



KOMPRES HANGAT PADA IBU HAMIL TRIMESTER III UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG

Suhaida¹, Rina Efriana², Riona Sanjaya³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan
Universitas Aisyah Pringsewu

E-mail : suhaida031176@gmail.com

ABSTRAK

Selama masa kehamilan tubuh terus mengalami perubahan baik secara fisik maupun sistem kerja tubuh. Pertambahan ukuran dan volume janin maupun uterus dapat menekan pembuluh darah dan serabut saraf disekitar tulang belakang. Penekanan dari kepala bayi dengan tulang punggung bawah menyebabkan ketidaknyamanan dan nyeri punggung pada Ibu hamil. Study Kasus ini menggunakan bentuk studi kasus dengan pendokumentasian metode SOAP. Subjek penelitian ini adalah Ibu hamil trimester III sebanyak 3 responden di wilayah kerja Kotaagung Kabupaten Tanggamus dengan memberikan asuhan kebidanan berkelanjutan. Dalam pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan anamnesa, pemeriksaan fisik, kasus diolah dan dianalisis. Hasil penelitian diperoleh bahwa asuhan komplementer yaitu dengan memberikan kompres hangat kepada Ibu hamil trimester III yang menderita nyeri punggung. Dari ketiga kasus yang diteliti bahwa semua pasien telah diberikan intervensi dengan mengompres hangat punggung untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, hal ini perkuat dengan hasil wawancara kepada pasien bahwa asuhan komplementer dengan kompres hangat dapat mengurangi nyeri punggung pada Ibu hamil.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Kompres Hangat, Nyeri Punggung

ABSTRACT

During pregnancy, the body continues to experience changes both physically and in the body's work system. The increase in the size and volume of the fetus and uterus can put pressure on the blood vessels and nerve fibers around the spine. The pressure of the baby's head on the lower back causes discomfort and back pain in pregnant women. This Final Report uses a case study form with documentation of the SOAP method. The subjects of this study were 3 third trimester pregnant women in the working area of Kotaagung, Tanggamus Regency, who provided continuous midwifery care. The data collection was carried out using anamnesis, physical examination, cases were processed and analyzed. The results of the study showed that complementary care is by giving warm compresses to third trimester pregnant women who suffer from back pain. Of the three cases studied, all patients had been given interventions with warm compresses on their backs to reduce back pain in third-trimester pregnant women. This was confirmed by the results of interviews with patients that complementary care with warm compresses can reduce back pain in pregnant women.

Keywords: Pregnant Women, Warm Compress, Back Pain

I. PENDAHULUAN

Kehamilan trimester III, seiring membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh. Hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi ligamen, pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah mengakibatkan lekukan pada bahu, ada kecenderungan otot punggung untuk menekan punggung bawah, Peregangan tambahan dan kelelahan biasanya terjadi pada tulang belakang dan punggung ibu. Hal tersebut menyebabkan nyeri punggung pada trimester III (catur leni dkk 2021) dalam (Sulastri Meti 2022). Penerapan nyeri dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Pengendalian nyeri secara farmakologis memang lebih efektif dibandingkan dengan non farmakologi, Cara non farmakologis terdiri dari manual therapy yaitu pemijatan, latihan mobilisasi, akupunktur dan kompres air hangat atau air dingin (Heny setiowati 2018). Salah satu metode non farmakologis yang dapat mengurangi atau membebaskan rasa nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa nyaman yaitu dengan kompres hangat (Imaniar 2020 dalam jurnal Yuliana eka dkk 2021).

Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) merupakan nyeri punggung terjadi antara tulang rusuk kedua belas dan lipatan bokong. Nyeri punggung pada kehamilan adalah gejala yang umum selama kehamilan (50%) dan (49%) dari wanita hamil mengeluh sakit daerah pinggul yang berlangsung lebih dari tiga bulan. Tahun pertama setelah persalinan 72% dari wanita yang mengalami nyeri punggung dan panggul, beberapa mengeluh sakit terus menerus di punggung bawah dan daerah panggul hingga 3 tahun setelah persalinan. (Eka yuliana dkk 2021)

Nyeri punggung selama kehamilan dapat

dipengaruhi oleh perubahan kadar hormone, hormone esterogen, progesterone, dan relaxin pada kehamilan diketahui mempengaruhi sistem musculoskeletal untuk persiapan persalinan dengan menyebabkan pelunakan legamen dan sendi terutama dari panggul untuk memungkinkan janin melewati kelahiran dengan mudah. (Eka yuliana dkk 2021)

Hasil penelitian Erika, Ayu Restu Amalia dan Ari Pristiana 2020 dengan judul efektifitas kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di dapat bahwa Rata-rata intensitas nyeri kelompok eksperimen *pre-test* yaitu 4,53 dan nilai *post-test* yaitu 3,07, dengan perbedaan 146, sedangkan kelompok kontrol *pre-test* kelompok kontrol yaitu 4,40 dan *post-test* yaitu 4,07, tidak ada perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa $p \text{ value} = 0,001 < \alpha$ (0,05) sehingga didapatkan bahwa kompres hangat efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Kompres hangat dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer untuk nyeri punggung.

II. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam kompres hangat pada ibu hamil tri semester III untuk mengurangi nyeri punggung adalah Jenis deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Studi kasus adalah penelitian yang dilakukan dengan meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Unit tunggal dapat berarti satu orang atau sekelompok penduduk yang terkena suatu masalah (Notoatmodjo, 2014).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kehamilan adalah suatu proses pemeliharaan janin yang berada didalam kandungan yang disebabkan terjadinya pembuahan sel telur oleh sperma. Pada saat hamil akan terjadi perubahan bentuk fisik dan perubahan

hormone yang sangat drastis. Penulis melakukan asuhan kebidanan secara komprehensif kepada tiga orang ibu hamil trimester III, dimana ke tiga orang ibu hamil memiliki keluhan atau ketidak nyamanan antara lain nyeri punggung.

Penatalaksanaan yang diberikan kepada ketiga ibu hamil memberikan kompres hangat pada ibu hamil, kompres hangat menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari hangat ini juga memberikan efek rileks pada tubuh (Gito, Setyaningsih, Muti, 2016).

Kompres hangat dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Satu kali sehari di saat santai selama 15-20 menit. Selama melakukan kompres hangat ibu dipantau setiap hari menggunakan kuisioner nyeri dan penilaian nyeri yang menggunakan *Numerical Scala Nyeri*. Ibu mengatakan terjadi pengurangan rasa nyeri setelah dilakukan kompres hangat.

Pada Ny. D dari skala nyeri 4 sebelum dilakukan kompres hangat menjadi skala nyeri 2 pada hari ke3 setelah dilakukan kompres hangat. Ny N dan S dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 3 setelah dilakukan kompres hangat pada hari ke 3. Berdasarkan hasil pemeriksaan tidak ada kesenjangan antara teori dan praktek yaitu ibu hamil telah melakukan kompres hangat dan setelah dievaluasi bahwa ketiga ibu hamil mengatakan bahwa nyeri punggung berkurang.

Selain kompres hangat nyeri punggung juga dapat diatasi dengan prenatal yoga. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Fauziah terjadi perubahan skala nyeri terhadap ibu hamil trisemester III setelah dilakukan prenatal Yoga (Fauziah, 2020)

Prenatal Yoga menyesuaikan dengan perubahan fisiologis postur tubuh akibat kehamilan sehingga dengan rutin melakukan latihan dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trisemester III.

IV. PENUTUP SIMPULAN DAN

SARAN

Berdasarkan hasil studi kasus dari ketiga kasus Nyeri Punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III yang diikuti bahwa semua pasien telah diberikan intervensi dengan melakukan kompres hangat selama 15-20 menit. intervensi tersebut memperlihatkan bahwa rasa sakit yang diakibatkan oleh nyeri punggung berkurang.

Diharapkan melalui Study kasus ini dapat meningkatkan dan mengoptimalkan mutu pelayanan kesehatan dengan memberikan asuhan kebidanan berkelanjutan mulai dari hamil, bersalin, bayi baru lahir, nifas dan keluarga berencana terutama melakukan intervensi komplementer kompres hangat pada ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung.

DAFTAR PUSTAKA

- Aslina dan Febrianti. (2019). *Teori dan Implementasi Dalam Pelayanan Kebidanan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Ayu restu Amalia dkk. 2020. Efektifitas kompres hangat terhadap Intensitas penurunan nyeri punggung. *Jurnal Of Holistik*
- Dartiwen. 2019. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: Cv Andi Offset
- Eka Yuliana dkk. 2021. *Penerapan kompres hangat dalam penurunan Intesnsitas nyeri punggung Ibu hamil Trisemester III*, *Jurnal cendekia muda*
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP)*, 1(2), 134- 140
- Hartini. 2018. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Malang : Wineka Media
- I kadek Riandi 2017, *Penilaian Nyeri*, Fakultas kedokteran Universitas Udayana
- Kemendes RI. 2021. *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Nardina, dkk. 2021. *Etikolegal Dalam Praktik Kebidanan I*. Medan : Yayasan Kita

- Menulis
- Ningsih Andriya. 2017. *Continuity Of Care Kebidanan Midwifery Continuity Of Care*. Oksitosin, Kebidanan. Vol.IV.2 hal 67-77
- Sulastri meti 2022 Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil Trisemester II dengan tehnik kinesio toping. Jurnal poltekes tasikmalaya
- Yuliani, Dkk 2021. *Asuhan Kehamilan*. Medan: Yayasan Kita Menulis
- Yuli Sryanti dkk. 2021. *Pengaruh Kompres hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil tri semester III*. Jurnal Akademika Baiturahi