



**BIMBINGAN PEMBERIAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENGURANGI  
NYERI PERSALINAN**

**Ika Yulia Darma<sup>1\*</sup>, Silvi Zaimy<sup>2</sup>, Meldafia Idaman<sup>3</sup>, Rury Moriyanda<sup>4</sup>,  
Oktariyani Dasril<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Stikes Syedza Saintika

<sup>2,3</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Stikes Syedza Saintika

<sup>4</sup>Program Studi DIV Manajemen Informasi Kesehatan, Stikes Syedza Saintika

\* ika\_yd1102@yahoo.com

**ABSTRAK**

Nyeri selama proses persalinan yang disertai dengan ketakutan akan memperlambat proses persalinan. Nyeri persalinan akan menimbulkan hiperventilasi, meningkatkan konsumsi oksigen, menimbulkan alkalosis respiratorik, vasokonstriksi pembuluh darah dalam uterus dan asidosis pada fetus. Meningkatkan non-adrenalin akan menurunkan darah ke plasenta dan menurunkan kontraksi uterus sehingga mengganggu keselamatan ibu dan fetus dan keberhasilan partus pervaginam. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menggunakan Kompres Hangat untuk mengatasi nyeri persalinan kala I. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang persiapan ibu menghadapi nyeri dimasa persalinan dengan teknik kompres hangat. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada bulan Maret 2024 sampai dengan Mei 2024 di Klinik Idaman, A.Md Keb Kota Padang. Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu hamil trimester tiga sebanyak 15 orang. Bentuk kegiatan berupa pelaksanaan pre test, pemberian bimbingan tentang Kompres Hangat, demonstrasi pemanfaatan Kompres Hangat dan pelaksanaan post test. Hasil kegiatan ini diperoleh peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang pemanfaatan kompres hangat. Dengan adanya kegiatan bimbingan dan pemanfaatan kompres hangat ini diharapkan tercapainya upaya pengurangan nyeri persalinan sehingga ibu dapat merasakan rasa nyaman, siap dalam menghadapi proses persalinan maka dapat berdampak terhadap kelancaran proses pengeluaran janin.

Kata Kunci : nyeri persalinan, ibu bersalin, Kompres Hangat

**ABSTRACT**

*Pain during labor accompanied by fear will slow down the labor process. Labor pain will cause hyperventilation, increase oxygen consumption, cause respiratory alkalosis, vasoconstriction of blood vessels in the uterus and acidosis in the fetus. Increasing non-adrenaline will reduce blood to the placenta and reduce uterine contractions, thereby interfering with the safety of the mother and fetus and the success of vaginal delivery. The aim of this service is to increase mothers' knowledge and skills in using warm compresses to treat pain in the first stage of labour. The aim of this service is to increase mothers' knowledge about preparing mothers for pain during labor using the warm compress technique. This activity was carried out from March 2024 to May 2024 at the Idaman Clinic, A.Md Keb, Padang City. Participants in this activity were 15 third trimester pregnant women. The form of activity is in the form of carrying out a pre-test, providing guidance on Warm Compresses, demonstrating the use of Warm Compresses and carrying out post-tests. The results of this activity obtained an increase in mothers' knowledge and skills regarding the use of warm compresses. With this guidance activity and the use of warm compresses, it is hoped that efforts to reduce labor pain will be achieved so that the mother can feel comfortable and ready to face the birth process, which can have an impact on the smooth process of expelling the fetus.*

*Keywords: labor pain, mother giving birth, Warm Compress*

## 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).

Masalah yang paling sering muncul pada ibu bersalin adalah nyeri persalinan. Apabila masalah nyeri tidak di atasi akan menimbulkan kecemasan, ketakutan serta stress pada ibu yang akan meningkatkan lagi intensitas nyeri yang dirasakan. Nyeri selama proses persalinan yang disertai dengan ketakutan akan memperlambat proses persalinan. Nyeri persalinan akan menimbulkan hiperventilasi, meningkatkan konsumsi oksigen, menimbulkan alkalosis respiratorik, vasokonstriksi pembuluh darah dalam uterus dan asidosis pada fetus. Meningkatkan noradrenalin akan menurunkan darah ke plasenta dan menurunkan kontraksi uterus sehingga mengganggu keselamatan ibu dan fetus dan keberhasilan partus pervaginam.

Ada beberapa cara dalam metode nonfarmakologi yang bisa menghilangkan rasa nyeri persalinan seperti pemberian kompres hangat. Kompres hangat menyebabkan pembuluh darah membesar sehingga meningkatkan supply darah dan menghentikan sesaat sinyal rasa sakit ke otak. Selain itu terapi hangat bekerja dengan cara melepaskan hormon endrofin untuk mengurangi rasa sakit. Kompres hangat memiliki rerata penurunan nyeri lebih baik dibandingkan kompres dingin (Fadmiyanor,dkk, 2018).

Kompres hangat menstimulasi reseptor suhu di kulit dan menekan nyeri melewati gate control theory (Simkin and Bolding, 2004). Selain itu, teknik kompres hangat selama proses persalinan dapat mempertahankan komponen sistem vaskuler dalam

keadaan vasodilatasi sehingga sirkulasi darah ke otot panggul menjadi homeostatis. Kompres hangat dapat mengurangi kecemasan dan ketakutan serta beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan (Putri Ika Damayanti dkk, 2014). Selain itu rasa nyaman dari kompres hangat berpengaruh pada sistem endokrin seperti hormon oksitosin, adrenalin dan noradrenalin. Hormon oksitosin akan dilepaskan dengan baik saat saat ibu merasa nyaman dan tenang. Sebaliknya stress, ketakutan, kecemasan, merasa terganggu, dapat mengganggu proses persalinan melalui beberapa mekanisme hormonal. Sehingga yang dilepaskan bukan oksitosin tetapi catecholamin (adrenalin dan noradrenalin) dimana kadarnya meningkat dapat mengganggu kontraksi uterus. Kompres hangat dapat mengurangi rasa nyeri sehingga ibu merasa nyaman dengan proses persalinannya. Rasa nyaman merangsang pelepasan oksitosin dengan baik dan menekan pelepasan catecholamin (Buckley et al., 2018).

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) melalui Bimbingan 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 Bimbingan yang bisa menjadi pegangan ibu bersalin dan keluarga sebagai pendamping dalam menjalani proses persalinan. Pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memberikan informasi terkait persiapan ibu menghadapi nyeri dimasa persalinan dengan teknik kompres hangat di Klinik Idaman, Meningkatkan pengetahuan ibu

hamil dan keluarga terkait persiapan ibu menghadapi nyeri dimasa persalinan dengan teknik kompres hangat dan meningkatkan kemampuan dan peran serta ibu hamil dan keluarga dalam persiapan ibu menghadapi nyeri dimasa persalinan dengan teknik kompres hangat.

## **METODE**

Kegiatan PKM ini dilaksanakan dari bulan Maret 2024 hingga Mei 2024. Pelaksanaannya dimulai dengan tahap awal atau persiapan pengabdian masyarakat, yang melibatkan pengkajian dan analisis data terkait penentuan sasaran dan jumlahnya. Langkah berikutnya adalah mengidentifikasi masalah yang dihadapi oleh ibu hamil di Klinik Idaman Setelah itu, disusunlah rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat, termasuk penyusunan SAP, materi, dan desain media seperti leaflet tentang pemanfaatan Kompres Hangat pada ibu hamil, serta penyusunan lembar pretest dan post-test. Proses berikutnya melibatkan pengurusan izin lokasi pengabdian kepada masyarakat melalui pertemuan dengan pimpinan PMB Huraida.

Pada tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, dimulai dengan perkenalan antara tim pengabdian dan sasaran, diikuti dengan penjelasan mengenai kegiatan yang akan dilakukan. Tim memberikan pengabdian berupa bimbingan, Demonstrasi, simulasi serta edukasi mengenai pemanfaatan Kompres Hangat pada ibu hamil. Selama kegiatan Bimbingan tidak terjadi kendala, ibu-ibu juga antusias untuk mendengarkan Bimbingan mengenai terapi kompres hangat. Ibu dan keluarga juga dapat berkonsultasi langsung dengan tim pelaksana terkait terapi. Tim pelaksana dapat mengevaluasi dan memonitoring

secara langsung pada peserta. Proses monitoring dan evaluasi dilakukan selama periode kegiatan pengabdian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan PKM ini telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini diikuti oleh 15 orang peserta yang merupakan ibu hamil dengan kategori usia kehamilan trimester II dan Trimester III, dengan rentang usia 22-35 tahun. Pemberian Bimbingan terhadap ibu, pada persiapan persalinan ini solusi yang dapat dilakukan ibu hamil yaitu dengan melakukan metode nonfarmakologis yaitu pemberian terapi kompres hangat. Mengingat hal tersebut bahwa penanganan nyeri persalinan perlu diperhatikan bagi petugas kesehatan terutama bidan untuk mengurangi resiko kematian ibu. Berkembangnya ilmu pengetahuan dan penelitian membuktikan bahwa selain teknik pernapasan terdapat cara lain yang dapat mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif yaitu pemberian kompres hangat. Memberikan bimbingan 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 Bimbingan 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 dilakukan beberapa prosedur penatalaksanaan yaitu dimulai dari pengiriman surat permohonan ke klinik Idaman, setelah mendapat persetujuan dari Klinik Idaman. Setelah pengurusan administrasi pelaksanaan pengabdian masyarakat maka dilakukan pendekatan

kepada ibu hami trimester akhir. Kemudian melakukan penjelasan kepada keluarga yang akan dijadikan sebagai pendamping persalinan dan melatih keluarga untuk tehnik kompres hangat yang dilaksanakan pada saat proses persalinan.

Hasil yang dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini salah seluruh ibu bersalin serta pendamping yang mengikuti pedampingan ini, mereka dapat mempraktikkan Teknik kompres hangat yang benar dalam menangani dan mengurangi rasa nyeri pada persalinaan kala 1, dan diharapkan mereka dapat menjalankan proses persalinan dengan lancar, mudah, dan nyaman. Selama kegiatan, seluruh peserta sangat antusias dan mengikuti kegiatan pendampingan ini. Pengetahuan ibu mengenai terapi kompres hangat untuk mengurangi rasa nyeri kala 1 bertambah seiring kegiatan ini dilaksanakan dan ibu mengatakan lebih rileks setelah melakukan Teknik yang sudah diajarkan serta rasa nyeri lebih berkurang dan ibu merasa lebih nyaman dalam menjalani proses persalinan.

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.

Kompres hangat yang digunakan pada tahap awal persalinan dapat mengurangi kelelahan, menenangkan kejang otot, meningkatkan kenyamanan, dan mengurangi kecemasan (Türkmen H, Oran NT,2021). Proses kompres panas identik dengan apa yang dijelaskan oleh teori kontrol gerbang. Kompres hangat menyebabkan refleks sumsum tulang belakang yang menutup jalan masuk ke lokasi nyeri distal. Ambang nyeri akan meningkat ketika gerbang ditutup (Kaur J, et al, 2020).

Menurut hasil penelitian Fitriyaningsih dan Wardani (2018) bahwa kompres hangat dapat menurunkan nyeri persalinaan sebelum dan setelah terapi pada kelompok intervensi. Sebelum intervensi, rerata sakala nyeri ibu 6,5, setelah diberikan intervensi kompres hangat rerata skala nyeri ibu 4,6.

## **SIMPULAN**

Kegiatan bimbingan 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 bimbingan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan kepada masyarakat yang belum terpapar dengan Bimbingan 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 sebagai pengurangan nyeri persalinan sehingga ibu dapat merasakan rasa nyaman, siap dalam menghadapi proses

persalinan maka dapat berdampak terhadap kelancaran proses pengeluaran janin. 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 Bimbingan mengenai kompres hangat dan masase yang dapat dilakukan oleh pendamping persalinan. Sehingga menjadi penting pemberian Bimbingan ini kepada masyarakat khususnya ibu hamil agar dapat berkolaborasi dengan pendamping yang dipilihnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Baiduri, I., Azzahroh, P., & Indrayani, T. (2021). Efektifitas Counter Pressure Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Nojong Rawalumbu Kota Bekasi: The Effectiveness Of Counter Pressure On Labor Pain In Mothers In Active Phase I Page In The Work Area Of The Puskesmas Nojong Rawalumbu, Bekasi City. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*, 7(2), 78-84.
- Fadmiyanor, I., Susilawati, E., & Tuljannah, W. (2018). Perbedaan Kompres Hangat dan Kompres Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Klinik Utama Taman Sari 1 Kota Pekanbaru. *Jurnal Ibu dan Anak*, 6(2), 61-67.
- Fitrianingsih, Y., Wandani, K., & KemenkesTasikmalaya, P. K. C. P. (2018). Pengaruh kompres Hangat Terhadap Rasa Nyeri Persalinan Kala I Fase Persalinan Fase Aktif di BPM Kota Cirebon. *Jurnal Kesehatan Unitri*.
- Kaur J, Sheoran P, Kaur S, Sarin J. Effectiveness of Warm Compression on Lumbo-Sacral Region in Terms of Labour Pain Intensity and Labour Outcomes among Nulliparous: an Interventional Study. *J Caring Sci*. 2020;9(1):9-12. doi:10.34172/jcs.2020.002
- Kurniarum Ari, S.SiT., M. K. (2016). Asuhan Kebidanan Persalinan dan BBL Komperhensif. Pusdik SDM Kesehatan. Jakarta.
- Susilawati, E., & Ilda, W. R. (2019). Efektifitas Kompres Hangat dan Kompres Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Luka Perineum Pada Ibu PostPartum di BPM Siti Julaeha Pekanbaru. *JOMIS (Journal Of Midwifery Science)*, 3(1), 7-14.
- Türkmen H, Oran NT. Massage and heat application on labor pain and comfort: A quasi-randomized controlled experimental study. *EXPLORE*. 2021;17(5):438-445. doi:10.1016/j.explore.2020.08.002