

EDUKASI NYERI PERSALINAN DENGAN KOMPRES HANGAT

Nining Sulistyowati, Putri Yuriati
 Akademi Kebidanan Anugerah Bintang
 Email : nining_sulistyowati@yahoo.co.id

ABSTRAK

Lebih dari 91,9% wanita mengalami nyeri yang hebat dalam proses kelahiran. Berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi nyeri persalinan, yaitu penatalaksanaan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Edukasi kepada pendamping persalinan sebagai yang pertama memberikan rasa nyaman untuk membantu mengurangi nyeri persalinan secara intensif. Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan, salah satunya adalah kompres hangat. Kompres hangat merupakan tindakan dengan memberikan kompres hangat yang bertujuan memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat. Tujuan kegiatan adalah untuk memberikan pengetahuan tentang pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri persalinan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan menyampaikan materi dengan menggunakan leaflet yang telah dirancang sebelumnya sebagai alat promosi kesehatan. Leaflet yang dibagikan berjudul "Mengurangi nyeri persalinan dengan kompres hangat". Kegiatan edukasi berjalan dengan baik dan mendapatkan respon serta antusias yang baik dari responden. Hal ini ditunjukkan dengan antusias responden untuk bertanya dan membagikan informasi yang didapat melalui akun media sosialnya. Edukasi yang diberikan juga tersampaikan dengan baik yang ditunjukkan dari peningkatan pengetahuan responden terkait stunting dengan melihat perbandingan hasil pre-test dan post-test. Untuk itu, kegiatan edukasi dengan menggunakan leaflet perlu terus dilaksanakan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil untuk persiapan persalinannya nanti.

Kata Kunci : Edukasi, kompres hangat, nyeri persalinan

ABSTRACT

More than 91.9% of women experience severe pain in the birth process. Various efforts have been made to overcome labor pain, namely pharmacological and non-pharmacological management. Education to birth attendants as the first to provide a sense of comfort to help reduce labor pain intensively. Various attempts have been made to reduce labor pain, one of which is warm compresses. Warm compresses are actions by providing warm compresses that aim to meet the needs of comfort, reduce or relieve pain, reduce or prevent muscle spasms, and provide a feeling of warmth. The purpose of the activity is to provide knowledge about giving warm compresses to reduce labor pain. The method used in this community service activity is to deliver material using previously designed leaflets as a health promotion tool. The leaflet that was distributed was entitled "Reducing labor pain with warm compresses". The educational activities went well and received a good response and enthusiasm from the respondents. This is shown by the enthusiasm of the respondents to ask questions

and share information obtained through their social media accounts. The education provided was also well conveyed as indicated by the increase in respondents' knowledge regarding stunting by looking at the comparison of pre-test and post-test results. For this reason, educational activities using leaflets need to be carried out continuously as an effort to increase pregnant women's knowledge in preparation for childbirth later.

Keywords: Education, warm compresses, labor pain

PENDAHULUAN

Proses kelahiran identik dengan rasa nyeri yang akan dijalani, dimana sebagian besar persalinan disertai rasa nyeri. Nyeri pada persalinan merupakan proses yang fisiologis. Nyeri menyebabkan frustrasi dan putus asa, sehingga beberapa ibu merasa khawatir tidak akan mampu melewati proses persalinan. Sebuah studi terbaru menemukan bahwa 67% wanita merasa sedikit khawatir, 12% merasa sangat khawatir dan 23% sama sekali tidak khawatir tentang nyeri persalinan.

Nyeri persalinan dapat menyebabkan penderitaan bagi ibu dan kesehatannya. Hal tersebut dapat berdampak negatif terhadap hubungan ibu dan bayi. Menurut sebuah penelitian menunjukkan bahwa banyak orang ketika melakukan perkawinan hal yang mereka takutkan adalah ketika akan bersalin yang dapat menyebabkan nyeri pada saat bersalin. Dalam penelitian lain yang dilakukan di

Amerika Serikat mengungkapkan bahwa sebanyak 84% ibu yang akan bersalin memilih untuk menggunakan tehnik non-farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri persalinan (Cepeda, Db, Lau, & Alvarez, 2006)

Sebagian besar persalinan 90% selalu disertai rasa nyeri sedangkan rasa nyeri pada persalinan merupakan hal yang lazim terjadi. Dilaporkan dari 2.700 ibu bersalin hanya 15 % persalinan yang berlangsung dengan nyeri ringan, sebanyak 35 % dengan nyeri sedang, sebanyak 30% dengan nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri sangat hebat. Nyeri hebat pada proses persalinan menyebabkan ibu mengalami gangguan psikologis, 87% post partum blues partum Blues yang terjadi dari 2 minggu pasca persalinan sampai 1 tahun, 10 % Depresi dan 3 % dengan Psikosa (Efriyani Gusti Siregar, 2019).

Nyeri persalinan dapat menimbulkan trauma pada ibu karena nyeri yang dialami selama proses

persalinan. Pada umumnya ibu mengalami trauma untuk hamil dan melahirkan kembali karena adanya rasa takut akan mengalami nyeri yang sebelumnya telah dirasakan. Bagi ibu yang pernah melahirkan, nyeri persalinan merupakan nyeri yang sangat menyakitkan selama proses persalinan (Chrisna Trirestuti, 2018).

Persalinan dengan nyeri yang sangat kuat dapat menimbulkan kecemasan pada ibu saat proses persalinan. Kecemasan yang dialami oleh ibu dipengaruhi oleh pelepasan hormon steroid dan katekolamin. Hormon ini dapat menyebabkan dapat menyebabkan ketegangan otot polos dan penyempitan pembuluh darah karena mekanisme rangsangan tertentu pada tubuh, sehingga dapat berakibat fatal pada ibu karena terjadinya penurunan kontraksi uterus yang dialami, serta berkurangnya aliran darah ke uterus yang membuat rasa nyeri bertambah kuat. Pada tahap awal persalinan dapat menjadi waktu yang sulit bagi sebagian besar ibu, khususnya ibu yang melahirkan anak pertamanya.

Rasa khawatir, takut dan cemas akan sangat mempengaruhi ibu dalam proses persalinannya. Pengendalian nyeri secara farmakologi memang lebih efektif

dibandingkan dengan metode non-farmakologi, namun demikian metode farmakologi lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik, jika dibandingkan dengan pengendalian nyeri non-farmakologi yang lebih murah, simpel, efektif dan tanpa efek yang merugikan. Disamping itu, metode ini dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan karena ibu dapat mengontrol perasaan dan kekuatannya.

Salah satu metode non-farmakologi efektif untuk mengurangi nyeri saat persalinan adalah dengan cara kompres hangat. Kompres hangat merupakan tindakan dengan memberikan kompres hangat yang bertujuan memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat (Uliyah, 2006).

Kompres hangat terhadap rasa nyeri pada saat proses persalinan dikemukakan oleh V arney bahwa para bidan melakukan kompres hangat karena dianggap sebagai tindakan yang tepat untuk meredakan nyeri, dan pada beberapa wanita yang akan melahirkan diketahui bahwa penggunaan kompres hangat

secara bergantian mampu memberikan rasa nyaman. Selain itu, nyeri yang hebat saat persalinan memungkinkan para ibu cenderung memilih cara yang paling mudah dan cepat untuk menghilangkan rasa nyeri saat persalinan, salah satunya adalah kompres hangat (Varney H, 2008).

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 dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi, seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin yang akan menimbulkan rasa nyeri lokal (Price & Wilson, 2006).

METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan kegiatan Dosen Akademi Kebidanan Anugerah Bintang dalam implementasi Tridarma perguruan tinggi. Kegiatan ini juga

diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan. Pengabdian yang telah dilakukan dalam kegiatan ini berupa pendidikan kesehatan dengan tema "Edukasi Mengurangi nyeri persalinan dengan kompres hangat".

Pengabdian kepada masyarakat ini mengambil lokasi di Praktik Mandiri Bidan di Kota Tanjungpinang yang diselenggarakan pada Bulan Oktober 2022. Peserta yang diikuti dalam kegiatan ini berjumlah 20 orang Ibu hamil.

Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pemberian edukasi terhadap 20 orang ibu hamil dengan bantuan leaflet. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan terlebih dahulu responden diberikan kuesioner untuk menggali pengetahuan tentang nyeri persalinan dan penanganannya, kemudian pelaksana memberikan pendidikan kesehatan secara individual kepada masing-masing responden. Kemudian setelah diberikan pendidikan kesehatan, responden kembali dimintai untuk mengisi kuesioner untuk melihat pengetahuan tentang mengurangi nyeri persalinan dengan kompres hangat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian di laksanakan pada pada Oktober 2022 dengan jumlah peserta 20 ibu hamil dengan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Umur (Tahun)		
a. <20 dan >305 tahun	4	20%
b. 20-35 tahun.	16	80%
Pendidikan		
a. Pendidikan Rendah (SD, SMP)	12	60%
b. Pendidikan Tinggi (SMU, PT)	8	40%
Pekerjaan		
a. Ibu Rumah Tangga	15	75%
b. Wiraswasta	4	20%
c. Lainnya	1	0,5%
Gravida		
a. Multigravida	12	60%
b. Primigravida	8	40%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa subjek pengabdian paling banyak berumur 20-35 tahun, yaitu 80%, tingkat Pendidikan ibu paling banyak adalah Pendidikan rendah sebesar 60%, sebagian besar pekerjaan ibu adalah ibu rumah tangga 75% dan ibu yang memiliki anak lebih dari 1 orang (multigravida) sebanyak 60%.

Pada tabel 2 akan dipaparkan mengenai pengetahuan ibu sebelum dan setelah diberikan edukasi.

Tabel 2. Pengetahuan ibu sebelum dan setelah edukasi kanker mulut rahim

Nama	Nilai Pretes	Nilia Postes
1	50	75
2	55	85
3	60	90
4	55	75
5	60	80
6	55	85
7	60	85
8	65	90
9	55	90
10	50	80
11	50	80
12	40	95
13	40	80
14	55	80
15	50	90
16	50	90
17	60	85
18	50	90
19	50	85
20	55	80

Berdasarkan tabel 2 menunjukan terjadinya peningkatan rata-rata nilai postes adalah 84,5.

Berdasarkan tabel 2 menunjukan terjadinya peningkatan rata-rata nilai postes adalah 84,5.

Penggunaan kompres hangat untuk area yang tegang dan nyeri dianggap mampu meredakan nyeri. Rasa hangat dapat mengurangi spasme otot yang disebabkan oleh iskemia yang merangsang neuron yang

memblok transmisi lanjut rangsang nyeri menyebabkan vasodilatasi dan peningkatan aliran darah ke area yang dilakukan pengompresan (Wahyu Intan Dewi, 2014).

Bahwa kompres hangat bermanfaat untuk meningkatkan suhu kulit lokal, melancarkan sirkulasi darah dan menstimulasi pembuluh darah, mengurangi spasme otot dan meningkatkan ambang nyeri, menghilangkan sensasi rasa nyeri, merangsang peristaltik usus, pengeluaran getah radang serta memberikan ketenangan dan kenyamanan pada ibu inpartu.

Nyeri merupakan rangsangan tidak enak dapat menimbulkan rasa takut dan khawatir. Dalam persalinan, nyeri yang dirasakan dapat menimbulkan rasa takut dan stress yang menyebabkan pengurangan aliran darah dari ibu ke janin, akibatnya dapat terjadi hipoksi janin sampai dengan asfiksia (Andarmayo, 2013)

Masase adalah tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya pada otot tendon atau ligament, tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, atau meningkatkan sirkulasi. Tindakan masase ini akan menutup

pintu gerbang jalur nyeri. Dengan masase juga akan menimbulkan efek psikososial yang baik untuk ibu bersalin. Dianjurkan agar masaseselama persalinan harus bersifat terus menerus. Hal tersebut harus dilakukan karena terdapat kecenderungan rasa nyeri akan meningkat jika pemijatan dihentikan, hal ini disebabkan system saraf yang sudah terbiasa dengan stimulus tersebut dan organ indera terbiasa merespon nyeri tersebut (Armawan E, 2013). Kompres hangat bawah mengurangi nyeri karena panas meningkatkan sirkulasi darah sehingga menurunkan anoksia jaringan yang disebabkan kontraksi dan ketegangan. Namun, untuk memperoleh cukup panas demi keefektifan, maka perlu menggunakan kompres panas khusus atau handuk mandi. Apabila handuk tersebut basah, bahkan setelah diperas, seringkali handuk ini terlalu berat untuk ditoleransi wanita. Namun kompres panas merupakan tindakan yang tepat untuk meredakan nyeri pada beberapa wanita (Varney H, 2008)

Dalam proses persalinan rasa nyeri itu diperlukan oleh ibu untuk kemajuan proses kelahiran bayinya, tetapi kadang rasa nyeri tersebut dapat menimbulkan akibat yang tidak sesuai atau tidak norma apabila yang

dirasakan nyeri terlalu kuat dan terus menerus, ditambah dengan kecemasan dan ketakutan yang dialami ibu bersalin. Hal ini dapat mengakibatkan kelelahan yang dialami oleh ibu pada saat persalinan yang terlalu lama dan juga terjadinya penurunan kontraksi uterus yang dialami. Persalinan yang terlalu lama dapat membahayakan kondisi ibu dan janin di dalam uterus karena persalinan lama merupakan salah satu penyumbang kematian ibu bagi ibu (Irawati, 2019)

Kekhawatiran yang dialami ibu bersalin dapat memperlama pembukaan serviks atau kala I, dimana faktor psikis ibu bersalin merupakan suatu faktor yang sangat berpengaruh akan lancar tidaknya proses persalinan yang akan dialami. Kekhawatiran dan kecemasan yang dirasakan ibu ini mulai timbulnya pada trimester akhir atau ke 3 karena pada masa ini ibu mulai cemas akan proses persalinannya, dan ibu mulai membayangkan apakah pada saat bersalin nanti rasa nyeri yang akan dialami terlalu kuat dan sering atau tidak, kemudian ibu berpikiran apakah proses persalinan yang dialami nanti akan berjalan dengan lancar (Kemenkes, 2013)

Rasa nyeri yang hebat dan terlalu kuat pada pembukaan serviks atau kala I persalinan memungkinkan para ibu akan memilih cara yang paling gampang dan cepat untuk menghilangkan rasa nyeri yang akan dialami nanti pada saat proses kelahiran. Semakin banyak ibu hamil yang ingin melahirkan dengan proses persalinan yang cepat dan persalinan yang rasa nyeri tidak terlalu kuat atau persalinan dengan tanpa nyeri. adapun cara yang dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan itu dengan tehnik farmakologi atau dengan obat-obatan maupun non farmakologi atau yang tanpa menggunakan obat-obatan.

Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dibanding dengan metode nonfarmakologi namun metode dengan obat-obatan lebih mahal, dan mempunyai efek yang kurang bagus bagi tubuh. Sedangkan metode alami atau nonfarmakologi bersifat murah, simpel, dan tanpa efek samping yang dapat merugikan ibu. Metode alami ini dapat mengontrol perasaan cemas dan ketakutan yang dialami ibu, sehingga ibu lebih santai dalam menghadapi persalinan nanti. Beberapa teknik alami atau

nonfarmakologi dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat bersalin dan mempunyai pengaruh yang efektif dan baik pada proses persalinan (Legiati, 2013)

KESIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang cara mengatasi rasa nyeri saat persalinan setelah *post test*. Sebelum dilakukan edukasi tentang cara mengatasi rasa nyeri persalinan kepada peserta terlebih dahulu mengisi pertanyaan *pre test*.

Peserta sangat antusias dalam memberikan pertanyaan secara lisan pada sesi tanya jawab yang diberikan oleh narasumber atau petugas penyuluhan, dan juga sebaliknya para narasumber memberikan pertanyaan balik kepada peserta terkait materi yang diberikan untuk mengetahui apakah peserta mengerti dan paham atas materi yang sudah dijelaskan. Sehingga para ibu hamil bisa mengantisipasi dan bisas mendeteksi secara dini penyebab rasa nyeri dan cara mengatasi rasa nyeri saat persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul R DKK. 2017. *Penurunan Nyeri Persalinan Dengan Kompres Hangat Dan Massage Effleurage*. Jurnal MKMI, Vol. 13 No.2 Juni 2017
- Andriani Dewi. 2022. *Monograf Efektifitas Akupresur Dan Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Hamil Trimester III*. Purbalingga: Eureka Media Aksara
- Cepeda, Db, C., Lau, J., & Alvarez, H. (2006). *Music for pain relief (Review)*, (2). Retrieved from https://www.cirmmt.org/activities/work_shops/research/music-pain/images/musicforpainreliefofcochrane-rev-2006
- Chrisna Trirestuti, D. P. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Askeb 2 Persalinan*. Jakarta: TIM.
- Handayani dan Pujiastuti. 2016. *Asuhan Holistik masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Transmedika
- Inawati dan Uliarta. 2020. *Perbedaan Efektifitas Masase Dengan Kompres Panas Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Kala I Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Jumpandang Baru*. Makasar: Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makasar. ISSN : 2549-0567. Vol XV No. 2, Desember 2020
- Rika O dan Dempri T. 2022. *Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Cara Mengatasi Nyeri Saat Persalinan Melalui Penyuluhan Kesehatan*. Jurnal Pengabdian Masyarakat JUKESHUM. E-ISSN : 2744-4698.

Vol. No. 1, Juli 2022 Halaman
119-124

- Simanjuntak,H, dkk. 2023. Edukasi Pemberian Kompres Air Hangat Dalam Membantu Mengurangi Nyeri Persalinan Di PMB Mela Amelia. Tour Abdimas Jurnal. ISSN : 2962-1704. Vol.2 No.1, Januari 2023, pp. 14-19
- Ria Adriani. 2016. *Analisis Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan*. Rakernas Aipkema 2016.
- Irawati, I., Mulyani, M., & Arsyad, G. 2019. *Pengaruh Pemberian Kompres hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Inpartu Kala Satu Fase Aktif*. Jurnal Bidan Cerdas (JBC), 2(3), 157, <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i3.218>
- Kementrian Kesehatan RI.2013. *Pusat Data dan Informasi*, Jakata
- Legiati, Titi dan Widiawati, Ida. 2013. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 113-120. Suryani. 2020. *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif*: *Jurnal Kebidanan* Vol. 9, No. 1 (2020), Hal 39-44 <https://doi.org/ISSN 1858-1196>
- Nova J, DKK. 2022. *Edukasi Mengurangi Nyeri Persalinan Dengan Melakukan Kompres Hangat Massage Di PMB Deby*: *Proseding PKM-CSR* ISSN : 2655-3570Vol. 5, (2022), Hal 39-44
- Price, & Wilson. (2006). *Patofisiologi konsep klinis proses-proses penyakit*. Jakarta: EGC - Penerbit Buku Kedokteran.
- Siregar, E. G. (2019). *Perbedaan Tehnik Kompres Hangat dan Tehnik Pijat Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Klinik Bidan Mandiri Shanty Afridani, SST Kecamatan Cilincing Medan Barat Tahun 2019*. Repositori Helvetia
- Uliyah M, Hidayat AAA. *Keterampilan dasar praktik klinik kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika; 2006
- Varney H, Kriebs MJ, Gegor CL. *Buku ajar asuhan kebidanan*. 4th ed. Jakarta: EGC; 2008
- Wahyuni, Intan Dewi. 2014. *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Bersalin Di RB. Ananda Desa Jabon Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto*. <http://repository.poltekkesmajapahit.ac.id/index.php/PUBKEB/article>