



## ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL DENGAN KOMPRES HANGAT DALAM MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG DI PMB ERNITA KOTA PEKANBARU TAHUN 2022

Sarifah<sup>1)</sup>, Riza Febrianti<sup>2)</sup>

D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

<sup>1)</sup> [lfasarifah@gmail.com](mailto:lfasarifah@gmail.com), <sup>2)</sup> [rizafebrianti@htp.ac.id](mailto:rizafebrianti@htp.ac.id)

### Histori artikel

*Received:*  
18 Oktober 2022

*Accepted:*  
15 November 2022

*Published:*  
22 Desember 2022

### Abstrak

Nyeri punggung merupakan ketidak nyamanan pada kehamilan yang disebabkan oleh pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh pada ibu hamil, salah satu cara mengatasinya yaitu dengan menggunakan non farmakologi dengan terapi kompres hangat untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Di PMB Ernita masih menerapkan penanganan secara farmakologi dengan pemberian kalsium dan analgesik. Tujuan asuhan kebidanan ini adalah Mampu melaksanakan asuhan kebidanan secara menyeluruh dan berkesinambungan pada ibu hamil dengan pemberian kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan asuhan kebidanan cara terapi kompres hangat dengan kriteria pasien ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung. Setelah dilakukan asuhan slma. Setelah diberikan asuhan nyeri punggung ibu hamil berada di skala 5 yaitu nyeri sedang, Kesimpulannya setelah diberikan kompres hangat selama 1 kali pemberian belum ada perubahan rasa nyeri yang dirasakan ibu . Pada kajian II sudah dilakukan terapi kompres hangat selama 7 hari nyeri punggung ibu berada di skala 3 yaitu nyeri mulai berkurang. Kesimpulannya adapun penurunan nyeri setelah dilakukan asuhan kompres hangat selama 7 hari nyeri punggung sudah mulai berkurang. Diharapkan kepada setiap klinik dapat memberikan informasi bgmn cara mengatasi nyeri punggung dengan terapi tentang penanganan nyeri punggung menggunakan kompres hangat di kelas ibu hamil

**Kata Kunci** : Kehamilan, Kompres Hangat, dan Nyeri Punggung

## Latar Belakang

Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area *umbosacral*. Nyeri punggung akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh pada ibu hamil bahu akan tertarik kebelakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh, kelengkungan tulangbelakang kearah dalam menjadi berlebihan (Varney, 2015)

Ibu hamil trimester III seringkali mengalami keluhan nyeripunggung, hal ini menjadi salah satu penyebab ketidak nyamanan trimester III. Nyeri punggung akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan tubuhnya (Wikknjosostro, 2008)

Hasil penelitian (Fitrina, 2018) nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Indonesia dan di pekanbaru belum dipastikan Low Back Pain (LBP) meningkat sesuai dengan bertambahnya usia dan paling sering terjadi pada usia decade tengah dan awal empat decade. Di Indonesia, jumlah ibu hamil di wilayah Indonesia yang mengalami nyeri punggung bawah pada kehamilannya mencapai 60-80% (Maryunani, 2020)

Terapi kompres hangat merupakan bagian dari terapi non farmakolgi yang dapat menurunkan nyeri. Air hangat dapat menyebabkan sirkulasi darah meningkat dan membawa oksigen ke area nyeri serta membuat otot tendon. Terapi hangat salah satunya dapat dilaksanakan menggunakan buli-buli (Yani, 2012)

Kompres hangat selama kehamilan sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena merupakan salah satu teknik mengurangi rasa nyeri nonfarmakologi yang dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil, seperti memberikan ketenangan pada ibu hamil trimester III ditengah kondisyang tidak nyaman dan terasa nyeri, sehingga ibu hamil memerlukan penanganan untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang dirasakan ibu dalam proses kehamilan (Suryanti et al., 2021)

Berdasarkan hasil penelitian (Morista, 2019) dapat diketahui hasil dari uji independent t test didapatkan nilai  $p=0.001$  yang berarti  $\leq 0,05$ . Halini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pemberian kompres hangat dan akupresure terhadap penurunan nyeri punggung bawah.. Dan menurut Setyowati (2018) juga menyatakan kompres hangat lebih signifikan dalam menurunkan nyeri karena peningkatan sirkulasi dan oksigenasi yang langsung terjadi pada titik nyeri. Berdasarkan Penelitian Aulia, dkk (2018) yang berjudul Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III menyatakan bahwa terdapat penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang diberikan tindakan kompres hangat adalah 5,035 (Nyeri sedang) dan setelah diberikan kompres hangat menjadi 1,607 (Nyeri ringan).

Pada hasil analisis didapatkan p-value 0,001 ( $p \leq 0,05$ ) artinya kompres hangat terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di PMB Ernita di bulan November sampai dengan Desember terdapat 25 orang ibu hamil dan dari 10 orang tersebut, merasa tidak nyaman dengan nyeri punggung. Di PMB tersebut sudah memberikan informasi tentang penyebab terjadinya nyeri punggung dan memberikan asuhan seperti menjaga posisi tubuh, menganjurkan ibu untuk

melakukan exercise selama hamil untuk melatih otot-otot tubuh serta membantu dalam menyesuaikan dengan perubahan fisiologi yang terjadi, menganjurkan ibu untuk mengurangi aktivitasnya serta menambah waktu istirahat jika diperlukan dan memberikan obatfaracetamol untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Dari hasil studi pendahuluan belum diterapkan terapi non farmakologi di PMB tersebut. Maka dari uraian tersebut penulis tertarik melakukan "**Asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri punggung**'

## Metode

Metode pengambilan studi kasus dilakukan dengan cara menentukan suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Unit yang menjadi kasus tersebut secara mendalam dianalisis baik dari segi yang berhubungan dengan keadaan kasus itu sendiri. Pengambilan kasus ini dilakukan pada ibu hamil nyeri punggung dengan pemberian kompres hangat di PMB Ernita kota Pekanbaru tahun 2022

Sedangkan metode pendokumentasian yang digunakan yaitu metode S-O-A-P. Metode penulisan catatan S-O-A-P berfungsi sebagai panduan untuk memikirkan masalah, menunjukkan akuntabilitas untuk asuhan pasien yang berkualitas, menjamin keabsahan bukti asuhan ketika hukum terjadi dan mendokumentasikan asuhan pasien

## Hasil

### A. Kajian Pertama

Kajian pertama dilakukan pada tanggal 19 maret 2022, pukul 19.00 wib, Kunjungan ini dilakukan di PMB Ernita kota Pekanbaru pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah yaitu pada Ny. N umur 24 tahun yang dilakukan dengan pendokumentasian SOAP

Pada pengumpulan data objektif ditemukan keadaan umum ibu baik, tekanan darah 120/80 mmHg , denyut nadi 20x/menit, suhu 36°C berat badan 88 kg, tinggi badan, 156 cm, payudara: Areola bersih dan hiperpigmentasi, puting susu menonjol, kolostrum sudah ada, tidak ada benjolan masa. Abdomen: Tidak ada bekas operasi, Leopold I bagian atas teraba bulat lunak tidak melenting Tfu: 27 cm. Leopold II bagian kanan perut ibu teraba bulat keras seperti papan bagian kiri teraba seperti benjolan bejolan kecil. Leopold III bagian bawah perut ibu teraba keras bulat dan meletnting. Leopold IV kepala janin sudah masuk PAP. Dari hasil pemeriksaan nyeri punggung berada pada skala nyeri numeric di nomor 5 yaitu nyeri sedang dan ibu juga mengatakan tidak nyenyak tidur dan keterbatasan dalam beraktifitas

Melakukan asuhan kebidanan dengan memberikan kompres hangat untuk mengurangi rasa nyeri

### B. Kajian Kedua

Kajian kedua dilakukan pada Ny, N pada tanggal 25 maret 2022 pukul 08:00 wib. Kunjungan

dilakukan dirumah pasien. Ibu mengatakan pada hari ke 6 Ibu mengatakan nyeri punggung nya sudah berkurang, sudah bisa tidur dan beraktifitas. Dari hasil pemeriksaan nyeri punggung ibu berada di skala nyeri numeric di nomor 3 yaitu nyeri mulai berkurang.

Pada pengumpulan data objektif TD: 120/70 mmHg, nadi 80x/ I, pernafasan: 20x/i suhu 36°C Payudara :Areola bersih dan hiperpigmentasi, puting susu menonjol, kolostrum sudah ada. tidak ada benjolan masa Abdomen: Tidak ada bekas operasi, Leopold I : bagian atas perut ibu teraba bulat lunak tidak melenting (bokong) Tfu: 28 cm, Leopold II : Bagian kanan perut ibu teraba keras memanjang seperti papan (punggung janin) dan bagian kiri perut ibu teraba benjolan- bejolan kecil (ekstremitas janin), Leopold III: Bagian bawah perut ibu teraba bulat dan keras, kepala tidak bisa di goyangkan lagi (kepala janin), Leopold IV : kepala janin sudah masuk PAP (divergen)

Data subjektif menggambarkan pendokumentasian hasil pengumpulan data klien melalui anamnesa.

## Pembahasan

Dalam pelaksanaan asuhan kebidanan, data subjektif yang ditemukan pada pengkajian ini terdapat informasi sebelum dilakukan kompres hangat ibu mengeluh nyeri punggung, susah tidur dan keterbatasan dalam beraktifitas, ibu menunjukkan pada skala nyeri yang di dapatkan hasil 5. Menurut teori (Varney, 2015) Nyeri punggung merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya. Pada ibu hamil, bahu akan tertarik kebelakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol, dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh, kelengkungan tulang belakang ke arah dalam menjadi berlebihan. Relaksasi sendi sakroiliaka, yang mengiringi perubahan postur, menyebabkan peningkatan nyeri panggung. Setelah dilakukan terapi kompres hangat ibu mengatakan bahwa nyerinya berkurang ditunjukkan kembali dengan skala 3, berarti nyeri ringan. Angka 1-3 menunjukkan nyeri ringan, angka 4-6 menunjukkan nyeri sedang dan angka 7-10 menunjukkan kategori nyeri berat (Tjahya 2017). Data subjektif kedua ibu mengeluh susah tidur, penulis menjelaskan tentang penyebab dari susah tidur yaitu merupakan keluhan-keluhan yang sering dialami setiap ibu hamil yang disebabkan oleh ketidak nyamanan pada kehamilan. Pada data subjektif ini sesuai dengan teori (Grace 2009) yaitu pada trimester III jumlah gangguan tidur lebih tinggi karena adanya ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, banyak buang air kecil dan spontan terbangun dari tidur, gerakan janin, nyeri ulu hati, kram pada tungkai, kelelahan dan kesulitan memulai tidur. Data objektif yang didapatkan pada kajian pertama yaitu keadaan umum ibu baik, dan tanda-tanda vital dalam batas normal, nyeri punggung pada bagian bawah, sulit tidur dan keterbatasan dalam beraktifitas. Sebelum dilakukan terapi kompres hangat, penulis melihat skala dari nyeri yang klien rasakan klien menunjukkan skala nyeri di nomor 5 (Nyeri sedang). Pada kajian kedua Setelah dilakukan asuhan selama 1 hari klien mengatakan belum ada perubahan yang dirasakan, setelah dipantau selama 7 hari dilakukan terapi kompres hangat nyeri punggung ibu berkurang, klien menunjukkan skala nyeri di nomor 3 (Nyeri ringan).

Assasment menggambarkan pendokumentasian hasil analisis dan interpretasi dan subjektif dan objektif dalam suatu identifikasi seperti diagnosa/masalah dan antisipasi diagnosa atau masalah potensial (Yulifah & Surachmindari, 2014) Masalah yang didapatkan pada kasus ini adalah G1P0A0 dengan nyeri

punggung, sulit tidur dan keterbatasan dalam beraktivitas. Didapatkan hasil dari data subjektif sebelum dilakukan terapi kompres hangat ibu mengeluh nyeri punggung pada bagian bawah, ibu menunjukkan pada skala nyeri dengan nilai 5. Setelah dilakukan terapi kompres hangat selama 7 hari menunjukkan skala nyeri di nomor 3. Planning pada kasus ini pada kajian pertama yaitu dengan menginformasikan hasil pemeriksaan bahwa hasil pemeriksaan keadaan umum ibu dalam keadaan baik, janin hidup preskep DJJ 145x/menit. Selanjutnya menginformasikan ketidaknyamanan trimester III dan cara mengatasinya. Dan menginformasikan tanda-tanda bahaya pada kehamilan. Serta menginformasikan tanda-tanda persalinan dan persiapan persalinan. Pada kajian kedua Mengevaluasi dari hasil pemeriksaan yang dilakukan dan mengevaluasi tentang cara penanganan nyeri punggung dengan menggunakan kompres hangat serta mengevaluasi persiapan persalinan dan cara istirahat ibu

Planning yang diberikan sesuai dengan teori (Varney, 2011) yang menyatakan nyeri punggung merupakan nyeri yang di akibat oleh pergeseran pusat gravitasi dan penambahan usia kehamilan pada ibu hamil. Cara penanganan nyeri punggung bisa di atasi dengan menggunakan kompres hangat yaitu sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suryanti et al., 2021) yaitu kompres hangat selama kehamilan sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena merupakan salah satu teknik mengurangi rasa nyeri nonfarmakologi yang dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil, seperti memberikan ketenangan pada ibu hamil trimester III ditengah kondisi yang tidak nyaman dan terasa nyeri, sehingga ibu hamil memerlukan penanganan untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang dirasakan ibu dalam proses kehamilan

Menurut Kemenkes RI dalam buku saku pelayanan kesehatan ibu (2013) menyebutkan bahwa setiap ibu hamil harus memiliki persiapan persalinan yaitu dari siapa yang menolong persalinan, dimana akan melahirkan, siapa yang membantu dan menemani dalam persalinan, kemungkinan kesiapan donor darah bila timbul permasalahan dan metode transportasi bila diperlukan rujukan serta dukungan biaya.

Untuk mengatasi nyeri punggung penulis memberikan asuhan dengan terapi kompres hangat menggunakan suhu 43-48°C selama 15-20 menit untuk mengurangi nyeri. Kompres hangat selama kehamilan sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena merupakan salah satu teknik mengurangi rasa nyeri nonfarmakologi yang dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil, seperti memberikan ketenangan pada ibu hamil trimester III ditengah kondisi yang tidak nyaman dan terasa nyeri, sehingga ibu hamil memerlukan penanganan untuk mengurangi rasa tidak nyaman yang dirasakan ibu dalam proses kehamilan (Suryanti et al., 2021)

Berdasarkan jurnal penelitian yang dilakukan oleh (Eka Yuliania, 2021) kompres hangat dilakukan menggunakan buli-buli atau botol yang di isi air hangat di tempel kan di bagian yang nyeri 1x sehari di sore hari dengan suhu air 43-48°C pemberian kompres hangat dilakukan selama 15-20 menit. Adapun hasil evaluasi pengukuran intensitas nyeri baik sebelum mau pun sesudah pemberian kompres hangat terbukti efektif digunakan. Selanjutnya penulis menginformasikan kepada ibu tentang tanda bahaya pada kehamilan sesuai dengan buku KIA yaitu janin dirasakan kurang bergerak dibandingkan sebelumnya, muntah terus menerus dan tidak mau makan, demam tinggi, air ketuban keluar sebelum waktunya, perdarahan pada hamil

## Kesimpulan

muda atau hamil tua dan bengkak kaki, tangan dan wajah.

Dari asuhan yang diberikan kepada Ny. N diawali dengan data subjektif data objektif, dan dilanjutkan dengan planning pemberian terapi kompres hangat yang diberikan selama 7 hari berturut-turut dengan suhu 43-48°C dengan durasi 15-20 menit pada daerah yang sakit

Dari asuhan yang diberikan selama 7 hari dengan 2 kali kunjungan. Pada kunjungan pertama ibu mengeluh nyeri punggung bagian bawah. Dalam pemantauan selama 7 hari diberikan informasi dan asuhan yang menyeluruh kepada ibu tentang informasi nyeri punggung dan cara mengatasi dengan menggunakan kompres hangat.

Evaluasi asuhan kebidanan yang diberikan pada Ny. N umur 24 Tahun dengan nyeri punggung dapat teratasi selama 7 hari yaitu nyeri punggung ibu sudah berkurang

## Daftar Pustaka

- Aulia, A. M. K. (2014). *Hamil Sehat dengan Beragam Olahraga Ibu Hamil*.
- Adrian, K. (2019) Penyebab dan cara Mengatasi Sakit Punggung saat Hamil. From <https://www.alodokter.com/7>
- Muslihatun, D. (2009) *Dokumentasi Kebidanan*, Yogyakarta: Fitramaya
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan Iii. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- R.D. Kandou Manado. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2(2), 92015.
- Riyanto, A (2013) *Statistik Deskriptif untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rayyane, P. (2012) *Panduan Kehamilan untuk calon ibu*. Yogyakarta: Imperium
- Siwi, W. E. (2020). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan (Pertama)*. PUSTAKABARUPRESS.
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati, H. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>
- Tombokan, S., Purwandari, A., & Lawani, J. (2014). Studi Kasus Manajemen Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Ny.C. N Dengan Preeklamsia Berat Di Ruang Bersalin Badan Layanan Umum Rumah Sakit Umum Pusat Prof. Dr.
- Varney. 2015. Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta: EGC
- Wiknjostro. (2008a). *Patologi kehamilan memahami berbagai penyakit dan komplikasi kehamilan*.
- Yuliania, E., Sari, S. A., & Dewi, N. R. (2021). *Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro Implementation Of Warm Compresses To Reduce Back Pain Intensity For Pregnant Women In*