

PENGARUH KOMPRES HANGAT DALAM MENURUKAN INTENSITAS NYERI PADA PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI KLINIK PRATAMA NIAR PATUMBAK

Nani Zulfikar

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

Email : nanizulfikar72@gmail.com

ABSTRACT

Pain during labor is common and experienced by almost 90% of mothers. It can be traumatic, causing some mothers to fear pregnancy and childbirth again, fearing the same experience. Applying warm compresses can be an efficient way to help mothers relieve pain and provide comfort during labor. This study aimed to assess the effect of warm compresses on pain levels in the active phase of first stage labor. This study was a quantitative pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design using purposive sampling. Thirty-eight mothers giving birth at Klinik Pratama Niar Patumbak were sampled. Data were collected using an assessment sheet and analyzed using a paired t-test with a p value of > 0.05 .

Keywords: *Warm Compresses, Labor Pain, First Stage, Active Phase*

ABSTRAK

Nyeri atau rasa sakit selama proses persalinan merupakan hal yang lazim terjadi dan hampir 90% dialami oleh ibu. Umumnya dapat menimbulkan trauma sehingga beberapa ibu merasa takut untuk hamil dan melahirkan kembali karena tidak ingin merasakan perasaan yang serupa. Tindakan berupa pemberian *warm compresses* atau kompres hangat dapat menjadi suatu cara efisien untuk membantu ibu meredakan rasa nyeri dan memberikan kenyamanan bagi ibu selama persalinan. Penelitian ini memiliki tujuan yaitu mengkaji pengaruh kompres hangat terhadap tingkatan nyeri pada persalinan kala I fase aktif pada ibu selama proses persalinan. Penelitian merupakan penelitian kuantitatif Pre Eksperimental dengan desain *One Group Pretest Posttest* menggunakan purposive sampling dalam pengambilan sampel. Sebanyak 38 ibu bersalin di Klinik Pratama Niar Patumbak menjadi sampel pada penelitian ini. Data dikumpulkan menggunakan lembar penilaian, serta dianalisis dengan menggunakan uji t-berpasangan dengan nilai $p > 0,05$.

Kata Kunci : Kompres Hangat, Nyeri Persalinan, Kala I, Fase Aktif

PENDAHULUAN

WHO melalui program Sustainable Development Goals (SDGs) berupaya untuk dapat menekan AKI dengan sasaran < 70 kematian dalam 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 serta AKB sebesar 23 dalam 1.000 kelahiran hidup [1]. Suatu langkah awal yang dapat dilakukan untuk menurunkan angka kematian ibu yaitu melalui pengurangan rasa nyeri yang dialami ibu saat bersalin.

Ketika bayi dan plasenta dikeluarkan dari rahim seorang ibu melalui proses persalinan, ibu berpotensi mengalami komplikasi yang dapat membahayakan ibu serta janin, sehingga dibutuhkan pengawasan, bantuan serta pelayanan yang memadai selama berjalannya proses persalinan. Terdapat 4 kala penting selama proses persalinan yang memerlukan perawatan terpadu dimulai sejak persalinan memasuki kala I [2].

Penurunan kadar hormon progesteron saat akhir masa kehamilan menyebabkan terpicunya persalinan, yang membuat otot uterus menjadi lebih sensitif. Sementara terjadi pula peningkatan hormon oksitosin yang menyebabkan timbulnya kontraksi pada ibu [3]. Kontraksi tersebut menyebabkan serviks menipis dan melebar serta terdorongnya janin keluar melalui jalan lahir. Proses ini akan menyebabkan rasa nyeri pada ibu yang dapat menimbulkan stres dan kesulitan yang jika tidak teratasi dapat memengaruhi respon terhadap rasa nyeri di masa selanjutnya [3].

Kontraksi kuat selama proses persalinan menimbulkan rasa sakit dan nyeri. Hal ini dapat dipengaruhi juga oleh faktor fisik dan emosional. Ibu yang mengalami ketakutan dan ketegangan dapat meningkatkan rasa nyeri dan proses persalinan menjadi lebih lama daripada seharusnya [1]. Berdasarkan temuan yang dilakukan pada penelitian yang dilakukan terhadap 300 wanita yang menjalani persalinan pada kala I fase aktif, sebanyak 32% wanita melaporkan mengalami nyeri berat, 57% wanita melaporkan mengalami nyeri sedang, serta 11% wanita melaporkan mengalami nyeri ringan. Ditemukan sebanyak 68,3% ibu menganggap nyeri selama proses persalinan sebagai nyeri berat, dan mayoritas ibu yaitu sebesar 86% menginginkan penanganan terhadap rasa nyeri tersebut. Sebuah studi yang telah dilakukan di Inggris pada ibu bersalin menunjukkan bahwa 93,5% wanita

mendesripsikan nyeri selama proses persalinan sebagai nyeri berat, serta studi lainnya yaitu sebanyak 80% wanita menggambarkan nyeri persalinan merupakan nyeri sangat hebat yang sulit untuk ditoleransi [4].

Terdapat 2 metode yang mampu meringankan nyeri selama proses persalinan, yaitu secara farmakologis dan non-farmakologis. Metode farmakologis berpotensi menimbulkan efek samping terhadap ibu dan janin. Metode nonfarmakologis dinilai lebih sederhana, ekonomis, efektif, serta tidak menimbulkan efek samping terhadap ibu dan janin. Beberapa metode nonfarmakologis meliputi tindakan dengan memberikan pijatan *counter pressure* pada ibu, melakukan *hypnobirthing*, pijat endorfin, pijat effleurage, musik klasik, kompres hangat, akupresur, teknik relaksasi, terapi murrotal dan penggunaan bahan aromaterapi yang dapat membantu ibu untuk menenangkan diri [1].

Tindakan non-farmakologis menggunakan kompres hangat merupakan metode yang dapat menciptakan rasa nyaman, meredakan atau menghilangkan nyeri, mencegah kejang otot, serta memberikan sensasi hangat[2]. Efek dari pemberian kompres hangat ini akan terjadi pelebaran pembuluh darah sehingga meningkatkan aliran darah ke bagian nyeri yang dirasakan ibu saat proses persalinan, mengurangi spasme otot, meredakan rasa nyeri yang disebabkan oleh kejang atau kekakuan otot. Dengan meletakkan kompres hangat maka nyeri yang terjadi pada daerah perut ataupun punggung bawah dapat berkurang [2].

Melalui penelitian yang telah dilakukan di India, tindakan kompres hangat dinilai efektif dalam meredakan nyeri selama proses persalinan dan merupakan tindakan yang sederhana untuk dilakukan. Tindakan ini memicu refleksi sumsum tulang belakang yang menutup pintu gerbang terhadap sinyal nyeri dari area distal, sehingga meningkatkan ambang rasa sakit [5]. Penelitian lain juga melaporkan pemberian kompres hangat selama proses persalinan dapat meningkatkan oksigenasi dan vasodilatasi perifer sehingga nyeri dapat mereda. [5].

Penelitian yang dilakukan pada 30 ibu bersalin kala I menunjukkan hasil bahwa nyeri mereda setelah pengaplikasian kompres hangat. Pemberian kompres hangat dengan efektif mampu mengurangi tingkat nyeri pada tahap awal persalinan [5].

Berdasarkan penelitian pada 18 ibu bersalin di BPM Tri Rahayu Setyaningsih, ditemukan penurunan rata-rata intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif, dari skor 8,66 menjadi 5,85. Uji statistik menunjukkan perbedaan signifikan dengan *p-value* 0,000 dan mean difference -2,83 (95%CI – 3,352 sampai -2,314), yang menandakan kompres hangat efektif meredakan nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif [6]. Penelitian oleh R. Siska (2022) juga melaporkan penurunan nyeri persalinan setelah pemberian kompres hangat; sebelum terapi 42,86% ibu mengalami nyeri sangat mengganggu, sedangkan setelah terapi jumlah tersebut turun menjadi 42,86% dengan nyeri yang agak mengganggu, dan hasil uji paired t test menunjukkan *p-value* 0,000 ($<0,05$), membuktikan terdapat pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri di PMB Eko Wahyuningsih [7].

Setelah dilakukan survey oleh peneliti di Klinik Pratama Niar, didapatkan rerata persalinan kala I fase aktif di Klinik berjumlah 30 ibu setiap bulannya. Setiap ada persalinan, bidan, perawat hanya mengajarkan ibu untuk menarik napas dan buang napas saja dan belum pernah memberikan perlakuan kompres hangat pada saat persalinan berlangsung.

METODE

Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian Pre-Eksperimental one group pretest-posttest design. Pada penelitian ini dilakukan penilaian pada sampel sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Kegiatan dilakukan di Klinik Pratama Niar Patumbak dan penelitian ini dilaksanakan bulan Juli –Nopember 2023. Seluruh ibu bersalin kala I di Klinik Pratama Niar Patumbak menjadi populasi dalam penelitian yaitu mencakup 260 orang ibu hamil hamil kala I dalam 1 tahun terakhir. Sebanyak 38 ibu menjadi sampel penelitian yang ditentukan dengan metode purposive sampling, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Adapun kriteria sampel adalah sebagai berikut:

- a. Kriteria inklusi
 - ✓ Ibu partus secara normal pada kala I fase aktif
 - ✓ Kehamilan tunggal
 - ✓ Usia kehamilan aterm
 - ✓ Bersedia menjadi responden
- b. Kriteria eksklusi
 - Tidak terdapat riwayat penyakit/ komplikasi

kehamilan seperti hipertensi, perdarahan dan riwayat section caesarea.

Data dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner yang menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) kepada para ibu bersalin di klinik tersebut sebagai responden.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Frekuensi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Sebelum di Beri Kompres Hangat di Klinik Pratama Niar Patumbak

Intensitas nyeri	Frekuensi	Persentase (100%)
Tidak nyeri	2	5,26%
Nyeri ringan	5	13,1%
Nyeri sedang	13	34,2 %
Nyeri berat	11	28,9 %
Nyeri sangat berat	7	18,4 %
Jumlah	38	100 %

Pada tabel 1. Terlihat bahwa rentang nyeri yang paling banyak dialami oleh responden pada kelompok sebelum di beri perlakuan adalah nyeri berat sebanyak 13 responden dengan persentase (34,2%).

Tabel 2. Frekuensi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Sesudah di Beri Kompres Hangat di Klinik Pratama Niar Patumbak

Intensitas nyeri	Frekuensi	Persentase (100%)
Tidak nyeri	5	13,1 %
Nyeri ringan	10	26,3 %
Nyeri sedang	10	26,3 %
Nyeri berat	8	21 %
Nyeri sangat berat	5	13,1 %
Jumlah	38	100 %

Pada tabel 2. terlihat bahwa rentang nyeri yang

paling banyak dialami oleh responden pada kelompok setelah di beri perlakuan yaitu nyeri ringan dan nyeri sedang sebanyak masing-masing 10 responden dengan persentase (26,3%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Pengaruh Kompres Hangat dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Niar Patumbak

Intensitas nyeri pada pembukaan 8 cm	n	Median	Std. Deviation	t	Sig
Sebelum Perlakuan	38	4,33	0,640	5,412	0,000
Sesudah Perlakuan	38	2,67	1,113	5,431	0,000

Pada tabel 3. terlihat pengaruh signifikan terhadap intensitas nyeri pada kelompok yang menerima perlakuan dengan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang bermakna kompres hangat berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu yang mengalami persalinan kala I fase aktif di Klinik Pratama Niar Patumbak .

Tabel 4. Hasil Akhir dari uji independen sample t-test

Intensitas Nyeri Pada Pembukaan 8 cm	n	Median
Sebelum Perlakuan	38	4,33
Sesudah Perlakuan	38	2,67

Pada tabel 4. didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan perlakuan berupa pemberian kompres hangat maka intensitas nyeri menurun menjadi 2.67 dibandingkan dengan sebelum perlakuan. Hal ini menunjukkan terdapat penurunan yang signifikan pada tingkat nyeri.

PEMBAHASAN

Berdasarkan studi ilmiah pada 38 responden yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar yang menerima perlakuan berusia antara 20-35 tahun (73%), dan merupakan usia masa reproduksi sehat. Pada rentang usia ini,

tingkat kesuburan mencapai puncaknya karena organ reproduksi dan segi sosial mengalami kematangan. Sebaliknya, pada usia di bawah 20 tahun, risiko komplikasi kehamilan dan persalinan meningkat akibat organ reproduksi yang belum berkembang sempurna, kematangan emosional dan psikologis yang belum memadai, serta fungsi fisiologis yang belum optimal. Sedangkan pada usia ibu yang lebih tua, secara umum mengalami penurunan fungsi fisiologis.

Nyeri saat persalinan berasal dari kontraksi uterus yang dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis, serta memengaruhi tekanan darah, detak jantung, dan pernapasan. Jika nyeri tidak segera ditangani, hal ini dapat menimbulkan kecemasan, ketegangan, ketakutan, dan stres. Nyeri juga meningkatkan kadar katekolamin atau hormon stres seperti epinefrin dan kortisol. Meningkatnya hormon ini menurunkan kemampuan tubuh dalam menahan nyeri. Nyeri selama proses persalinan pada kala satu disebabkan oleh rangsangan saraf di leher rahim (serviks) serta bagian bawah rahim (uterus).

Nyeri ini merupakan nyeri visceral yang timbul akibat kontraksi uterus dan jaringan sekitarnya. Intensitas nyeri berbanding lurus dengan kekuatan kontraksi dan tekanan yang terjadi. Nyeri bertambah saat kontraksi uterus melawan hambatan dari serviks dan perineum. Jika serviks membuka dengan sangat lambat atau posisi janin abnormal, hal ini menyebabkan kontraksi kuat yang disertai nyeri hebat karena uterus berkontraksi melawan hambatan tersebut. Kontraksi kuat inilah yang menjadi sumber nyeri berat.

Berdasarkan hasil uji statistic t-independent diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa tindakan ini berpengaruh signifikan menurunkan tingkatan nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif di Klinik Pratama Niar Patumbak.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Suwardi (2011) yang menunjukkan bahwa pengaplikasian kompres hangat efektif menurunkan tingkatan nyeri persalinan kala I fase aktif dan dapat dijadikan intervensi oleh bidan di praktik swasta. Menurut teori yang dikemukakan oleh Walsh (2007), pengaplikasian kompres hangat di daerah yang mengalami spasme dan nyeri dapat meredakan rasa nyeri dengan mengurangi

ketegangan otot dengan merangsang terjadinya vasodilatasi yang meningkatkan aliran darah. Pengaplikasian kompres hangat sangat membantu ibu yang mengalami nyeri pada area punggung akibat posisi janin posterior atau ketegangan otot punggung secara umum.

Nyeri yang disebabkan oleh kontraksi otot dapat diringankan dengan panas, karena panas dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah lokal. Panas juga membantu menghilangkan zat inflamasi seperti bradikinin dan prostaglandin yang memicu nyeri lokal. Selain itu, panas merangsang serat saraf yang menutup “gerbang nyeri” sehingga menghambat transmisi impuls nyeri ke sumsum tulang belakang dan otak, memberikan rasa nyaman saat ibu melahirkan. Kompres hangat juga memicu refleks tubuh yang menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan memperlancar aliran darah.

KESIMPULAN

1. Sebelum perlakuan, mayoritas ibu pada kala I fase aktif mengalami nyeri dengan skala sangat berat, yaitu sebesar 34,2%.
2. Setelah perlakuan, nyeri persalinan pada ibu kala I fase aktif terbagi merata antara skala nyeri ringan dan sedang, masing-masing dengan persentase 26,3%.
3. Terdapat pengaruh signifikan pemberian kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif di Klinik Pratama Niar Patumbak, dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Septiani, Minda., Lisa Agustia. 2021. “Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Desita, S.Sit Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen”. e-ISSN: 2615-109X, Vol. 7 No. 2, Hal : 976-979, Oktober 2021. Juang: Journal of Healthcare Technology and Medicine.
- Setianingsih Soeparno, Winda., Sulistyowati, Eko Sari Ajiningtyas. 2020. “Pengaruh Pemberian Kompresi Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif”. Vol. 5 No. 2 Tahun 2020 Hal. 74 – 83. Banyumas : Journal Of Nursing and Health (JNH).
- Wildani Rizkiya, Masayu. 2018. “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di BPM Kota Palembang Tahun 2018” . Palembang : Poltekkes Kemenkes Palembang.
- Sari, Z.M., Iis Tri Utami, Septika Yani Veronica. 2021. “Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Meyta Eka Faulia, S.St. Kecamatan Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021”. e-ISSN : 2721-1762, Volume 2 Issue 2. Hal : 145-146. Pringsewu : Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH).
- Kholisoh, Iis. Lastri Mei Miwarni, Yati Afiyanti. 2022. “ Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Rumah Sakit Dinda Kota Tanggerang ” Vol. 3 No.1 Desember 2022. Tanggerang : Journ Of Nursing Practice And Education.
- Suyani. 2022. “ Pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri persalinan Kala I Fase Aktif ” Vol. 9 No. 1 Hal : 39 – 44 Tahun 2020. Semarang : Jurnal Kebidanan
- Ramadhani, Siska., Nurun Hikmah. 2020. “ Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Persalinan ” Vol. 1, No. 2 Tahun 2022. Madura : Indonesian Journal Of Midwifery