

**ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN PADA NY. N DENGAN KOMPRES HANGAT SEBAGAI  
UPAYA MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG DI PMB HJ SISWATI S.ST. TAHUN 2024**

**Ramayana <sup>1</sup>, Nining Sulistyowati <sup>2</sup>**

Akademi kebidanan anugerah bintang<sup>1,2</sup>

Email : [ramay6609@gmail.com](mailto:ramay6609@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kehamilan adalah proses alami dan normal. Pada masa kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik dan mental. Perubahan tersebut dapat menimbulkan gejala seperti sakit punggung pada ibu hamil. Nyeri punggung dapat terjadi ditangani dengan perawatan non-farmakologi. Hal ini dilakukan melalui aktivitas seperti pemberian kompres panas atau dingin pada punggung bawah ibu hamil. Sakit punggung merupakan salah satu gejala yang sering dialami ibu hamil pada trimester ketiga, namun banyak ibu yang masih belum mengetahui cara meredakan rasa tidak nyaman tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan asuhan kebidanan kehamilan pada Ny N dengan kompres hangat sebagai upaya menurunkan nyeri punggung di PMB Siswati S.ST Tahun 2024. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif studi kasus. Lokasinya berada di dalam klinik mandiri Bidan Siswati S.ST di Kota Tanjung Pinang. Subyeknya adalah Ny. N 29 tahun, G3P2A0, dengan nyeri punggung, data dikumpulkan menggunakan manajemen 7 langkah Varney yang disebut SOAP. Hasil: Berdasarkan asuhan kebidanan yang diberikan, Ny. N merasakan nyeri punggung yang dirasakan selama kehamilan berangsur menurun. Dengan menggunakan terapi kompres hangat.

**Kata kunci:** Nyeri punggung, asuhan kehamilan, kompres hangat

**ABSTRACT**

*Pregnancy is a natural and normal process. During pregnancy, the mother experiences physical and mental changes. These changes can cause symptoms such as back pain in pregnant women. Back pain can be treated with non-pharmacological treatments. This is done through activities such as applying hot or cold compresses to the lower back of pregnant women. Back pain is one of the symptoms that pregnant women often experience in the third trimester, but many mothers still do not know how to relieve this discomfort. The purpose of this study was to provide midwifery care for Mrs. N with warm compresses as an effort to reduce back pain in PMB Siswati S.ST in 2024. The method used is a descriptive case study method. The location is in the independent clinic of Midwife Siswati S.ST in Tanjung Pinang City. The subject was Mrs. N 29 years old, G3P2A0, with back pain, data was collected using Varney's 7-step management called SOAP. Results: Based on the midwifery care provided, Mrs. N felt that the back pain felt during pregnancy gradually decreased. By using warm compress therapy.*

**Keywords:** Back pain, pregnancy care, warm compress

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses alami dan normal. Walaupun seperti itu, sepanjang prosesnya sering menimbulkan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil cenderung berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan. Kebanyakan ringan pada tingkat tertentu selama kehamilan normal, termasuk mual, mulas, nyeri sendi, nyeri punggung, hidung tersumbat, varises, kram kaki (Varney H, 2011)

Sakit punggung bagian bawah adalah nyeri yang terjadi di sekitar punggung bagian bawah, sendi tulang belakang. Karena nyeri tersebut, nyeri punggung cenderung semakin parah seiring bertambahnya usia kehamilan akibat pembesaran usia kehamilan dan akan terjadi perubahan dengan penambahan sikap postur tubuhnya (Robson, Jason, 2012).

Perubahan ini disebabkan oleh berat rahim yang semakin membesar, membungkuk berlebihan, berjalan terus-menerus, dan mengangkat beban berat. Kenyamanan dan kesehatan ibu hamil. Gejala sakit punggung juga disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron yang mengendurkan sendi, tulang, dan otot, pada sendi panggul. Ini adalah penjelasan lain yang jarang dipelajari

mengenai memburuknya nyeri punggung. Selama kehamilan, rahim tumbuh dan meregang.

Reaksi ibu hamil terhadap rasa nyeri sangat bervariasi keadaan ini banyak di sebabkan oleh kemampuan Otak sendiri menekan jumlah rasa sakit yang masuk ke sistem saraf, menghilangkan rasa sakit fisik. Pada saat yang sama, endorfin juga meningkatkan rasa sejahtera.

Ibu hamil dapat mencegah masalah punggung bawah dengan menjaga dan menghindari postur dan mekanik tubuh yang ketika beraktifitas ibu menggunakan sepatu yang nyaman dan tidak berhak tinggi, Latihan seperti berjalan kecil kecil di depan rumah, Peregangan juga efektif mencegah sakit punggung.

Nyeri dapat diobati pengobatan obat dan non-obat. Meskipun penatalaksanaan nyeri Walaupun metode farmakologi lebih efektif dibandingkan metode non farmakologi, namun metode farmakologi lebih mahal dan berpotensi menimbulkan efek samping. Metode farmakologi juga mempengaruhi ibu, janin, dan jalannya persalinan selama kehamilan.

Menurut (Potter & Perry, 2010), metode non farmakologi dapat dilakukan melalui aktivitas tanpa

menggunakan obat-obatan, termasuk penggunaan teknologi. kompres air hangat dan mandi air hangat. Metode non-farmakologis tidak mahal, mudah dilakukan di rumah, efektif dan tidak mempunyai efek samping.

Menurut penelitian sakit punggung pada ibu hamil trimester ketiga, perlu untuk ditangani demi kualitas kesejahteraan ibu hamil.

Menurut Nurasih (2020), kompres hangat pada area yang nyeri akan mengurangi nyeri. rasa sakit dan rasa panas meningkatkan aliran darah pada bagian yang nyeri. Panas dapat disebarkan melalui (botol air panas, kompres hangat).

Nyeri otot merespons panas dengan baik karena panas melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Penggunaan kompres hangat 80% berhasil, sehingga sebagai alternative mampu untuk mengurangi rasa sakit (Kesmenkes RI, 2020).

Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan asuhan kebidanan kehamilan pada Ny N dengan kompres hangat sebagai upaya menurunkan nyeri punggung di PMB Siswati S.ST Tahun 2024.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan penulis dalam memberikan pelayanan ini adalah metode observasional deskriptif dengan menggunakan studi kasus. Penelitian ini dilakukan di PMB HJ Siswati. Subjek penelitian ini adalah Ibu N yang berumur 29 tahun. Pendekatan kebidanan menggunakan manajemen 7 langkah Varney yang disebut SOAP.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Ny N, 29 tahun, G3P2A0 menerima kunjungan ibu hamil. Pada kunjungan pertama saat hamil, penulis melihat dokumentasi buku KIA. Ny N diketahui telah menyelesaikan enam kali kunjungan ANC ke dokter dan bidan dua kali pada trimester pertama, satu kali pada trimester kedua, dan tiga kali pada trimester ketiga.

Berdasarkan Pedoman Pelayanan Persalinan, Nifas, dan Bayi Baru Lahir Era Kehidupan Baru Tahun 2020. Wanita hamil mengunjungi rumah sakit setidaknya enam kali: dua kali pada trimester pertama, satu kali pada trimester kedua, dan tiga kali pada trimester ketiga. Jadwalkan tes setiap dua hingga satu minggu selama trimester kedua, hingga persalinan (Kesmenkes RI, 2020).

Pada konsultasi pertama di trimester ketiga, penulis menggunakan data subjektif untuk menemukan masalah yang terjadi selama kehamilan, dan Ibu N mengeluh nyeri punggung bawah.

Namun berdasarkan hasil penelitian data obyektif, kami menemukan bahwa hasil pemeriksaan palpasi perut Ny. N pada kunjungan kali ini berada dalam batas normal, dan nyeri pinggang yang dialami Ny. N disebabkan oleh pembesaran rahim karena saat ini usia kehamilan 38 minggu. Karena Berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi, penulis memberikan perawatan dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu dengan memberikan edukasi mengenai permasalahan kehamilan terkait ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III yaitu nyeri punggung. Keluhan yang biasa dialami ibu hamil pada kehamilan trimester ketiga semakin meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan.

Studi tentang pengobatan nyeri punggung pada ibu hamil pada trimester ketiga menunjukkan bahwa kompres hangat memberikan pereda nyeri dan kenyamanan.

Menurut Nurasih (2020), pemberian kompres hangat pada bagian yang nyeri akan mengurangi

rasa sakit dan rasa panas meningkatkan aliran darah pada bagian yang nyeri. Panas dapat disebarkan melalui (botol air panas, kompres hangat). Nyeri otot merespons panas dengan baik karena panas melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal.

Setelah dilakukan intervensi setiap minggunya, hasilnya nyeri punggung berangsur-angsur mereda. Penggunaan kompres hangat 80% berhasil. Ny. N juga dapat mendemonstrasikan teknik untuk mengurangi rasa sakit. Sensasi menyenangkan dirasakan setelah rasa sakitnya mereda setelah dilakukan Intervensi perawatan dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai pengobatan nyeri pinggang dan sakit punggung.

Pada akhir kehamilan, perut membesar dan pusat gravitasi bergerak maju, yang dapat memberi tekanan pada akar saraf dan mengubah postur tubuh. Hal ini terhambat oleh lordosis yang berlebihan, dan postur ini dapat menyebabkan kram. Rasa sakit berkembang seiring dengan perubahan gravitasi.

Upaya yang dapat dilakukan ibu hamil untuk mengurangi nyeri pinggang antara lain menghindari membungkuk berlebihan,

mengangkat beban, berjalan tanpa istirahat, memberikan kompres hangat pada punggung, dan berolahraga.

Berikut langkah-langkah mengompres air hangat dengan menggunakan lap atau waslap yang dilakukan oleh Ny. N: Kompres dihangatkan dengan air bersuhu 37-400 derajat Celcius, diperas menggunakan handuk yang dibasahi air dan ditempelkan pada punggung ibu hamil selama 15 menit, dan dievaluasi sehari sekali selama tiga kali kunjungan ke klinik sebelum tindakan dan setelah prosedur. Letakkan kantong karet berisi air hangat antara 37°C dan 41°C di punggung ibu, miring ke kiri.

Hal ini berbeda dengan penelitian Chomaria (2016) bahwa kompres hangat dilakukan dengan menggunakan kantong karet berisi air hangat. Caranya lakukan kompres hangat selama 30 menit, ulangi hingga ibu merasa nyaman, lakukan kompres selama 30 menit, istirahat 30 menit, dan pijat punggung bawah ibu. Walaupun teknik berbeda tetap memiliki efek yang sama, kompres hangat merupakan salah satu metode alternatif non farmakologi untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil.

Tujuan penggunaan kompres hangat adalah untuk mengetahui efek kompres hangat pada ibu hamil. Dalam analisis kuantitatif penggunaan kompres air pada pemandian air panas, Varney (2006) menemukan bahwa penggunaan pemandian air panas dapat mengurangi nyeri punggung saat hamil. Sakit punggung pada ibu hamil biasanya terjadi pada tiga bulan terakhir kehamilan, saat ligamen di perut meregang dan mempersiapkan tubuh untuk perkembangan janin. Selain itu, pertumbuhan janin memberikan tekanan dan ketegangan tambahan pada sumsum tulang belakang. Namun berdasarkan hasil riwayat kesehatan Ny. N Jelas bahwa nyeri pinggang yang dideritanya disebabkan oleh aktivitas sehari-hari.

Hal ini karena panas memiliki efek vasodilatasi, yang meningkatkan relaksasi otot dan dapat meredakan nyeri akibat kejang dan kekakuan otot. Mandi air panas untuk intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil pada kehamilan trimester III dapat dilakukan melalui aktivitas non-obat seperti teknik distraksi, self-hypnosis, pengurangan persepsi nyeri menurut Fraser (2021),

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kompres hangat dan pijat efektif mengurangi nyeri punggung

pada ibu hamil di akhir kehamilan yang ditunjukkan dengan nilai  $p < 0,038.0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Artinya ada efek sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat atau pijatan. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan kompres hangat dan pijat terbukti efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah rata-rata 7,2 menjadi 3,6. Hal ini dikarenakan penggunaan kompres hangat pada area yang keras dan nyeri akan meredakan nyeri dengan mengurangi kejang otot akibat iskemia, sehingga merangsang nyeri dan menyebabkan vasodilatasi yang menyebabkan peningkatan aliran darah ke area tersebut (Walsh, 2008).

Efek pijat juga membantu ibu hamil untuk rileks dan merasa lebih baik, karena pijat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda nyeri alami (Maryuani, 2010). Sedangkan kelompok perlakuan yang mendapat kompres hangat dan pijat mengalami penurunan nyeri sebesar 3,6. Artinya kompres hangat dan terapi pijat lebih efektif meredakan nyeri kehamilan dibandingkan pada kelompok senam hamil.

## SIMPULAN DAN SARAN

Setelah penulis memberikan asuhan kebidanan kepada Ibu N, 29 tahun G3P2A0 dengan masalah nyeri punggung penulis menyimpulkan bahwa kompres hangat yang diberikan kepada Ny.N dapat meredakan nyeri punggung. Untuk itu pentingnya melakukan sosialisasi terkait kompres hangat dan peningkatan pelayanan asuhan kebidanan komprehensif pada ibu dengan masalah nyeri punggung untuk meningkatkan kualitas kehamilan yang lebih sejahtera.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Yesie. 2010. *Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: Gagas MediaAmbarwati,
- American College of Obstetricians and Gynecologists (2013). *The Journal of Family Practice*. Wiley Online Library
- Bobak, Lowdermik, jansen. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC Kartikasari,
- Ratih dan Nuryanti, Aprilliya. 2016. *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil*. RAKERNAS AIPKEMA 2016
- Manurung S, Nuraeni A, Lestari TR, dkk. 2013. Pengaruh teknik pemberian kompres hangat terhadap perubahan skala nyeri persalinan pada klien primigravida. *J Health Quality*. 2013; 4 (1): 1-76. (<http://poltekkesjakarta1.ac.id>)

- Mander, Rosemary. 2003. *Nyeri Persalinan*. Jakarta: EGC.
- McAtee, Marorie. (2003). What Is the Connection Between Endorphins and pain <http://www.wisegeek.com> diakses, 3 Maret 2024
- Nurasih dan Norkolifah. 2016. Intensitas Nyeri Antara Pemberian Kompres Air Hangat Dengan Masase Punggung Bagian Bawah Dalam Proses Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Care* Vol. 4, No.3, 2016 Potter, Perry. 2010. *Fundamental keperawatan*(ed.7vol.2). Jakarta: Salemba Medika.
- Ratih dan Aprilliya. 2016. *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil*. RAKERNAS AIPKEMA 2016.
- Tiran, Denise. 2008. *Mual Muntah Kehamilan*. Jakarta: ECG.
- Varney, Helen, 2011. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Edisi Empat, EGC : Jakarta.
- Varney, et. al., 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Edisi 4. Jakarta: EGC.