
EDUKASI MENGURANGI NYERI PERSALINAN DENGAN MELAKUKAN KOMPRES HANGAT, MASSAGE DI PMB DEBY

Nova Jelita Lumban Raja¹, Yanni Putriana², Nova Melina Hutahaean³, Wahyu Lidya
Marpaung⁴, Ridesman⁵, Riska Susanti Pasaribu⁶

^{4,5} Program Studi Diploma Tiga Kebidanan TIKes Mitra Husada Medan

^{1,2,3,5} Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Mitra Husada Medan

³ Program Studi Profesi Kebidanan TIKes Mitra Husada Medan

Email : riskasusantinataliap@gmail.com

Corresponding author : Ester Simanullang (estersimanullang@gmail.com)

Abstrak

Latar Belakang: Pada persalinan dapat menimbulkan trauma pada ibu karena nyeri yang dialaminya. Berdasarkan data klinik, penyulit persalinan 87% kemungkinan bisa terjadi. Hasil tersebut berpotensi proses persalinan lebih lama dan lebih beresiko untuk terjadi kematian. **Tujuan:** Untuk memberikan edukasi kepada pendamping persalinan sebagai yang pertama memberikan rasa nyaman dan dapat mengurangi nyeri persalinan secara intensif. **Metode:** 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 Deby dengan melakukan penyuluhan dan sosialisasi kepada ibu bersalin serta wajib didampingi oleh keluarga yang akan mendampingi proses persalinan. **Hasil:** Capaian Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini yang utama adalah memberikan wawasan kepada Ibu-ibu yang hamil trimester tiga mengenai mengatasi masalah yang akan timbul saat proses persalinan berlangsung dan mencegah traumatic yang dapat terjadi pada ibu bersalin. Dalam sosialisasi ini pelaku PKM memberikan pemahaman dan memberikan edukasi kepada keluarga yang akan mendampingi persalinan. **Kesimpulan:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan kepada masyarakat yang belum terpapar dengan edukasi tentang mengurangi nyeri persalinan ataupun informasi yang dapat untuk mencegah trauma yang dapat terjadi akibat proses persalinan. Kegiatan sosialisasi ini mendapat sambutan yang sangat positif dari ibu hamil dan pihak keluarga.

Kata Kunci : Kompres hangat, Massase, 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).

Pada saat proses mulainya persalinan, maka nyeri persalinan akan semakin meningkat dimana kontraksi tersebut disebabkan oleh otot-otot dinding serviks yang dapat mengenali adanya kontraksi uterus selama proses persalinan, namun nyeri kontraksi tersebut dapat menimbulkan nyeri yang hebat sehingga menimbulkan nyeri abnormal yang dirasakan secara terus menerus, apabila disertai rasa cemas dan ketakutan secara berlebihan. Hal ini dapat mengakibatkan kelelahan yang berkepanjangan sehingga mengakibatkan penurunan kontraksi uterus dan proses persalinan akan berlangsung lebih lama. Maka dengan berlangsungnya proses persalinan yang lama (*Prolongede Laboure*) sehingga dapat mengakibatkan tanda bahaya selama proses persalinan baik kepada ibu dan janin (Stang Abdul Rahman, 2017).

Saat persalinan merupakan saat yang unik bagi perempuan. Adanya ketakutan dan suasana yang tidak bersahabat akan meningkatkan ketegangan dan rasa nyeri. Ketakutan ini dapat dikurangi dengan memberi edukasi tentang mengurangi nyeri persalinan yaitu kompres hangat dan massase pada bagian abdominal, pengetahuan tentang berbagai prosedur obstetrik, fasilitas rumah sakit dan kamar bersalin yang familiar, serta disiapkan untuk membantu menjalankan persalinan dengan baik, nyaman dan berhasil guna (Kurniarum, 2016).

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).

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).

Proses persalinan identik dengan rasa nyeri yang akan dijalani. Secara fisiologis nyeri terjadi karena otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka *serviks* dan mendorong kepala bayi kearah panggul nyeri persalinan kala I merupakan proses fisiologis yang disebabkan oleh dilatasi *serviks*, *hipoksia* otot dan *uterus* saat berkontraksi, *iskemik corpus uteri* dan peregangan segmen bawah rahim dan kompresi saraf *serviks* (Marwani, 2019).

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 % Depressi dan 3 % dengan Psikosa (Efriyani Gusti Siregar, 2019).

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) melalui edukasi ini bertujuan untuk dapat mengurangi nyeri persalinan yang dirasakan ibu pada saat proses persalinan dengan melibatkan pendamping persalinan dengan target luaran yaitu terciptanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai terciptanya suatu strategi gerakan mencegah dan mengantisipasi nyeri persalinan yang dapat mengakibatkan trauma dan komplikasi selama proses persalinan di fasilitas kesehatan tersebut, dan terciptanya media edukasi yang bisa menjadi pegangan ibu bersalin dan keluarga sebagai pendamping dalam menjalani proses persalinan.

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.

Ada beberapa cara dalam metode nonfarmakologi yang bisa menghilangkan rasa nyeri persalinan seperti dengan masase dan kompres hangat. Tehnik massase merupakan massase yang menggunakan telapak tangan, ibu jari atau permukaan jari saat melakukan pijatan yang dapat memberikan rasa nyaman, rileks. Dalam menggunakan massase sangatlah mudah, murah dan efektif dalam memberikan kenyamanan dalam mengurangi rasa nyeri persalinan (Maliha Amin, 2021).

Massase merupakan salah satu metode nonfarmakologi yang paling sering dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri persalinan. Masase adalah stimulasi kutaneus tubuh secara umum, sering dipusatkan pada punggung dan bahu. Masase menstimulasi reseptor tidak nyeri. Masase membuat lebih nyaman karena membuat relaksasi otot. Masase juga merupakan terapi nyeri yang paling primitif dan menggunakan reflek lembut manusia untuk menahan, menggosok, atau meremas bagian tubuh yang nyeri. 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 (Intan Baiduri, Putri Azzahroh, 2021).

Metode nonfarmakologi yang lain seperti kompres hangat merupakan suatu cara memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman mempengaruhi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu. Penggunaan kompres hangat untuk area yang tegang dan nyeri dianggap meredakan nyeri dengan mengurangi spasme otot yang disebabkan iskemia,

yang merangsang nyeri dan menyebabkan vasodilatasi dan peningkatan aliran darah ke area tersebut (Intan Baiduri, Putri Azzahroh, 2021).

Nyeri persalinan juga dapat, menyebabkan timbulnya hiperventilasi sehingga kebutuhan oksigen meningkat, kenaikan tekanan darah, dan berkurangnya motilitas usus serta vesika urinaria. Keadaan ini akan merangsang peningkatan katekolamin yang dapat menyebabkan gangguan pada kekuatan kontraksi uterus sehingga terjadi inersia uteri. Apabila nyeri persalinan tidak diatasi akan menyebabkan terjadinya partus lama (Lina Puspitasari, 2020).

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.

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) melalui edukasi ini bertujuan untuk dapat mengurangi nyeri persalinan yang dirasakan ibu pada saat proses persalinan dengan melibatkan pendamping persalinan dengan target luaran yaitu terciptanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai terciptanya suatu strategi gerakan mencegah dan mengantisipasi nyeri persalinan yang dapat mengakibatkan trauma dan komplikasi selama proses persalinan di fasilitas kesehatan tersebut, dan terciptanya media edukasi yang bisa menjadi pegangan ibu bersalin dan keluarga sebagai pendamping dalam menjalani proses persalinan.

Sasaran utama dari program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah ibu ibu hamil trimester tiga yang akan bersalin di PMB Deby dan melibatkan keluarga sebagai pendamping persalinan. dan diharapkan melalui kegiatan ini dapat mendukung program pemerintah dalam

menurunkan tingkat resiko kompleks pada wanita baik saat hamil dan proses persalinan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan kegiatan edukasi melalui pendampingan, penyuluhan dengan berbagai program kegiatan utama dan pendukung. Program kegiatan utama, yaitu memberikan wawasan atau edukasi terhadap ibu dan keluarga yang akan bersalin di PMB Deby dengan melakukan penyuluhan dan sosialisasi kepada ibu bersalin serta wajib didampingi oleh keluarga yang akan mendampingi ibu saat proses persalinan, menjaga protocol kesehatan, menyiapkan alat dan bahan yang digunakan, memutar video cara pemberian kompres hangat dan cara melakukan masase, mendemonstrasikan kompres hangat dan masase.

Pada kegiatan ini dilaksanakan langkah langkah awal sebelum dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat yaitu mengidentifikasi ibu hamil trimester akhir yang akan melahirkan secara normal tanpa indikasi kegawatdaruratan, bukan pada ibu yang positive COVID-19, yang rawan dan memiliki risiko tinggi terinfeksi COVID-19, pembagian masker dan brosur pencegahan COVID-19 dalam bentuk stiker, pengemasan bingkisan yang berisi masker, handsinitizer, roti dan minuman mineral, pembagian bingkisan langsung kepada ibu bersalin setelah proses persalinan selesai. Selain kegiatan utama, juga diberikan beberapa kegiatan pendukung kepada ibu yaitu tehnik relaksasi pernafasan sebagai persiapan persalinan yang dapat mengurangi kecemasan yang akan dihadapi ibu.

Dalam pelaksanaan PKM ini juga melibatkan sejumlah mahasiswa STIKes Mitra Husada Medan yang berpartisipasi untuk menyalurkan informasi sosialisasi dan pendampingan, penyuluhan kepada ibu ibu yang akan bersalin di PMB Deby. Tujuan kerjasama dengan mitra yaitu untuk melibatkan keluarga ibu bersalin sebagai pendamping persalinan yang mampu memberikan rasa nyaman, dan dapat memberikan tindakan secara tepat untuk mengurangi nyeri persalinan yang dihadapi oleh ibu.

Waktu pelaksanaan adalah tanggal 08 Januari s/d 16 Januari 2022. Tempat pelaksanaan dilaksanakan diklinik bersalin Deby wilayah kerja puskesmas Titi Kuning Medan. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan kepada seluruh ibu bersalin normal yang ada PMB tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Capaian Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini yang utama adalah memberikan wawasan kepada Ibu-ibu yang hamil trimester tiga mengenai mengatasi masalah yang akan timbul saat proses persalinan berlangsung dan mencegah traumatic yang dapat terjadi pada ibu bersalin. Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini telah dilakukan melalui pendampingan, penyuluhan, dengan berbagai program kegiatan utama dan pendukung yang dapat dijelaskan sebagai berikut.

Penyuluhan di PMB Deby pada tanggal 10 Januari 2022 dilakukan sosialisasi yang dilaksanakan bersama ibu ha-ibu hamil trimester ketiga wilayah dalam program PKM ini, yaitu memberikan penyuluhan terkait pengetahuan tentang mengurangi nyeri persalinan dan mencegah penyulit dan komplikasi yang dapat terjadi pada saat proses persalinan serta mencegah traumatic yang dirasakan oleh ibu. Dalam sosialisasi ini pelaku PKM memberikan pemahaman dan memberikan edukasi kepada keluarga yang akan mendampingi persalinan nantinya.



Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini ibu bersalin memiliki keluhan yang berbeda-beda dan dapat diatasi secara tepat dan bijak. Dalam penatalaksanaan kompres hangat dan masase

dilakukan beberapa prosedur penatalaksanaan yaitu dimulai dari pengiriman surat permohonan ke wilayah puskesmas setempat, setelah mendapat persetujuan dari puskesmas maka dilanjutkan pengiriman surat ketempat pengabdian masyarakat yaitu klinik bersalin Deby. Setelah pengurusan administrasi pelaksanaan pengabdian masyarakat maka dilakukan pendekatan kepada ibu hamil trimester akhir. Kemudian melakukan penjelasan kepada keluarga yang akan dijadikan sebagai pendamping persalinan dan melatih keluarga untuk teknik kompres hangat dan tehnik masase yang dilaksanakan pada saat proses persalinan. Pelaksanaan kegiatan tersebut dilakukan sebelumnya membagikan masker dan hand sanitizer yang telah disediakan dengan benar dan terstruktur.

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).

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.

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. Terapi 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.

Menurut hasil penelitian Stang Abdul Rahman (2017) 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.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan kepada masyarakat yang belum terpapar dengan edukasi tentang mengurangi nyeri persalinan ataupun informasi yang dapat untuk mencegah trauma yang dapat terjadi akibat proses persalinan. Seperti pendamping persalinan dapat melakukan pemberian kompres hangat dan masase sebagai pengurangan nyeri persalinan sehingga ibu dapat merasakan rasa nyaman, siap dalam menghadapi proses persalinan maka dapat berdampak terhadap kelancaran proses pengeluaran janin. Target sasaran dari sosialisasi dan edukasi ini adalah ibu hamil trimester ketiga yang ada di PMB Deby. Hal ini dikarenakan ibu hamil yang merasa cemas dan takut akan menghadapi proses persalinan secara normal. Ibu hamil ini adalah sasaran utama yang paling membutuhkan edukasi mengenai kompres hangat dan masase yang dapat dilakukan oleh pendamping persalinan. Sehingga menjadi penting pemberian edukasi ini kepada masyarakat khususnya ibu hamil agar dapat berkolaborasi dengan pendamping yang dipilihnya.

Kegiatan sosialisasi ini mendapat sambutan yang sangat positif dari ibu hamil dan pihak keluarga, dimana mereka sangat membutuhkan informasi yang jelas dan benar terkait terkait

persiapan persalinan yang akan dialami. Tindakan pencegahan terhadap trauma persalinan mulai diterapkan oleh ibu hamil dan keluarga melalui memberlakukan ibu hamil dengan baik, bahagia dan tenang setelah pelaksanaan sosialisasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami sebagai pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terimakasih kepada pimpinan puskesmas Titi Kuning kota Medan yang telah memberikan ijin pelaksanaan kegiatan ini, kepada pimpinan klinik PMB yang telah bersedia untuk menjadi tim selama kegiatan berlangsung, dan kepada semua tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat baik para dosen dan juga mahasiswa.

REFERENSI

- Chrisna Trirestuti, D. P. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Askeb 2 Persalinan*. Jakarta: TIM.
- Siregar, E. G. (2019). Perbedaan Tehnik Kompres Hangat dan Tehnik Pijat Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Klinik Bidan Mandiri Shanty Afridani, SST Kecamatan Cilincing Medan Barat Tahun 2019. *Repository Helvetia*.
- Intan Baiduri, Putri Azzahroh. (2021). Efektifitas Counter Pressure Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Bojong Rawalumbu Kota Bekasi. <https://www.lppm.poltekfmh.ac.id/index.php/JPKIK/article/view/245>. Diakses Tanggal 05 Nopember 2022.
- Kemenkes RI. (2021). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. KEMENKES RI. Jakarta. <https://dinkes.kedirikab.go.id/konten/uu/15797Presentasi%20Sosialisasi%20Gernas%2017102016.pdf> . Diakses Tanggal 05 Nopember 2022.
- Kurniarum Ari, S.SiT., M. K. (2016). Asuhan kebidanan persalinan dan BBL komperhensif. Pusdik SDM Kesehatan. Jakarta.
- Lina Puspitasari. (2020). Efektifitas Teknik Effleurage Dan Counter Pressure Vertebra Sacralis Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I. <https://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/364>. Diakses Tanggal 05 Nopember 2022.
- Maliha Amin. (2021). Teknik Massage Effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Melahirkan Kala I Di Rumah Sakit Swasta Palembang. <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jkm/article/view/1005>. Diakses Tanggal 05 Nopember 2022.
- Marwani. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Bersalin Kala I Terhadap Pemberian Kompres Air Hangat Dalam Mengurangi Rasa Nyeri Di RB Mitra Ananda Palembang Tahun 2018. <https://www.neliti.com/id/publications/288232/gambaran-pengetahuan-ibu-bersalin-kala-i-terhadap-pemberian-kompres-air-hangat-d>. Diakses Tanggal 5 Nopember 2022.
- Oktasari G, Misrawati, Utami GT. 2015. Perbandingan efektivitas kompres hangat dan kompres dingin terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri. *JOM*.;1(1):1-8
- Stang Abdul Rahman. (2017). Penurunan Nyeri Persalinan Dengan Kompres Hangat Dan Massage Effleurage. *Jurnal Kesehatan Universitas Hasanuddin*, 2017. https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=BtcdSBQAAA&AJ&citation_for_view=BtcdSBQAAA&f6ydrqryjwC. (Diakses tanggal 5 Nopember 2022).
- 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 April
2021.