

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 3 No. 1	Edition: Desember 2022 – Maret 2023
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JMPH	
Received :20 Desember 2022	Revised: 26 Desember 2022	Accepted: 27 Desember 2022

PENERAPAN KOMPRES HANGAT TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN

Application Of Warm Compress To The Intensity Of Labor Pain

Rasyid Sulaiman¹, Stefani Anastasya sitepu², Eka sri wahyuni³ Tetty Junita Purba⁴

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : delihusadadelitua@gmail.com

Abstract

Childbirth is a process of giving birth that occurs naturally with uterine contractions in the mother which is passed by opening to expel the baby. The scientific procedure is where cervical dilatation occurs, the birth of the baby and the placenta from the mother's womb (Beautiful, Firdayanti, 2019). Pain is an unpleasant emotional and sensory experience due to actual and potential tissue damage (Surbakti, 2017). One of the non-pharmacological methods of reducing labor pain is the application of warm compresses. A warm compress is giving a warm feeling to the patient to fulfill a need for comfort. Warm compresses are a procedure for using local temperatures which can cause some physiological effects (Agustiningrum, 2015). The first activity carried out was by inviting 18 pregnant women to attend the pregnancy exercise and distributing leaflets about education on warm compresses in reducing the intensity of labor pain. Before the warm compress is carried out, pregnant women will first take part in a pre-test to measure the initial knowledge of pregnant women regarding the application of warm compresses in reducing pain intensity during labor. After that, warm compresses are carried out. At the end of the session, pregnant women were asked to fill out a post-test and provide an evaluation regarding the activities that had been carried out. Pregnant women will be observed after doing warm compresses by evaluating how often pregnant women do warm compresses. Pregnant women who apply warm compresses experience a reduction in pain during the third trimester of pregnancy by 55.5%.

Keywords : *warm compress, pain intensity, labor*

Abstark

Persalinan adalah suatu proses melahirkan yang melalui kejadian secara alami dengan adanya kontraksi Rahim pada ibu yang dilalui dengan pembukaan untuk mengeluarkan bayi. Prosedur secara ilmiah yaitu dimana terjadi dilatasi serviks, lahirnya bayi dan plasenta dari Rahim ibu (Indah, Firdayanti, 2019). Nyeri adalah pengalaman emosional serta sensori yang tidak menyenangkan akibat rusaknya jaringan yang aktual serta potensial (Surbakti, 2017). Metode pengurangan nyeri persalinan nonfarmakologis salah satunya adalah penerapan kompres hangat. Kompres hangat merupakan pemberian rasa hangat pada pasien untuk memenuhi suatu kebutuhan rasa nyaman. Kompres hangat merupakan suatu tata cara dalam pemakaian temperatur setempat yang dapat menyebabkan sebagian dampak fisiologis (Agustiningrum, 2015). Kegiatan yang pertama dilaksanakan adalah dengan mengundang 18 orang ibu hamil untuk hadir pada senam hamil serta membagikan leaflet tentang edukasi kompres hangat dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan. Sebelum kompres hangat dilakukan,

terlebih dahulu ibu hamil akan mengikuti pre-test untuk mengukur pengetahuan awal ibu hamil terkait penerapan kompres hangat dalam mengurangi intensitas nyeri selama persalinan. Setelah itu dilaksanakankompres hangat. Diakhir sesi, ibu hamil diminta untuk mengisi post-test dan memberikan evaluasi terkait kegiatan yang sudah dilakukan. Ibu hamil akan diobservasi setelah melakukan kompres hangat dengan mengevaluasi seberapa sering ibu hamil melakukankompres hangat. Ibu hamil yang melakukan kompres hangat mengalami pengurangan nyeri pada saat hamil trimester III sejumlah 55,5 %.

Kata kunci : kompres hangat, intensitas nyeri, persalinan

1. PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses melahirkan yang melalui kejadian secara alami dengan adanya kontraksi Rahim pada ibu yang dilalui dengan pembukaan untuk mengeluarkan bayi. Prosedur secara ilmiah yaitu dimana terjadi dilatasi serviks, lahirnya bayi dan plasenta dari Rahim ibu. Pada proses ini di mulai dengan terdapat kontraksi uterus yang menimbulkan terjadinya penipisan, dilatasi serviks. Pada saat melahirkan secara normal bukan berarti dalam artian tidak terdapat suatu masalah dalam proses persalinan. Akan tetapi, kemungkinan besar dapat terjadi hal-hal yang dinamakan komplikasi pada saat menjalani proses persalinan. (Indah, Firdayanti,2019).

Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi merupakan indikator beberapa status kesehatan masyarakat. Dewasa ini AKI dan AKB di Indonesia masih tinggi dibandingkan dengan negara ASEAN lainnya. Menurut data World Health Organization (WHO) pada tahun 2013 Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia 210 per 100.000 kelahiran hidup, AKI di negara berkembang 230 per 100.000 kelahiran hidup dan AKI di Negara maju 16 per 100.000 kelahiran hidup. AKI di Asia Timur 33 per 100.000 kelahiran hidup, Asia Selatan 190 per 100.000 kelahiran hidup, Asia Tenggara 140 per 100.000 kelahiran hidup dan Asia Barat 74 per 100.000 kelahiran hidup (Indrayani & Riyanti, 2019).

Metode pengurangan nyeri persalinan nonfarmakologis salah satunya adalah penerapan kompres hangat. Kompres hangat merupakan pemberian rasa hangat pada pasien untuk memenuhi suatu kebutuhan rasa nyaman. Kompres hangat merupakan suatu tata cara dalam pemakaian temperatur setempat yang dapat menyebabkan sebagian dampak fisiologis. Efek pemberian kompres hangat pada tubuh yaitu untuk meningkatnya aliran darah pada bagian tubuh yang mengalami rasa nyeri, untuk mereklasasi otot serta mengurangi nyeri akibat spasme, aliran darah yang meningkat, serta peningkatan nutrisi yang baik.(Agustiningrum, 2015).

Pada prinsip pengurangan rasa nyeri dengan metode kompres hangat sangat tepat digunakan untuk mengurangi ketegangan ibu saat menghadapi persalinan. Kompres hangat yang dilakukan pada perut bagian bawah, punggung, serta perineum yang dapat menyebabkan ibu merasa lebih nyaman. Botol dengan berisi air hangat, dan dapat dilakukan kompres hangat adalah sumber kehangatan yang baik. Banyak rumah sakit yang membatasi penggunaan alat pemanas yang dibawa dari rumah. Kompres panas yang biasa digunakan adalah handuk kecil atau lap muka yang dibasahi air panas, diperas dan diaplikasikan dengan cepat saat ibu hamil membutuhkannya. Bila sudah dingin, handuk ini akan diganti kembali. Membungkus handuk akan dengan plastic akan memperpanjang masa panasnya. Pada saat pengompresan suhu air yang digunakan untuk melakukan kompres hangat yaitu 38-40°C. Pada penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa

lamanya pengompresan yang paling efisien yaitu kurang lebih dengan durasi waktu selama 20-30 menit. Setelah melakukan kompres hangat pada kelompok didapatkan rasa nyeri yang dirasakan ibu sedikit lebih menurun dibandingkan dengan sebelum pemberian kompres hangat. suhu air yang terlalu panas juga tidak baik untuk kulit ibu, sebab bisa menimbulkan iritasi dan luka bakar pada kulit, dan jika suhu air yang tidak terlalu hangat, maka tidak akan berpengaruh untuk menghilangkan rasa nyeri pada saat proses persalinan (Bidan & Rina, 2017).

2. METODE

Pengabdian masyarakat yang kami lakukan berupa penerapan kompres hangat dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan. Penyuluhan berlangsung selama 1 jam (dari pukul 10.00 WIB sampai 11.50 WIB). Penyuluhan dilakukan di Klinik Bidan Eka Sriwahyuni pada hari Selasa. Metode yang digunakan dalam kompres hangat ini adalah mengundang ibu hamil yang sedang memeriksakan kehamilannya untuk dapat hadir dalam kompres hangat yang akan diadakan pada hari Selasa, 06 Desember 2022 sekaligus membagikan leaflet serta mengajak ibu hamil berdiskusi untuk memahami kompres hangat dalam mengurangi intensitas nyeri persalianan.

Adapun prosedur kerja yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut :

- a. Membuat proposal dan mengajukan proposal pada pihak klinik Bidan Eka Sriwahyuni
- b. Berdiskusi dengan bidan Eka membahas teknis pelaksanaan (menentukan tanggal, waktu pelaksanaan dan ruangan yang akan digunakan)
- c. Menyusun PPT kompres hangat
- d. Mengundang ibu hamil yang sedang melakukan pemeriksaan kehamilan untuk dapat hadir pada kompres hangat yang akan diadakan pada hari Selasa, 06 Desember 2022 dengan membagikan leaflet
- e. Memberikan briefing kepada anggota
- f. Melaksanakan kompres hangat
- g. Menyusun laporan

Tabel 1. Rangkaian pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

No	Tahapan	Waktu	Kegiatan Lapangan
1	Mengurus Perizinan	26 November 2022	Membuat dan mengajukan proposal pada pihak klinik Bidan Eka Sriwahyuni, berdiskusi dengan bidan Eka membahas teknis pelaksanaan
2	Mengundang ibu hamil untuk dapat hadir pada kompres hangat dengan membagikan <i>leaflet</i>	03 Desember 2022	Mengundang ibu hamil yang sedang melakukan pemeriksaan kehamilan untuk dapat hadir pada kompres hangat yang akan diadakan pada hari Selasa, 06 Desember 2022 dengan membagikan leaflet

3	<i>Training for the trainer</i>	05 Desember 2022	Briefing dengan anggota kelompok yang akan menjadi <i>trainer</i>
4	<i>Pre-test</i>	06 Desember 2022	Melaksanakan <i>Pre-test</i>
5	Penerapan Kompres hangat	06 Desember 2022	Pelaksanaan kompres hangat
7	<i>Post-test</i>	06 Desember 2022	Pelaksanaan <i>Post-test</i>

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang pertama dilaksanakan adalah dengan mengundang ibu hamil untuk hadir pada penerapan kompres hangat serta membagikan leaflet tentang edukasi kompres hangat dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan. Sebelum penerapan kompres hangat dilakukan, terlebih dahulu ibu hamil yang berjumlah 18 ibu hamil akan mengikuti pre-test untuk mengukur pengetahuan awal ibu hamil terkait kompres hangat dalam mengurangi intensitas nyeri selama persalinan. Setelah itu dilaksanakan penerapan kompres hangat. Diakhir sesi, ibu hamil diminta untuk mengisi post-test dan memberikan evaluasi terkait kegiatan yang sudah dilakukan.

Selanjutnya ibu hamil akan diobservasi setelah melakukan penerapan kompres hangat dengan mengevaluasi seberapa sering ibu hamil melakukan penerapan kompres hangat. Ibu hamil yang melakukan kompres hangat mengalami pengurangan nyeri pada saat hamil trimester III sejumlah 55,5 %

4. KESIMPULAN

Pentingnya dilakukan kegiatan edukasi tentang penerapan kompres hangat adalah untuk mengedukasi ibu hamil dalam mempersiapkan persalinannya nanti. Dalam proses persalinan memerlukan pengetahuan tentang bagaimana mengurangi nyeri pada saat persalinan tanpa menggunakan bahan zat kimia. Pemberian teknik kompres hangat dalam kepada ibu bersalin dapat mengurangi intensitas nyeri pada saat persalinan. Pada prinsip pengurangan rasa nyeri dengan metode kompres hangat sangat tepat digunakan untuk mengurangi ketegangan ibu saat menghadapi persalinan. Kompres hangat yang dilakukan pada perut bagian bawah, punggung, serta perineum yang dapat menyebabkan ibu merasa lebih nyaman. Botol dengan berisi air hangat, dan dapat dilakukan kompres hangat adalah sumber kehangatan yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningrum, R. D. (2015). *Quasy eksperimental* (Vol. 07, Issue August 2018).
- Akbarzadeh, M., dkk (2018). The Effect of Two-Stage Warm Compress on the Pain Duration of First and Second Labor Stages and Apgar Score in Prim Gravid Women: a Randomized Clinical Trial.
- Alfarisyi, R. S., dkk (2020). Efektifitas Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Di Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya.

- Andreinie, R. (2016). ANALISIS EFEKTIVITAS KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN
- Bidan, P., & Rina, M. (2017). Klinik Ayah Bunda Medan Amplas Tahun 2017 Verawati Girsang Politeknik Kesehatan Kemenkes Ri Medan Jurusan Kebidanan Prodi D-Iv Kebidanan Alih Jenjang Medan.
- Boateng, E. A., Kumi, L. O., & Diji, A. K. A. (2019). Nurses and midwives' experiences of using non-pharmacological interventions for labour pain management: A qualitative study in Ghana.
- Griselli Saragih, Ermala Sari, R. F. (2017). Pengurangan nyeri persalinan kala I fase aktif. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*,
- Hariyono. (2020). *Buku Pedoman Penyusunan Skripsi*. 35, 46. Indah, Firdayanti, N. (2019).
- Jurnal Widwifery, dkk* (2019). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Inpartu Kala Satu Fase Aktif.