

## Pemanfaatan Terapi Kompres Hangat dan Kompres Dingin dalam Mengatasi Nyeri Kehamilan dan Persalinan pada Ibu

Cecen Suci Hakameri<sup>1</sup>, Rika Andriyani<sup>2</sup>, Meli Kastia<sup>3</sup>, Sri Sevia Amalia<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>) Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru  
e-mail: [cecen.sh@gmail.com](mailto:cecen.sh@gmail.com)

### Abstrak

Ketidaknyamanan yang dikeluhkan selama kehamilan dan persalinan adalah nyeri punggung. Pengelolaan nyeri pada kehamilan dan persalinan merupakan salah satu tujuan asuhan sayang ibu. Tujuan keseluruhan dalam pengobatan nyeri adalah mengurangi nyeri sebesar-besarnya dengan kemungkinan efek samping paling kecil. Penatalaksanaan nyeri pada punggung saat kehamilan dan persalinan bervariasi seperti penatalaksanaan farmakologi maupun non farmakologis, Efek fisiologis kompres hangat dapat meredakan nyeri dengan merileksasi otot, memiliki efek sedatif dan meredakan nyeri dan kompres dingin dapat membuat area menjadi mati rasa, memperlambat kecepatan hantaran syaraf sehingga memperlambat aliran impuls nyeri. Tujuan PkM adalah memberikan penyuluhan dan demonstrasi penerapan kompres hangat dan dingin dalam mengatasi nyeri pada kehamilan dan persalinan. Metode pelaksanaan PkM ini ada 3 tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. PkM ini telah dilaksanakan pada tanggal 16 Agustus 2023 di PMB Ernita S.Tr.Keb Pekanbaru. Pelaksanaan PkM ini bermanfaat dalam meningkatkan keterampilan ibu dan dalam mengatasi nyeri pada kehamilan dan persalinan.

**Kata kunci:** kompres hangat dan kompres dingin, mengatasi nyeri kehamilan dan persalinan

### Abstract

*The discomfort complained of during pregnancy and childbirth is back pain. Managing pain during pregnancy and childbirth is one of the goals of maternal care. The overall goal in pain treatment is to reduce pain as much as possible with the least possible side effects. Management of back pain during pregnancy and childbirth varies, such as pharmacological and non-pharmacological management. The physiological effect of warm compresses can relieve pain by relaxing the muscles, has a sedative effect and relieves pain and cold compresses can make the area numb, slow down the speed of nerve conduction thereby slowing the flow. pain impulses. The aim of PkM is to provide education and maintenance of standards for warm and cold compresses in dealing with pain in pregnancy and childbirth. There are 3 stages to the PkM implementation method, namely the preparation, implementation and evaluation stages. This PkM was implemented on August 16 2023 at PMB Ernita S.Tr.Keb Pekanbaru. Implementing PkM is useful in improving maternal skills and in dealing with pain during pregnancy and childbirth.*

**Keywords:** Warm compresses and cold compresses, overcome the pain of pregnancy and childbirth

### PENDAHULUAN

Ibu hamil dapat mengalami masalah kesehatan seperti masalah muskuloskeletal, neurologis dan atau psikologis selama kehamilannya. Salah satu komplikasi kehamilan dalam masalah muskuloskeletal yang paling umum adalah nyeri punggung bawah. Nyeri punggung

bawah juga bisa disebabkan karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Nyeri punggung bawah dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktifitas fisik sehari-hari.

Nyeri punggung akan menghambat aktivitas ibu hamil. Ibu hamil dengan nyeri punggung akan kesulitan berjalan ketika nyeri sudah menjalar ke pelvic. Apabila tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Rasyid & Igrisa, 2019). Menurut Yuspina (2018) prevalensi nyeri punggung ibu hamil trimester III secara global berdasarkan survey yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia, 50% ibu hamil trimester III menderita nyeri punggung yang signifikan. Sedangkan di Indonesia sendiri, dilaporkan bahwa 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester III (Permatasari, 2019). Baik ibu primigravida maupun multigravida yang mengalami nyeri punggung yang berdampak pada aktivitas sehari-hari mereka (Ummah, 2012). 10% dari ibu hamil dengan nyeri punggung melaporkan bahwa mereka tidak dapat berkerja. Sepertiga dari mereka menderita nyeri punggung hebat yang menyebabkan penurunan kualitas hidup (Katonis, 2011).

Nyeri persalinan dapat mempengaruhi kontraksi uterus melalui sekresi kadar ketekolamin dan kristol yang menaikkan aktivitas system saraf simpatis, perubahan tekanan darah, denyut jantung, pernapasan dan akibatnya mempengaruhi lama persalinan. Nyeri juga dapat menyebabkan aktivitas tidak terkoordinasi yang akan mengakibatkan persalinan lama. Adapun persalinan yang berat dan yang lama dapat mempengaruhi verifikasi, sirkulasi maupun metabolisme yang harus segera diatasi karena dapat menyebabkan semakin lamanya waktu persalinan yang akan membahayakan nyawa ibu maupun janin. (DI & Se, 2013). Menurut sebuah penelitian 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). Pengelolaan nyeri persalinan merupakan salah satu tujuan asuhan sayang ibu. Tujuan keseluruhan dalam pengobatan nyeri adalah mengurangi nyeri sebesar-besarnya dengan kemungkinan efek samping paling kecil.

Terapi kompres hangat dan dingin merupakan salah satu metode non farmakologis untuk mengatasi nyeri. Terapi ini perlu diberikan bagi semua ibu melahirkan sebagai salah satu intervensi terapi nyeri di pelayanan kesehatan yakni rumah sakit, puskesmas maupun klinik bersalin. Metode non farmakologis merupakan metode yang paling sering digunakan untuk mengurangi nyeri. Metode ini mempunyai resiko yang sangat rendah, bersifat murah, simpel, efektif, tanpa efek yang merugikan dan dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan. Pemberian kompres hangat pada daerah tubuh yang merasakan nyeri akan memberikan sinyal ke hipotalamus melalui sumsum

tulang belakang. Ketika reseptor yang peka terhadap panas di hipotalamus dirangsang maka sistem efektor mengeluarkan sinyal yang memulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah diatur oleh pusat vasomotor pada medulla oblongata dari tangkai otak, dibawah pengaruh hipotalamik bagian anterior sehingga terjadi vasodilatasi. Panas akan merangsang serat saraf yang menutup gerbang sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan ke otak dihambat (Potter, dkk, 2011).

Kompres panas diberikan pada punggung bawah wanita diarea tempat kepala janin menekan tulang belakang akan mengurangi nyeri. Panas akan meningkatkan sirkulasi darah kearea tersebut sehingga memperbaiki anoreksia jaringan yang disebabkan oleh tekanan. Melakukan kompres hangat harus dengan hati- hati, karena kompres hangat sangat mudah membuat kulit wanita terbakar. Cara Kerja Kompres Hangat yang diberikan pada ibu bersalin dapat memberikan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada punggung bawah. Sehingga dengan pemberian kompres hangat sangat efektif untuk mengurangi nyeri persalinan. Kompres dingin merupakan tindakan yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri dan peradangan. Terapi dingin memberikan efek menurunkan aliran darah ke daerah tubuh yang mengalami cedera, mengurangi nyeri lokal, mengurangi kebutuhan oksigen pada jaringan, meningkatkan koagulasi darah pada tempat cedera, dan menghilangkan nyeri. Kompres dingin dapat dilakukan di dekat lokasi nyeri atau di sisi tubuh yang berlawanan tetapi berhubungan. Kompres dingin akan memblok rasa sakit di rahim, leher rahim dan bagian atas vagina bila diletakkan pada daerah lumbo-sakral selama 20 menit. (Murray, 2013)

Pemberian penyuluhan dan pelatihan pada ibu hamil tentang pemanfaatan kompres hangat dan dingin bertujuan untuk membantu mengatasi keluhan yang sering dirasakan ibu hamil pada kehamilan trimester III seperti nyeri punggung bawah. Dan nyeri pada saat persalinan. Sebelum dilakukan pelatihan penggunaan kompres hangat dan kompres dingin, terlebih dahulu memberikan penyuluhan tentang manfaat dari kompres hangat dan dingin terhadap pengurangan nyeri pada kehamilan dan persalinan.

### **Permasalahan Mitra/Masyarakat**

Berdasarkan hasil pengkajian komunitas yang sudah dilakukan melalui metode windshield survey, observasi, wawancara kepada ibu dan kader di PMB Ernita pada tanggal 18 Juli 2023 diperoleh 8 dari 10 ibu hamil tidak mengetahui cara mengatasi nyeri pada kehamilan dan persalinan.

#### **1. Identifikasi Masalah**

- a. Kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang cara mengatasi nyeri punggung pada kehamilan dan nyeri pada saat persalinan
- b. Kurangnya keterampilan melakukan kompres hangat dan dingin di area nyeri

- c. Kurangnya keterampilan dalam mempersiapkan alat dan kebutuhan pada saat melaksanakan kompres hangat dan kompres dingin
- d. Kurangnya pengetahuan tentang manfaat yang dihasilkan dari penerapan kompres hangat dan dingin

2. Rumusan Masalah

Bagaimana tingkat pengetahuan ibu hamil tentang pemanfaatan kompres hangat dan dingin, manfaat dan cara melakukan kompres hangat dan dingin dalam mengatasi nyeri pada kehamilan dan persalinan

**METODE**

**A. Metode**

- 1. Observasi lokasi secara langsung oleh penulis untuk mengetahui permasalahan mitra yang sesungguhnya
- 2. Menyusun proposal kegiatan pengabdian, melakukan revisi, berdiskusi dengan tim, mematangkan kembali alternative solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh bidan
- 3. Berkoordinasi dengan pimpinan PMB untuk pelaksanaan pengabdian
- 4. Menyiapkan dan menentukan nara sumber untuk materi penyuluhan
- 5. Berkoordinasi dengan bidan untuk memnetukan jadwal peyuluhan dan kegiatan lainnya

**B. Menentukan Lokasi kegiatan bersama bidan**

**Pelaksanaan Kegiatan**

No	PERSIAPAN	URAIAN KEGIATAN
1.	Persiapan	Observasi ulang lokasi setelah proposal lulus seleksi
		Koordinasi ulang dengan pemilik PMB
		Berkoordinasi dengan bidan untuk memnetukan jadwal peyuluhan dan kegiatan lainnya
		Menyiapkan dan menentukan nara sumber untuk materi penyuluhan
		Penyusunan Kegiatan, dengan rincian sebagai berikut : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta yang hadir di lakukan pendataan tentang nama dan usianya peserta penyuluhan dan pelatihan.</li> <li>• Dilakukan pemeriksaan BB dan TB dan pengukuran TD sebelum dilakukan penyuluhan dan pelatihan</li> <li>• Kumpulan hasil pemeriksaan direkap dan disampaikan ke pihak mitra.</li> </ul>
		Persiapan bahan dan alat yang terdiri dari : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Timbangan Berat badan</li> <li>• Alat pengukur tinggi badan</li> <li>• Alat pengukur TD</li> <li>• Leaflet pemanfaatan kompres hangat dan dingin</li> <li>• Bag kompres/buli-buli</li> <li>• Air hangat dan air dingin</li> <li>• Alat tulis dan kertas</li> </ul>
2.	Pelaksanaan	Penyuluhan dan pelatihan terapi kompres hangat dan kompres dingin dengan menggunakan leaflet dan memperagakan langsung cara penggunaan kompres hangat dan kompres dingin

3.	Evaluasi	Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan pada kemampuan ibu dalam menerapkan terapi kompres hangat dan dingin dalam mengatasi nyeri pada kehamilan dan persalinan
----	----------	---

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan yang pertama dilaksanakan adalah dengan mengundang ibu hamil untuk hadir pada penerapan kompres hangat dan kompres dingin serta membagikan leaflet tentang edukasi kompres hangat dan kompres dingin dalam mengurangi intensitas nyeri kehamilan dan persalinan. Sebelum penerapan kompres hangat dan kompres dingin dilakukan, terlebih dahulu ibu hamil yang berjumlah 10 ibu hamil akan mengikuti penyuluhan terkait kompres hangat dan kompres dingin dalam mengurangi intensitas nyeri selama persalinan. Setelah itu dilaksanakan penerapan kompres hangat. Diakhir sesi, ibu hamil diminta untuk mempraktekkan langsung cara penerapan pemberian kompres hangat dan kompres dingin dengan memberikan evaluasi terkait kegiatan yang sudah dilakukan. Setelah dilakukan observasi didapatkan bahwa seluruh ibu hamil dapat melakukan kompres hangat dan kompres dingin dan mengetahui cara penerapan dan manfaatnya dalam mengurangi nyeri pada kehamilan dan persalinan.

**Hasil Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat**





*Gambar. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi kompres hangat dan dingin pada ibu*

## SIMPULAN

Pentingnya dilakukan kegiatan edukasi tentang penerapan kompres hangat adalah untuk mengedukasi ibu hamil dan ibu yang akan bersalin dalam mengatasi ketidaknyamanan terutama nyeri pada kehamilan dan persalinan. Pemberian teknik kompres hangat dan kompres dingin kepada ibu hamil dan ibu bersalin dapat mengurangi intensitas nyeri pada saat kehamilan dan persalinan. Pada prinsip pengurangan rasa nyeri dengan metode kompres hangat dan kompres dingin sangat tepat digunakan untuk mengurangi ketegangan ibu saat menghadapi persalinan. Kompres hangat dan kompres dingin yang dilakukan pada perut bagian bawah, punggung yang dapat menyebabkan ibu merasa lebih nyaman. Buli-buli dengan berisi air hangat dan air dingin, Pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat sangat memuaskan. Hal ini dapat dilihat dari para peserta dengan antusiasnya berusaha menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat. Peserta juga sangat semangat saat mempraktekkan secara langsung bagaimana melakukan cara kompres hangat dan kompres dingin dengan menggunakan buli-buli/kompres yang sudah disiapkan

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Hang Tuah Pekanbaru dan PMB Ernita, STr.Keb yang telah memberikan kesempatan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan harapan.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Rasyid, P. S., & Igrisa, Y. (2019). The Effect Birthball Training on Back Pain in Third Semester Pregnant Woman in Kabila Community Health Center. *Health Nations*, 3(4), 173–177.
- [2] Yuspina, A., Mulyani, N., & Silalahi, U. A. (2018). Pengaruh Kompres Hangat dan Kompres Dingin terhadap Nyeri Tulang Belakang Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rajapolah tahun 2018. *Jurnal Sehat Masada*, 7(2).
- [3] Permatasari, R. D. (2019). Efektifitas Teknik Akupresur Pada Titik BL23 , GV 3 , GV 4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang. *Jurnal Ilmiah*, 2(1), 33–42.
- [4] Katonis, P., Kampouroglou, A., & Alpantaki, K. (2011). Pregnancy-related low back pain. *Hippokratia*, 15, 205–210.
- [5] Ummah, F. (2017). Nyeri Punggung pada Ibu Hamil ditinjau dari Body Mekanik dan Paritas di Desa Ketanen Kecamatan Panceng, Gresik
- [6] Murray, S.S. & McKinney, E.S (2017). *Foundations of maternal-newboen nursing*. Singapore : Saunders Elsevier. Dharma, Kelana Kusuma. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Trans Info Meida-Jakarata
- [7] Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2011). *Fundamentals of nursing (E-Book)*. St. Louis: Elsevier Health Sciences.
- [8] Cepeda, Db, C., Lau, J., & Alvarez, H. (2006). *Music for pain relief ( Review )*, (2). Retrieved from <https://www.cirmmt.org/activities/workshops/research/musicpain/images/musicforpainreliefofcochrane-rev-2006>
- [9] Di, L., & Se, P. (2013). *Keperawatan Maternitas*. Salemba Medika.