasukan oksigen, nutrisi dan leukosit darah yang menuju ke jaringan tubuh. Akibat positif yang ditimbulkan adalah memperkecil inflamasi, menurunkan kekakuan nyeri otot serta mempercepat penyembuhan jaringan lunak⁸.

Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan kompres hangat adalah 5,035 atau termasuk dalam kategori nyeri sedang. Setelah pemberian kompres hangat terjadi penurunan rata-rata intensitas nyeri punggung yaitu menjadi 1,607 atau termasuk dalam kategori nyeri ringan. Pada hasil analisis didapatkan p-value 0,001 ($p < 0,05$) artinya kompres hangat terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil⁴. Penelitian menunjukkan bahwa setelah pemberian kompres hangat terjadi penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil dan pada hasil analisis didapatkan p-value 0,000 ($p < 0,05$) dimana kompres hangat terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil. Tujuan Umum karya tulis ilmiah ini adalah untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III melalui

kompres hangat diwilayah puskesmas Metro tahun 2020.

Tujuan penerapan ini adalah untuk mengetahui perubahan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat diwilayah kerja Puskesmas Metro Tahun 2020.

METODE

Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain study kasus (case study) Alat yang digunakan untuk pengumpulan data pada intervensi karya tulis ilmiah ini meliputi thermometer air, dan lembar observasi hasil pengukuran.

HASIL

Gambaran Umum Subyek Penerapan

Pada hasil pengkajian pada tanggal, 17 Juli 2020 didapatkan data dasar pasien yaitu Subyek Ny. A usia 28 tahun, pendidikan SMU, pekerjaan ibu rumah tangga, HPHT 13-12-2019, TP 20-09-2020, usia kehamilan 28 minggu, G₂P₁A₀. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa Subyek mengatakan punggungnya terasa nyeri, Subyek mengatakan nyeri pada area punggung dirasakan saat setelah melaksanakan aktivitas seperti beres-beres rumah, nyeri juga dirasakan pada pagi dan sore hari. Subyek mengatakan jika merasakan nyeri punggung hanya istirahat dan mengganjal punggungnya menggunakan bantal. Subyek mengatakan mendapatkan obat dari Puskesmas seperti Vit. B dan asam folat. Subyek mengatakan nyeri yang dirasakan adalah skala 6, Subyek mengatakan selama ini belum pernah

melakukan kompres hangat pada punggungnya saat merasakan nyeri punggung.

Gambaran Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Kompres Hangat

Pemberian intervensi kompres hangat dilakukan selama 3 hari, yaitu dimulai tanggal, 17 sampai dengan 19 Juli 2020. Sebelum pemberian kompres hangat, kegiatan yang dilakukan pada hari pertama setelah subyek menandatangani *informed consent* adalah memberikan edukasi tentang tujuan, manfaat, dan proses pelaksanaan kompres hangat. Selanjutnya perawat melakukan pengukuran pertama intensitas nyeri punggung dan melakukan tindakan pemberian kompres hangat menggunakan buli-buli dengan suhu air 43^o-48^o celcius. Pemberian kompres hangat dilakukan selama 15-20 menit yang diberikan 1 kali sehari (sore hari) selama 3 hari. Adapun hasil evaluasi pengukuran intensitas nyeri baik sebelum maupun sesudah pemberian kompres hangat dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

| No | Waktu Pengukuran | | Hasil Pengukuran | |
|----|------------------------|----------------|------------------|--------------|
| | | | Skor Nyeri | Kategori |
| 1 | Hari ke I intervensi | <i>Sebelum</i> | 6 | Nyeri sedang |
| | (17 Juli 2020) | <i>Sesudah</i> | 4 | Nyeri sedang |
| 2 | Hari Ke II intervensi | <i>Sebelum</i> | 6 | Nyeri sedang |
| | (18 Juli 2020) | <i>Sesudah</i> | 5 | Nyeri sedang |
| 3 | Hari Ke III intervensi | <i>Sebelum</i> | 5 | Nyeri sedang |
| | (19 Juli 2020) | <i>Sesudah</i> | 2 | Nyeri |

| | | | | |
|--|--|--|--|--------|
| | | | | ringan |
|--|--|--|--|--------|

Berdasarkan hasil penerapan kompres air hangat pada ibu hamil trimester III yang telah dilakukan selama 3 hari dapat dijelaskan bahwa hari pertama sebelum intervensi, intensitas nyeri Subyek termasuk dalam kategori nyeri sedang dengan skor nyeri 6, setelah hari terakhir dilakukan intervensi skala nyeri menurun menjadi skor skala nyeri 2 atau termasuk dalam kategori skala nyeri ringan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan bahwa Subyek berusia 28 tahun dengan usia kehamilan 28 minggu. Usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi persepsi nyeri seseorang sebagaimana dijelaskan bahwa perbedaan perkembangan pada orang dewasa dan anak sangat memengaruhi bagaimana bereaksi terhadap nyeri. Bertambahnya usia kehamilan juga dapat menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya nyeri punggung. Sebagaimana dijelaskan bahwa makin bertambah usia kandungan, ukuran janin semakin membesar, begitu juga dengan rahim. Pertumbuhan janin dan rahim akan menekan pembuluh darah dan saraf di area panggul dan punggung, sehingga bagian ini terasa nyeri⁵.

Berdasarkan uraian diatas menurut analisa penulis bahwa usia kehamilan 28 minggu ibu hamil mengalami nyeri punggung pada kehamilan sebagai berikut: Perubahan hormon, penambahan berat badan, Pertumbuhan

bayi, perubahan postur tubuh, stress dan jarang berolahraga.

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan bahwa tingkat pendidikan formal yang ditempuh Subyek adalah sekolah menengah atas. Tingkat pendidikan sendiri erat kaitannya dengan pengetahuan seseorang. Sebagaimana dijelaskan bahwa pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang, makin mudah orang tersebut menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan¹⁰.

Berdasarkan uraian diatas menurut penulis dijelaskan bahwa tingkat pendidikan dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu hamil tentang upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung selama kehamilan.

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan bahwa Subyek memiliki status pekerjaan ibu rumah tangga dan bekerja di puskesmas sebagai input data. Dimana aktivitas sehari-hari yang dilakukan Subyek adalah melakukan rutinitas ibu rumah tangga seperti mencuci baju dan mencuci peralatan rumah tangga lainnya. Pekerjaan rumah tangga bagi ibu hamil tidak bisa dianggap ringan karena peningkatan berat badan pada masa kehamilan akan

mempengaruhi pergerakan bagi ibu hamil sehingga dapat memicu terjadinya nyeri punggung.

Sebagaimana dijelaskan bahwa kehamilan bisa menggeser titik berat atau pusat gravitasi tubuh, sehingga postur tubuh, cara berjalan, cara duduk, dan posisi tidur berubah. Selain itu, postur tubuh yang salah, berdiri terlalu lama, dan membungkuk untuk mengambil benda juga dapat memperparah sakit punggung⁹.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penerapan di atas maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Kualitas nyeri pada subyek setelah penerapan pemberian kompres hangat menunjukkan penurunan nyeri dengan skor 2 dalam kategori skala nyeri ringan. Pemberian kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

DAFTAR PUSTAKA

1. Manuaba, I. A. C., Manuaba, I. B. G. F., & Manuaba, I. B. G. (2012). *Ilmu Penyakit Kebidanan, Kandungan dan Pelayanan KB untuk pendidikan Bidan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
2. Rayyane, P. (2012). *Panduan Kehamilan Untuk Calon Ibu*. Yogyakarta: Imperium.
3. Hollenbach, D., Broker, R., Herlehy, S., & Stuber, K. (2013). Non-pharmacological interventions for sleep quality and insomnia during pregnancy: A systematic review.

- The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 57(3), 260–270.
4. Yuspina, A., Mulyani, N., & Silalahi, U. A. (2018). Pengaruh Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Nyeri Tulang Belakang Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Rajapolah. *Jurnal Sehat Masada*, 12(2), 103–112.
 5. Zakiyah, A. (2015). *Nyeri: Konsep dan Penatalaksanaan dalam Praktek Keperawatan Berbasis Bukti*. Jakarta: Salemba Medika.
 6. Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: manajemen klinis untuk hasil yang diharapkan* (Edisi 8, Vol. 1; A. Suslia & P. P. Lestari, Eds.; R. A. Nampira, Yudhistira, & S. citra Eka, Trans.). Singapura: Elsevier Inc.
 7. LeMone, P., Burke, K. M., & Bauldoff, G. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (Edisi 5, Vol. 1; A. Linda & R. P. Wulandari, Eds.; B. Bariid & N. B. Subekti, Trans.). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
 8. Riyanto, A. (2013). *Statistik Deskriptif Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
 9. Adrian, K. (2019). Penyebab dan Cara Mengatasi Sakit Punggung Saat Hamil. Retrieved from <https://www.alodokter.com/7-cara-mengatasi-sakit-punggung-saat-hamil>