

**ASUHAN KEBIDANAN BERKELANJUTAN KOMPRES HANGAT
TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PMB ELI SURYANTI, S.Tr.Keb
KABUPATEN LAMPUNG TENGAH**

Siti Mujtahidah¹, Maulia Isnaini², Sukarni³

sitimujtahidah2@gmail.com¹, maulia@aisyahuniversity.ac.id², sukarni@aisyahuniversity.ac.id³

Universitas Aisyah Pringsewu

ABSTRAK

Nyeri punggung pada ibu hamil adalah suatu respon tidak nyaman yang sering dirasakan oleh ibu hamil. Biasanya nyeri punggung muncul pada saat usia kehamilan yang memasuki 7 bulan. Semakin membesarnya kehamilan, postur tubuh ibu berubah sebagai penyesuaian terhadap uterus yang semakin berat. Berdasarkan Angka kejadian ibu hamil dengan nyeri punggung di dunia sebanyak 50-80% ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung yang cukup mengganggu selama kehamilan. Di Indonesia pada tahun 2017 didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan, terdapat 373.000 ibu hamil, yang mengalami nyeri punggung dalam menghadapi persalinan sebanyak 107.000 orang (28,7%). Profil data kesehatan Indonesia tahun 2018 terdapat 168.098 ibu hamil di Provinsi Lampung. 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. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap penurunan skala nyeri pada Ny. N di PMB Eli Suryanti, S.Tr.Keb Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024. Metode pengumpulan data penelitian bisa dengan studi kasus dan metode deskriptif dengan menggunakan teknik studi kepustakaan dan studi kasus melalui observasi dan wawancara. Penelitian dilaksanakan di PMB Eli Suryanti, S.Tr.Keb Kabupaten Lampung Tengah pada bulan November Tahun 2024. Subyek pada kasus yang di ambil adalah ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 36 minggu di PMB Eli Suryanti, S.Tr.Keb Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2024. Hasil kesimpulan yang didapat menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri punggung pada ibu hamil setelah diberikan kompres hangat secara terprogram dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Saran bagi tenaga kesehatan kompres hangat komplementer sebagai alternatif penanganan secara non farmakologi untuk mengurangi nyeri pada kehamilan trimester III.

Kata Kunci: Kehamilan, Kompres Hangat, Nyeri Punggung.

ABSTRACT

Back pain in pregnant women is a discomfort response that is commonly experienced. Typically, back pain occurs when the pregnancy reaches the seventh month. As the pregnancy progresses and the uterus grows heavier, the mother's posture adjusts accordingly. Based on global data, 50-80% of pregnant women report experiencing significant back pain during pregnancy. In Indonesia, in 2017, it was found that 68% of pregnant women experienced moderate back pain, while 32% experienced mild back pain. Among 373,000 pregnant women, 107,000 (28.7%) suffered from back pain during labor. According to Indonesia's 2018 health profile data, there were 168,098 pregnant women in Lampung Province. One non-pharmacological method that can help alleviate or eliminate pain, reduce or prevent muscle spasms, and provide comfort is warm compress therapy. This study aims to determine the effect of warm compresses on reducing pain levels in Mrs. N at PMB Eli Suryanti, S.Tr.Keb, Central Lampung Regency, in 2024. The research data collection method includes case studies and descriptive methods, using literature studies and case studies through observation and interviews. The study was conducted at PMB Eli Suryanti, S.Tr.Keb, Central Lampung Regency, in November 2024. The subject of the case study was a third-

trimester pregnant woman with a gestational age of 36 weeks. The results concluded that there was a reduction in back pain in pregnant women after receiving a warm compress program for three consecutive days. It is recommended that healthcare workers consider warm compress therapy as a complementary, non-pharmacological alternative to relieve pain in third-trimester pregnancies.

Keywords: *Pregnancy, Warm Compress, Back Pain.*

PENDAHULUAN

Continuity Of Care (COC) dalam kebidanan adalah serangkaian kegiatan pelayanan yang berkelanjutan dan menyeluruh mulai dari kehamilan, persalinan, nifas, pelayanan bayi baru lahir serta pelayanan keluarga berencana yang menghubungkan kebutuhan Kesehatan perempuan khususnya dan keadaan pribadi setiap individu (Homeret al., 2014). Asuhan ini bertujuan untuk memantau kondisi ibu serta bayi sebagai upaya menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) (Yulita dan Juwita, 2019).

Asuhan Continuity Of Care (COC) merupakan upaya bidan di Indonesia untuk memberikan asuhan yang berkelanjutan, bidan dapat memantau kondisi ibu dan bayi sehingga mencegah terjadi komplikasi yang tidak segera ditangani. Pemantauan tersebut secara intensif sangatlah diperlukan untuk mendeteksi secara dini apabila terdapat penyulit atau kelainan dengan tujuan menyiapkan wanita hamil secara komprehensif baik fisik maupun mental serta menyelamatkan ibu dan bayi dalam kehamilan, persalinan, dan nifas sehingga tidak terjadi penyulit dan komplikasi yang dapat menyebabkan kematian (Yulita dan Juwita, 2019).

Berdasarkan Angka kejadian ibu hamil dengan nyeri punggung di dunia sebanyak 50-80% ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung yang cukup mengganggu selama kehamilan. Di Indonesia pada tahun 2017 didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan, terdapat 373.000 ibu hamil, yang mengalami nyeri punggung dalam menghadapi persalinan sebanyak 107.000 orang (28,7%). Profil data kesehatan indonesia tahun 2018 terdapat 168.098 ibu hamil di Provinsi Lampung.

Di Lampung Jumlah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebanyak 154.447 orang atau sebanyak 91%). Dilihat secara fisiologis, kehamilan trimester III akan muncul beberapa masalah dikarenakan adanya perubahan fisik. Beberapa masalah yang timbul pada trimester III biasanya seorang ibu hamil lebih sering buang air kecil (50%), mengalami konstipasi (40%), perut kembung (30%), keputihan (15%), bengkak pada kaki (20%), kram pada kaki (10%), sakit kepala (20%), sesak nafas (60%), dan nyeri punggung (70%) (Puspitasari, 2019).

Nyeri punggung pada ibu hamil adalah suatu respon tidak nyaman yang sering dirasakan oleh ibu hamil. Biasanya nyeri punggung muncul pada saat usia kehamilan yang memasuki 7 bulan. Semakin membesarnya kehamilan, postur tubuh ibu berubah sebagai penyesuaian terhadap uterus yang semakin berat. Nyeri yang dirasakan ibu hamil pada punggung disebabkan oleh karena bahu tertarik kebelakang dan tulang belakang menjadi lebih lekung, persendian lumbal menjadi lebih elastis sehingga mengakibatkan rasa sakit pada punggung (Diana Wulan, 2019).

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 (Andreinie, 2016).

Kompres hangat adalah tindakan memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh tertentu

yang memerlukan (Prihandhani,2016). Terapi 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 (Sultoni, 2018). Penggunaan dari kompres hangat dapat membuat sirkulasi darah lancar, vaskularisasi lancar dan terjadi vasodilatasi yang membuat relaksasi pada otot karena otot mendapat nutrisi yang dibawa oleh darah sehingga kontraksi otot menurun dilakukan 3 hari berturut-turut durasi 15 menit dengan suhu 37 °C sampai 40 °C (Setiyarini & Rahmawati 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tri Maryani (2018) terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Penurunan skala nyeri dari nyeri berat dan sesudah diberikan kompres hangat menjadi nyeri sedang. Sehingga kompres hangat yang dilakukan pada ibu hamil trimester III berpengaruh menurunkan intensitas nyeri punggung yang dirasakan ibu.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, terdapat rumusan masalah yaitu bagaimanakah asuhan kebidanan Continuity Of Care (kehamilan, persalinan, BBL, masa nifas, keluarga berencana) secara normal dan komplementer terhadap Ny.N di PMB Eli Suryanti, S.Tr.Keb Kabupaten Lampung Tengah.

METODOLOGI

Metode yang dilakukan menggunakan pendekatan studi kasus secara observasional deskriptif. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di PMB Eli Suryanti, S.Tr.Keb Kabupaten Lampung Tengah di lakukan pada bulan November-Desember 2024. Subjek penelitian ini berjumlah 1 orang ibu hamil trimester III usia 36 minggu intervensi kompres hangat selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit 37 °C sampai 40°C dengan menggunakan buli-buli. Instrumen yang digunakan skala nyeri NRS (*Numeric rating scale*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data subjektif ibu hamil pada Ny. N pada kunjungan pertama usia kehamilan 36 minggu trimester III mengeluh nyeri punggung dengan skor nyeri 4 (nyeri sedang) setelah dilakukan kompres hangat secara terprogram durasi 15 menit dengan suhu 37 °C sampai 40 °C dengan menggunakan buli-buli dapat menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tri Maryani (2018) terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Penurunan skala nyeri skor nyeri berkurang menjadi skor 0 (tidak nyeri).

PEMBAHASAN

Kompres hangat diberikan selama 3 hari berturut-turut durasi 15 menit dengan suhu 37 °C sampai 40 °C dengan menggunakan buli-buli dapat menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tri Maryani (2018) terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat. Penurunan skala nyeri dari nyeri berat dan sesudah diberikan kompres hangat menjadi nyeri sedang. Sehingga kompres hangat yang dilakukan pada ibu hamil trimester III berpengaruh menurunkan intensitas nyeri punggung yang dirasakan ibu.

Nyeri punggung pada ibu hamil adalah suatu respon tidak nyaman yang sering dirasakan oleh ibu hamil. Biasanya nyeri punggung muncul pada saat usia kehamilan yang memasuki 7 bulan. Semakin membesarnya kehamilan, postur tubuh ibu berubah sebagai

penyesuaian terhadap uterus yang semakin berat. Nyeri yang dirasakan ibu hamil pada punggung disebabkan oleh karena bahu tertarik kebelakang dan tulang belakang menjadi lebih lekung, persendian lumbal menjadi lebih elastis sehingga mengakibatkan rasa sakit pada punggung (Diana Wulan, 2019) .

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 (Andreinie, 2016).

Kompres hangat adalah tindakan memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh tertentu yang memerlukan (Prihandhani,2016). Terapi 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 (Sultoni, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan pengkajian data subjektif dan objektif pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah didapatkan hasil setelah dilakukan kompres hangat secara terprogram selama tiga hari berturut-turut skor nyeri berkurang menjadi skor 0 (tidak nyeri), hal ini sesuai dengan jurnal/evidence based yang ada permasalahan teratasi. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan penyuluhan dan intervensi kompres hangat kepada klien yang mengalami permasalahan nyeri punggung bawah.

SARAN

Dapat menjadikan sebagai salah satu wadah untuk tukar pikiran dalam memperoleh ilmu baik dari mahasiswa ke tempat praktek ataupun sebaliknya dari tempat praktek ke mahasiswa dalam upaya peningkatan mutu pelayanan kebidanan *continuity of care*

DAFTAR PUSTAKA

- Diana, W., & Wulan. (2019). Endorphin massage efektif menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Maryani, T. (2018). Pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Pelita Hati Banguntapan Bantul (Naskah Publikasi Sarjana Terapan Kebidanan). Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Prihandhani, I. S. (2016). Pengaruh pemberian kompres hangat rebusan parutan jahe terhadap nyeri pada lansia dengan osteoarthritis di Pejeng Kangin Kabupaten Gianyar. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(2), 76376.
- Puspitasari, D., & Saripah, A. (2020). Efektivitas senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di BPM Bd Eli Suryati, S.ST Cisarua Bogor. *Zona Kebidanan*, 10(3), 59–67.
- Sultoni, A. M. (2018). Efektivitas kompres hangat jahe merah dalam mengurangi intensitas nyeri sendi penderita hiperurisemia di Posyandu Lansia Kidul Dalam RW 06, Malang (Skripsi). Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Setiyarini, A. D., & Rahmawati, E. (2023). Pengaruh terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 97–99. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.3161>
- Nova, Y., & Juwita, S. (2019). Analisis pelaksanaan asuhan kebidanan komprehensif (Continue of Care/CoC) di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kebidanan*. Retrieved from <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/download/827/530/>.