



Edukasi Pemberian Kompres Air Hangat Dalam Membantu Mengurangi Nyeri Persalinan Di PMB Mela Amelia

Eva Hotmaria Simanjuntak^{1*}, Friska Margareth Parapat², Netti Meilani Simanjuntak³

^{1,3}Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan

²Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan

Universitas Sari Mutiara Indonesia, Indonesia

*korespondensi: evasimanjuntak92@gmail.com

Abstract

Almost all women experience and feel pain during labor, but each woman's response to labor pain is different. 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. This Community Service activity is carried out with educational activities through mentoring. The main activity program is to provide insight or education for mothers and families who will give birth at PMB Mela Amelia by conducting outreach and counseling to mothers who are giving birth and must be accompanied by families who will accompany the birth. In this socialization, PKM practitioners provide understanding and provide education to families who will accompany the birth. Activities for the community are carried out for people who have not been exposed to education about reducing labor pain or information that can prevent trauma that can occur as a result of the birth process. This socialization activity received a positive response from pregnant women and their families.

Keywords: *Warm water compresses, Labor pains*

Abstrak

Hampir semua wanita mengalami dan merasakan nyeri selama persalinan, tetapi respon setiap wanita terhadap nyeri persalinan berbeda-beda. 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. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan kegiatan edukasi melalui pendampingan. Program kegiatan utama, yaitu memberikan wawasan atau edukasi terhadap ibu dan keluarga yang akan bersalin di PMB Mela Amelia dengan melakukan sosialisasi dan penyuluhan kepada ibu bersalin serta wajib didampingi oleh keluarga yang akan mendampingi persalinan. Dalam sosialisasi ini pelaku PKM memberikan pemahaman dan memberikan edukasi kepada keluarga yang akan mendampingi persalinan. Kegiatan kepada masyarakat dilakukan kepada masyarakat yang belum terpapar dengan edukasi tentang mengurangi nyeri persalinan ataupun informasi yang dapat mencegah trauma yang dapat terjadi akibat proses persalinan. Kegiatan sosialisasi ini mendapat sambutan yang positif dari ibu hamil dan pihak keluarga.

Kata Kunci : *Kompres air hangat, nyeri persalinan*

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses melahirkan bayi yang dialami oleh wanita diawali dengan kontraksi uterus yang teratur dan memuncak ketika janin akan keluar sampai dengan pengeluaran plasenta, selaput ketuban dimana proses persalinan ini berlangsung selama 12 sampai dengan 14 jam (Kurniarum Ari, 2016). Berbagai cara dilakukan agar ibu bersalin merasa nyaman. Nyeri paling dominan dirasakan pada saat persalinan terutama selama kala 1 fase aktif. Semakin bertambahnya volume maupun frekuensi kontraksi uterus, nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat (Fitrianingsih & Wandani, 2018).

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).

Menurut WHO (2019) Angka Kematian Ibu (AKI) didunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN Secretariat, 2020). Di Indonesia Angka kematian ibu meningkat sebanyak 300 kasus dari 2019 menjadi sekitar 4.400 kematian pada 2020 sedangkan kematian bayi pada 2019 sekitar 26.000 kasus meningkat hampir 40 persen menjadi 44.000 kasus pada 2020 (Kemenkes RI, 2021).

Berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi nyeri persalinan, yaitu penatalaksanaan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Salah

satu metode nonfarmakologi yang efektif untuk mengurangi nyeri saat persalinan adalah dengan cara kompres hangat. Teknik kompres hangat selama proses persalinan dapat mempertahankan komponen sistem vaskuler dalam keadaan vasodilatasi sehingga sirkulasi darah ke otot panggul menjadi homeostatis serta dapat mengurangi kecemasan dan ketakutan serta beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan (Ramadhany, 2021). 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).

Metode pengontrolan nyeri secara non farmakologi sangat penting karena tidak membahayakan bagi ibu maupun janin, dan tidak memperlambat persalinan jika diberikan control nyeri yang kuat. Manajemen nonfarmakologis lebih tepat dapat meningkatkan kenyamanan ibu dan dapat mengontrol emosi, perasaan, dan kekuatan saat mengejan.

Berdasarkan hal diatas maka upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan selama proses persalinan, yaitu memberdayakan pendamping persalinan berdasarkan ketentuan ibu bersalin dalam memilih pendampingnya yang mampu memberikan rasa nyaman, dapat memenuhi kebutuhan nutrisinya, serta dapat memberikan dukungan secara emosional. Hal ini dianggap dapat lebih efisien dalam memberikan metode terapi nonfarmakologi secara tepat, sehingga ibu merasakan dampak positif dalam mengurangi nyeri selama persalinan.

Target luaran pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini yaitu dapat terciptanya strategi mencegah dan mengantisipasi nyeri persalinan yang mengakibatkan trauma pada ibu serta komplikasi saat proses terjadinya persalinan, serta membantu meningkatkan pengetahuan ibu dan pendamping persalinan setelah mendapatkan edukasi tentang kompres air hangat dalam mengurangi nyeri persalinan pada fasilitas kesehatan tersebut.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan di PMB Mela Amelia, dengan kegiatan edukasi melalui pendampingan, penyuluhan dengan berbagai program kegiatan utama dan pendukung. Kegiatan pemberian penyuluhan dan edukasi ini bertujuan memberi wawasan terhadap ibu dan keluarga, menjaga protocol kesehatan, menyiapkan alat dan bahan yang digunakan, serta mendemonstrasikan kompres air hangat yang akan diberikan pada ibu yang akan melahirkan di PMB Mela Amelia pada Rabu, 11 Januari 2023.

Sasaran utama yang akan hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat "Ibu Hamil trimester akhir yang akan melahirkan normal tanpa indikasi kegawatdaruratan di PMB Mela Amelia Tahun 2023. Datanya didapatkan dari buku kunjungan pemeriksaan setiap klinik yang terdapat dari rekam medik di PMB Mela Amelia sebanyak 20 orang.

Dalam pelaksanaan PKM ini melibatkan Dosen dan Mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia, yang berpartisipasi dalam menyalurkan informasi sosialisasi serta penyuluhan dan pendampingan pada ibu yang akan bersalin di PMB Mela Amelia.

Langkah-langkah kegiatan PkM edukasi kompres air hangat untuk mengurangi nyeri

persalinan pada ibu hamil trimester tiga adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

a. Koordinasi dengan PMB Mela Amelia

Tahap ini merupakan tahap paling awal yang dilakukan, tim pelaksana berkoordinasi dengan PMB Mela Amelia. Koordinasi dilakukan untuk mengetahui permasalahan ibu hamil yang dapat diatasi dengan melakukan hal mudah oleh ibu hamil itu sendiri.

b. Pemantapan dan penentuan lokasi, waktu dan sasaran penyuluhan

Tahap ini dilakukan dengan menentukan waktu penyuluhan, lokasi tempat penyuluhan dilakukan, dan ibu hamil sasaran penyuluhan dan pemberian edukasi serta demonstrasi pemberian kompres air hangat. Pada tahap ini juga dilakukan pembuatan proposal pengabdian kepada masyarakat yang berisi latar belakang, tujuan, waktu, lokasi, sasaran serta metode dan pembiayaan pengabdian kepada masyarakat.

c. Persiapan peralatan dan alat peraga.

Untuk memperlancar pelaksanaan PkM dilakukan penyuluhan terkait pengetahuan tentang mengurangi nyeri persalinan dan mencegah penyulit dan komplikasi yang dapat terjadi pada proses persalinan serta mencegah traumatic yang dirasakan oleh ibu menggunakan leaflet dan video.

2. Tahap Pelaksanaan PKM.

Tahap pelaksanaan PKM dibagi menjadi beberapa tahap yaitu tahap pelaksanaan penyuluhan, tahap pelaksanaan edukasi kompres air hangat pada ibu hamil, tahap evaluasi kegiatan edukasi kompres air hangat.

A. Penyuluhan Kompres Air Hangat

Penyuluhan dilakukan pada hari Rabu tanggal 11 Januari 2023, mulai pukul 09.00–12.00 WIB. Kegiatan dilakukan di PMB Mela Amelia. Sasaran dari PKM berjumlah 20 ibu hamil trimester tiga serta pendamping persalinan, yang berkunjung di PMB Mela Amelia

Tahap Pertama Penyuluhan:

- i) Pembukaan dan Doa,
 - ii) Pembagian leaflet dan pemutaran video kompres air hangat kepada keluarga yang akan dijadikan sebagai pendamping persalinan dan melatih keluarga untuk teknik kompres hangat dan teknik masase yang dilaksanakan pada saat proses persalinan. pada ibu hamil.
 - iii) Kegiatan Penyuluhan dengan materi
 - a. Tujuan pemberian kompres air hangat.
 - b. Indikasi Pemberian Kompres air hangat
 - c. Media serta lama pengompresan yang digunakan pada kegiatan kompres air hangat
 - iv) Kegiatan pelaksanaan kompres air hangat
 - v) Tanya jawab
- Penutup

HASIL DAN PEMBAHASAN

Capaian kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah memberikan wawasan kepada ibu hamil trimester tiga dan pendamping persalinan mengenai mengatasi masalah yang timbul saat proses persalinan terjadi dan mencegah rasa traumatic yang mungkin terjadi pada proses persalinan. Kegiatan ini telah dilakukan melalui proses pendampingan, penyuluhan dan edukasi yang telah dilakukan oleh pelaku PKM pada Rabu, 11 Januari 2023 di PMB Mela Amelia, yaitu dengan memberikan penyuluhan terkait pengetahuan tentang mengurangi nyeri

persalinan serta penyulit lainnya pada proses bersalin yang dirasakan ibu, sehingga melalui edukasi ini dapat meningkatkan pengetahuan yang diperoleh baik ibu hamil trimester tiga dan pendamping terkait kompres hangat. Pelaku PKM juga memutar video tutorial melakukan kompres air hangat serta alat dan bahan yang digunakan sehingga ibu dan pendamping persalinan dapat mengetahui proses massage menggunakan kompres air hangat saat ibu bersalin.

Penjelasan kepada keluarga yang akan dijadikan sebagai pendamping persalinan dan melatih keluarga untuk tehnik kompres hangat dan tehnik masase yang dilaksanakan pada saat proses persalinan. 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).

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini ibu bersalin memiliki keluhan yang berbeda-beda dan dapat diatasi secara tepat dan bijak. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan sebelumnya membagikan masker dan hand sanitizer yang telah disediakan dengan benar dan terstruktur.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui edukasi kompres hangat ini 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.

Penggunaan kompres hangat untuk area yang tegang dan nyeri diketahui dapat 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). Kegiatan massage selama proses persalinan diketahui dapat mempertahankan komponen sistem vaskuler dalam keadaan vasodilatasi sehingga sirkulasi darah ke otot panggul menjadi homeostatis serta dapat mengurangi kecemasan dan ketakutan serta beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan.

Terapi kompres air hangat dan massage ini telah terbukti secara ilmiah dapat membantu ibu agar mentoleransi rasa nyeri selama bersalin melalui efek hangat dari air kompres, khususnya area kompres yaitu daerah sakrum ibu sehingga membantu mengurangi nyeri saat bersalin. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahman (2017) yang menyebutkan bahwa kompres hangat dan Massage dapat menurunkan skala nyeri persalinan sebelum dan setelah terapi pada kelompok intervensi. Sebelum terapi, skala nyeri terendah adalah 6 dan skala nyeri tertinggi adalah 8 dengan rata-rata skala nyeri adalah 7,00. Sedangkan setelah terapi, skala nyeri terendah adalah 3 dan skala nyeri tertinggi adalah 6 dengan rata-rata skala nyeri adalah 4,14 (Rahman, 2017).

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kegiatan kepada Masyarakat ini dilakukan pada ibu hamil trimester tiga dan pendamping bersalin yang belum terpapar dengan edukasi terkait kompres air hanta yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri saat bersalin. Sasaran dalam kegiatan ini sangat antusias dengan kegiatan serta menjadi paham pentingnya massage menggunakan kompres air hangat, yang dapat

membantu mengurangi nyeri saat ibu bersalin. Target sasaran dari edukasi ini yaitu ibu hamil trimester tiga serta pendamping persalinan atau keluarga yang ada di PMB Mela Amelia. Beberapa sasaran menyebutkan bahwa dirinya cemas dan memiliki traumatic dari persalinan sebelumnya, sehingga setelah mendapatkan informasi dan edukasi tentang massage menggunakan kompres air hangat ini menjadi lebih paham dan mengetahui upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi rasa nyeri persalinan nantinya. Sehingga sosialisasi ini disambut sangat positif dari semua pihak yang terlibat, dikarenakan dapat membantu persiapan persalinan nantinya. Tindakan pencegahan terhadap trauma persalinan mulai diterapkan oleh ibu hamil dan keluarga melalui memberlakukan ibu hamil dengan baik, bahagia dan tenang setelah pelaksanaan sosialisasi.

2. Saran

Disarankan kepada ibu hamil trimester tiga dan pendamping persalinan untuk memanfaatkan kompres air hangat pada saat akan bersalin sehingga membantu mengurangi nyeri saat akan bersalin dan membantu memberi rasa nyaman dan mengurangi traumatic akan proses persalinan nantinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, H. S. (2020). *Upaya Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Metode Akupresur* (Pertama). CV. Media Sains Indonesia.
- Fitrianingsih, E., & Wandani, K. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Rasa Nyeri Persalinan Kala I Fase Persalinan Fase Aktif di 3 BPM Kota Cirebon. *Jurnal Care*, 6(1), 71-78. <http://journal.stainkudus.ac.id/>

- Ilmiah, W. S. (2016). *Buku Ajar Asuhan Persalinan Normal Dilengkapi Dengan Soal-Soal Latihan*. Nuha Medika.
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020* (, Vol. 53, Issue 9). Katalog Dalam Terbitan, Kementerian Kesehatan RI.
- Legawati. (2018). *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Wineka Media.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Ramadhany, S. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Adaptif Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Naskah Publikasi*.
- Rohani, Saswita, R., & Marisah. (2015). *Asuhan Kebidanan pada Masa Persalinan*. Salemba Medika.
- Runjati, & Umar, S. (2018). *Kebidanan : Teori dan Asuhan* (Runjati & S. Umar (eds.)). EGC.
- Sari, M. H. N., & Ramadhani, A. A. (2020). Kompres Air Hangat dalam Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 7(2), 85–91. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol7.iss2.94>
- Soeparno, W. S., Sulistyowati, S., & Ajiningtyas, E. (2020). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Journal of Nursing and Health*, 5(2), 74–83. <https://doi.org/10.52488/jnh.v5i2.120>
- Sulisdiana, Mail, E., & Rufaida, Z. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir* (S. Dewi (ed.); Pertama). CV. OASE GROUP.
- Sulistiawati, R., Dewi, F. R., & Rosita, D. (2020). Efektifitas Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Normal Di Puskesmas

Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6, 35–42.