



PENGARUH KOMPRES HANGAT DAN MASSAGE PUNGGUNG TERHADAP PENGURANGAN RASA NYERI PERSALINAN KALA II DI PRAKTEK BIDAN MANDIRI BIDAN (PMB) DEBY KECAMATAN MEDAN AMPLS KOTA MEDAN

Riska Susanti Pasaribu¹, Citra Kartika Tarigan², Mediyana³

¹ Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga Kebidanan STIKes Mitra Husada Medan

^{2,3} Prodi Kebidanan Program Sarjana Kebidanan STIKes Mitra Husada Medan

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Telepon : 061-8367405, Fax : 061-836705, Email :

riskasusantinataliap@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan merupakan Proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup (37-42 minggu) lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam tanpa komplikasi baik ibu maupaun janin. Persalinan dapat menimbulkan trauma pada ibu karena nyeri yang dialaminya. Beberapa ibu bahkan ada yang trauma untuk hamil dan melahirkan lagi karena takut akan mengalami nyeri yang sama. Bagi ibu yang pernah melahirkan, nyeri persalinan merupakan nyeri yang paling menyakitkan apalagi bagi ibu yang baru pertama kali merasakannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan pengetahuan lebih dan memahami pelaksanaan Pengaruh Kompres Hangat dan Massage Punggung terhadap pengurangan rasa nyeri persalinan Kala II. Metode Penelitian Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* dan desain yang digunakan adalah desain penelitian dimana subjek eksperimen pada kelas eksperimen dan kelas control tidak dipilih secara acak, dengan menggunakan pendekatan *one group post test without control* orang. Uji wilcoxon didapatkan hasil Zhitung -5,069 dan Ztabel adalah 1,69 dengan taraf signifikan 5% sehingga Zhitung \leq Ztabel dan diperoleh nilai sig. p value 0,000 dengan taraf signifikan 5% dan dapat disimpulkan sig. p value \leq 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima dengan demikian dikatakan ada pengaruh pemberian kompres hangat dan massage punggung terhadap Pengurangan rasa nyeri persalinan kala II. Kesimpulan Ada pengaruh pemberian kompres hangat dan massage punggung terhadap Pengurangan rasa nyeri persalinan kala II dengan nilai sig. p value 0,000 dengan taraf signifikan 5% dan dapat disimpulkan sig. p value \leq 0,05.

Kata kunci : Kompres hangat, Massasse Punggung, Nyeri Persalinan

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan Proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup (37-42 minggu) lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam tanpa komplikasi baik ibu maupaun janin. Persalinan dapat menimbulkan trauma pada

ibu karena nyeri yang dialaminya. Data WHO 2018, lebih dari 140 juta wanita melahirkan setiap tahun. Walaupun demikian, pada beberapa kasus kelahiran bukanlah peristiwa membahayakan tetapi menjadi suatu masa yang penuh dengan rasa nyeri, rasa takut, penderitaan bahkan kematian. Hal inilah yang menyebabkan banyaknya permintaan untuk melakukan *Sectio Caesaria* (SC) (Trirestuti, 2018).

Pada persalinan dapat menimbulkan trauma pada ibu karena nyeri yang dialaminya. Beberapa ibu bahkan ada yang



trauma untuk hamil dan melahirkan lagi karena takut akan mengalami nyeri yang sama. Bagi ibu yang pernah melahirkan, nyeri persalinan merupakan nyeri yang paling menyakitkan apalagi bagi ibu yang baru pertama kali merasakannya (Trirestuti, 2018).

Rasa nyeri diperlukan untuk mengenali adanya kontraksi uterus selama proses persalinan, tetapi kadang rasa nyeri tersebut bisa menimbulkan akibat patologis yang dirasakan terus menerus, ditambah rasa cemas dan ketakutan yang dialami ibu bersalin. Hal ini dapat mengakibatkan kelelahan sehingga mengakibatkan penurunan kontraksi uterus dan proses persalinan pun berlangsung lebih lama. Persalinan yang lama (*Prolonged Labour*) dapat membahayakan ibu dan janin (Rahman, 2017).

Sensasi nyeri yang dirasakan ibu hamil akan berbeda adanya, ada yang merasakan sakit yang luar biasa, ada juga yang merasa nyeri yang tidak terlalu lama. Tentunya hal ini banyak faktor penyebabnya, dimulai dari tindakan dokter atau bidan dalam menolong persalinan, partus lama, ibu melahirkan tanpa pendamping, kelelahan, tidak siap melahirkan, stress, cemas dan tegang selama kontraksi (Trirestuti, 2018).

Nyeri adalah hal yang lumrah dalam persalinan. Tetapi apabila tidak diatasi dengan baik akan menimbulkan masalah lain yaitu meningkatnya kecemasan atau rasa khawatir yang mengakibatkan terjadinya *vasokonstriksi* dan menyebabkan aliran darah dari ibu ke janin menurun. Sehingga dapat terjadi penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus serta timbulnya iskemia uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak (Juniartati, 2018).

Upaya untuk menurunkan nyeri pada persalinan dapat dilakukan baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Cara menghilangkan sakit persalinan secara

farmakologi adalah dengan pemberian analgetik atau obat penghilang rasa sakit, suntikan epidural, blok saraf perineal dan pudendal, menggunakan mesin *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS)* untuk merangsang tubuh memproduksi senyawa penghilang rasa sakit. Secara non farmakologis penatalaksanaannya antara lain dengan menghadirkan pendamping persalinan, perubahan posisi dan pergerakan, sentuhan, *massage*, hipnotis, kompres hangat dan dingin, berendam air hangat, terapi akupunktur, visualisasi dan pemusatan perhatian dan musik (Trirestuti, 2018).

Metode non farmakologi lebih murah dibandingkan metode farmakologi. Metode non farmakologi lebih simple, efektif dan tanpa efek yang merugikan dan dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan, karena ibu dapat mengontrol perasaan dan kekuatannya (Juniartati, 2018).

Menggunakan Kompres hangat yaitu air hangat yang dimasukkan dalam botol atau buli-buli (jika ada) dan digulingkan pada area tubuh yang terasa nyeri, serta tak jarang menggunakan teknik pijatan halus di beberapa titik nyeri tanpa memaksakan gerakan pijatannya. Kompres hangat adalah suatu metode penggunaan suhu hangat setempat untuk menimbulkan efek fisiologis. Kompres hangat dilakukan dengan mempergunakan buli-buli panas atau kantong air panas secara konduksi dimana terjadi pemindahan panas dari bulibuli ke dalam tubuh. Suhu yang digunakan berkisar antara 50-60°C. Suhu tersebut cukup menginduksi vasodilatasi di daerah simpisis pubis yang bisa membuka aliran darah dan membuat sirkulasi darah lancar kembali sehingga terjadi relaksasi pada otot. Peningkatan suhu yang disalurkan melalui kompres hangat dapat meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi, seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin yang akan menimbulkan rasa nyeri local (Oktasari G, 2015).



Massage adalah melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak, biasanya otot, atau ligamentum, tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan posisi sendi untuk meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi dan atau memperbaiki sirkulasi (Maryunani, 2016).

Massase punggung adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus. Teknik ini menimbulkan efek relaksasi. Dalam persalinan, massase punggung dilakukan dengan menggunakan ujung jari yang ditekan lembut dan ringan. Lakukan usapan dengan ringan dan tanpa tekanan kuat, tetapi usahakan ujung jari tidak lepas dari permukaan kulit (Maemunah, 2015).

Teknik Massage punggung artinya menekan dengan lembut memijat atau melutut dengan tangan untuk melancarkan peredaran darah. Dengan teknik memijat dan tenang berirama, bertekanan lembut kearah distal atau kearah bawah. Suatu rangsangan pada kulit dengan melakukan usapan menggunakan ujung-ujung jari telapak tangan dengan arah gerakan membentuk pola gerakan seperti kupu-kupu seiring dengan pernafasan. Kedua teknik tersebut bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, menghangatkan otot punggung dan meningkatkan relaksasi fisik (jurnal occupational and environment medicine, 2018).

Berdasarkan Latar Belakang Masalah yang telah dikemukakan diatas maka Peneliti tertarik untuk melakukan Penelitian tentang Pengaruh Kompres Hangat dan Massage Punggung Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala II.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Quasy Eksperimental* dimana subjek eksperimen pada kelas eksperimen dan kelas control tidak dipilih secara acak, dengan menggunakan pendekatan *one group post test without control* di praktek mandiri bidan

Deby Kecamatan Amplas. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin yang terdata melakukan persalinan sebanyak 30 orang.

HASIL

Deskripsi Karakteristik Responden Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia Ibu (n=30)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik di praktek mandiri bidan Deby Kecamatan Amplas (n=30)

Berdasarkan table diatas dari responden mayoritas usia 20-35 tahun sebanyak 23 (76,7), mayoritas pendidikan SMA sebanyak 27 (90%), mayoritas pekerjaan IRT sebanyak 26 (86,7) dan mayoritas paritas

Usia	F	%
<20tahun	5	16,7
20-35 tahun	23	76,7
>35 tahun	2	6,6

Tingkat Pendidikan	F	%
Perguruan Tinggi	1	3,3
SMA	27	90
SMP	2	6,7
SD	0	0
Tidak Sekolah	0	0

Pekerjaan	F	%
IRT	26	86,7
PNS	0	0
Karyawan Swasta	0	0
Petani	4	13,3

Paritas	F	%
Primipara	5	16,7
Secundipara	8	26,6
Multipara	14	46,7
Grande Multipara	3	10
Total	30	100

multipara sebanyak 14 (46,7).



Deskripsi Intensitas Nyeri Setelah Pemberian Kompres Hangat dan Massage Punggung

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri setelah diberikan Terapi Kompres Hangat dan Massage Punggung Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala II di praktek mandiri bidan Deby Kecamatan Amplas (n=30)

Intensitas Nyeri Sesudah terapi	F	%
0= Tidak Nyeri	0	0
1= Sedikit Nyeri	14	46,7
2 = Nyeri agak banyak	9	30,0
3 = Nyeri banyak	7	23,3
4 = nyeri sekali	0	0
5 = nyeri hebat	0	0
Total	30	100

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala II yaitu dari 30 responden ibu bersalin sebagian besar 14 responden (46,7%) mengalami nyeri sedikit sesudah pemberian kompres hangat dan massage punggung.

Analisis Bivariat

Pengaruh Pemberian Kompres Hangat dan Massage Punggung Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala II.

Tabel.3. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat dan Massage Punggung Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala II

Variable	intervensi	N	Zhitung	P-Value
Intensitas Nyeri pada Ibu bersalin kala I Fase aktif	sebelum	30	-	0
	sesudah		5,069	

Penelitian ini dilakukan dengan melakukan intervensi terhadap ibu bersalin kala II dengan melakukan pemberian

kompres hangat di bagian punggung bawah dan massage punggung.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh yaitu terlihat adanya penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala II. Berdasarkan wawancara kepada responden Sebelum dilakukan intervensi pemberian kompres hangat dan massage punggung berdasarkan intensitas nyeri yang dialami oleh responden yaitu sebagian besar 15 responden mengalami nyeri sekali dan setelah dilakukan intervensi pemberian terapi 14 responden mengalami nyeri sedikit. Setelah dianalisis menggunakan uji wilcoxon didapatkan hasil Zhitung -5,069 dan Ztabel adalah 1,69 dengan taraf signifikan 5% sehingga $Zhitung \leq Ztabel$ dan diperoleh nilai sig. p value 0,000 dengan taraf signifikan 5% dan dapat disimpulkan sig. p value $\leq 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan demikian dikatakan ada pengaruh pemberian kompres hangat dan massage punggung terhadap Pengurangan rasa nyeri persalinan kala II.

PEMBAHASAN

Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala II

Penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala II yaitu dari 30 responden ibu bersalin sebagian besar 14 responden (46,7%) mengalami nyeri sedikit sesudah pemberian kompres hangat dan massage Punggung. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2016), penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat di Klinik Nirmala Medan menunjukkan ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat pada ibu bersalin dengan hasil p-value 0,000. Saat yang paling melelahkan dan berat, dan kebanyakan ibu hamil merasakan sakit atau nyeri pada saat persalinan adalah kala II. Penggunaan kompres hangat untuk area yang tegang dan nyeri dianggap mampu meredakan nyeri.



Hangat mengurangi spasme otot yang disebabkan oleh iskemia yang merangsang neuron yang memblokir transmisi lanjut rangsang nyeri menyebabkan vasodilatasi dan peningkatan aliran darah ke area yang dilakukan pengompresan (Walsh, 2017).

Hasil penelitian ini juga memperkuat dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Manurung (2015) Teknik kompres hangat dan massage 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. Terapi kompres hangat dan Massage telah terbukti meningkatkan kemampuan ibu untuk mentoleransi nyeri selama melahirkan karena efek dari panas. Terapis fisik dan profesional kesehatan lainnya telah menggunakan terapi hangat dan pijat untuk mengurangi berbagai bentuk rasa sakit kronis. Dengan mengompres di daerah sakrum ibu (punggung bawah) dapat mengurangi nyeri persalinan.

Pengaruh Pemberian Kompres Hangat dan Massage Punggung Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala II.

Pengaruh pemberian kompres hangat dan Massage Punggung terhadap Pengurangan rasa nyeri persalinan kala II di di praktek mandiri bidan Deby Kecamatan Amplas, sesudah dilakukan intervensi/perlakuan. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh yaitu terlihat adanya penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala II. Berdasarkan wawancara kepada responden Sebelum dilakukan intervensi pemberian kompres hangat dan massage punggung berdasarkan intensitas nyeri yang dialami oleh responden yaitu sebagian besar 15 responden mengalami nyeri sekali dan setelah dilakukan intervensi pemberian terapi 14 responden mengalami nyeri sedikit. Setelah dianalisis

menggunakan uji wilcoxon didapatkan hasil Zhitung -5,069 dan Ztabel adalah 1,69 dengan taraf signifikan 5% sehingga Zhitung \leq Ztabel dan diperoleh nilai sig. p value 0,000 dengan taraf signifikan 5% dan dapat disimpulkan sig. p value \leq 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan demikian dikatakan ada pengaruh pemberian kompres hangat dan massase punggung terhadap pengurangan rasa nyeri persalinan kala II.

Hasil penelitian ini juga memperkuat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Siregar (2016) tentang pemberian kompres hangat pada ibu bersalin kala II berpengaruh terhadap pengurangan nyeri persalinan di Klinik Nirmala Medan dengan nilai rata-rata sebelum intervensi mencapai 8,40% dan sesudah intervensi nilai rata-rata menjadi 4,75%. Bahwa kompres hangat 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. Hasil penelitian tersebut menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pemberian kompres hangat terhadap pengurangan nyeri persalinan kala II dengan nilai p value = 0,000, p value < 0,05.

Temuan di atas sejalan dengan hasil penelitian Stang Abdul Rahman (2017) yang berjudul Penurunan Nyeri Persalinan dengan kompres hangat dan Massage Punggung dimana didapatkan hasil Terdapat penurunan 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. Ada pengaruh kompres hangat dan massage punggung terhadap penurunan nyeri persalinan pada primipara selama kala satu



persalinan setelah dilakukan intervensi dengan nilai $p=0,000$. Kompres hangat dan massage punggung dapat menurunkan nyeri persalinan sebesar 2,86. Saran bagi pihak Klinik khususnya tenaga kesehatan yang bertugas di ruang persalinan agar dapat menerapkan penatalaksanaan terapi kompres hangat dan massage punggung kepada ibu primipara selama kala satu persalinan sebanyak masing-masing dua kali pemberian atau sesuai dengan keluhan ibu agar rasa nyeri yang dirasakan ibu dapat berkurang.

Hasil penelitian Mutia, dkk., tahun 2015 mendapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan rerata derajat nyeri setelah kompres panas dan dingin dengan nilai $p=0,003$. Terdapat perbedaan selisih derajat nyeri kompres panas dan massase punggung $p=0,001$. Terdapat pengaruh pemberian kompres panas dan dingin terhadap penurunan nyeri persalinan.

Hasil penelitian Tarigan tahun 2015, mendapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik massase punggung dengan nilai $p=0,003$. Teknik massase punggung mempunyai pengaruh yang positif dengan penurunan tingkat nyeri yaitu jika pemberian teknik massase punggung sering dilakukan maka tingkat nyeri dapat berkurang.

KESIMPULAN

Ada pengaruh pemberian kompres hangat dan massase punggung terhadap Pengurangan rasa nyeri persalinan kala II dengan nilai sig. p value 0,000 dengan taraf signifikan 5% dan dapat disimpulkan sig. p value $\leq 0,05$.

SARAN

Bagi tenaga kesehatan agar mengajarkan tehnik terapi kompres hangat dan massage punggung yang dapat dilakukan sebagai terapi alternative khususnya bagi mahasiswa kebidanan di mata ajar sebagai manajemen

nyeri non farmakologi. Bagi Praktek Bidan Mndiri Deby supaya memfasilitasi para bidan untuk memberikan kompres hangat dan massage punggung untuk mengurangi rasa nyeri persalinan kala II.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak. 2015. Keperawatan Maternitas. Alih Bahasa: Wijayarini. A. M. Jakarta: EGC.
- Danuatmaja Bonny, Meiliasari Mila. 2015. Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit. Jakarta : Puspa Swara.
- Maryunani, A. 2016. Nyeri Dalam Pesalinan (Teknik dan Cara Penanganannya). Jakarta : Trans Info Media.
- Oktasari G, Misrawati, Utami GT. 2015. Perbandingan efektivitas kompres hangat dan kompres dingin terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri. JOM.;1(1):1-8
- Perry dan Potter. 2016. Fundamental Keperawatan, Edisi 4, EGC, Jakarta.
- Potter, P.A dan Perry, A.G. 2015. Bukuajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik Volume 1. Ed. 4 .Jakarta : Penebit Buku Kedokteran EGC.
- Yani DP, Khasanah U.2016. Pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap rasa nyaman dalam proses persalinan kala I fase aktif. J UNIPDU. (<http://www.journal.unipdu.ac.id>) 1 (2)
- Yani DP, Khasanah U.2016. Pengaruh pemberian kompres air hangat terhadap rasa nyaman dalam proses persalinan kala I fase aktif. J UNIPDU. (<http://www.journal.unipdu.ac.id>) 1 (2)
- Yesie Aprillia. 2015. Hipnostetri :Rileks, Nyaman dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan. Jakarta: Gagas Medi.
- Yuliatun, Laily.2018. Penanganan Nyeri Persalinan Dengan Metode Nonfarmakologi



- Varney H, Kriebs MJ, Gegor CL.2016. Buku ajar asuhan kebidanan. 4th ed. Jakarta: EGC.
- Wahyuni, Intan Dewi. 2014. Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Bersalin Di RB. Ananda Desa Jabon Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto.
<http://repository.poltekkesmajapahit.ac.id/index.php/PUBKEB/article/view/236>. Diakses pada tanggal 18 Mei 2020.
- Albin. 2015. *Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arikunto.2015. *Konseling Menurunkan tingkat kecemasan pada wanita hamil*.
- Mikhael.2017. *Hubungan Faktor-faktor tingkat kecemasan dalam kesehatan Ibu bersalin* Diunduh pada <http://perpus.fkik.uinjkt.ac.id>.
- Okkon. 2017. *"persalinan"*. Jakarta: Erlangga.
- Wakgari. 2015. *Tahap-tahap Persalinan*. Yogyakarta : Rineke Cipta