

PENGARUH PEMBERIAN KOMPRES HANGAT TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DAN NYERI SELAMA KALA I FASE AKTIF PERSALINAN

Endah Dian Marlina

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bani Saleh Bekasi

e-mail: marlina.endahdian@gmail.com

Abstrak

Proses persalinan identik dengan rasa nyeri. WHO pada tahun 2010 melaporkan bahwa kasus sectio caesaria tanpa indikasi di Amerika berjumlah 30,3% dan di Indonesia 6,8%. Hal ini menunjukkan bahwa kejadian permintaan untuk melahirkan secara sectio caesaria cukup tinggi. Hasil studi pendahuluan di sebuah rumah bersalin di Kota Bekasi didapatkan 9 dari 10 ibu yang bersalin mengeluh cemas berlebih dan mengalami nyeri hebat selama proses persalinan kala I. Beberapa teknik untuk mengurangi kecemasan dan nyeri selama persalinan telah banyak dilakukan, diantaranya dengan pemberian stimulan (rangsangan) hangat pada titik-titik tertentu di tubuh ibu bersalin. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan kecemasan dan nyeri selama persalinan. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan pretest-posttest one group. Jumlah sampel penelitian berjumlah 20 orang ibu bersalin. Pengambilan sampel menggunakan consecutive sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan adalah skala kecemasan Hamilton (HAM-A), sedangkan untuk mengukur nyeri adalah skala nyeri visual analogue scale (VAS). Pengujian statistik menggunakan analisis parametrik dan non parametrik, dengan kemaknaan hasil uji ditentukan berdasarkan nilai $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan kecemasan secara signifikan pada ibu bersalin setelah diberikan kompres hangat dengan nilai $p = 0,0001$. Hasil penelitian juga menunjukkan terjadi penurunan nyeri secara signifikan pada ibu bersalin setelah diberikan kompres hangat dengan nilai $p = 0,001$. Pemberian kompres hangat juga mampu berpengaruh dalam menurunkan kecemasan dan nyeri persalinan secara bersamaan sebesar 47,05%. Simpulan penelitian ini adalah pemberian kompres hangat pada ibu bersalin kala I dapat mengurangi dan berpengaruh secara simultan terhadap penurunan kecemasan dan nyeri selama persalinan.

Kata kunci : Kompres hangat, Kecemasan, Nyeri, Persalinan

Abstract

The Labor process is identical to the pain. In 2010 WHO reported that the case of sectio caesaria without indication amounted to 30.3% in the United States and 6.8% in Indonesia. This reports show that instance of sectio caesaria is quite high among pregnant women. A preliminary study in a maternity hospital in Bekasi found that 9 out of 10 mothers complained about excessive anxiety and experienced severe pain during first stage of labor. Some techniques to reduce anxiety and pain during labor have been done, such as adduction of warm stimulants at certain points in the maternal body. The purpose of this study was to analyze the effect of adduction warm compresses on decreasing anxiety and pain during labor. This study used quasi experimental with pretest-posttest one group design. The number of research samples amounted to 20 pregnant women. Sampling using consecutive sampling. The Hamilton's anxiety scale (HAM-A) used to measure anxiety, whereas the pain's visual analogue scale(VAS) used to measure pain. Statistical test using parametric and non parametric analysis, with significance of test result determined based on p value $< 0,05$. The results showed a significant decrease in anxiety among women after a warm compresses with p value = 0.0001. The results also showed a significant decrease of pain among women after a warm compresses with p value = 0,001. Adduction of warm compresses are also able to affect in reducing anxiety and labor pain simultaneously by 47.05%. The conclusion of this research is adduction of warm compress among women on first stage of labor can reduce and influence simultaneously to decrease of anxiety and pain during labor.

Keywords : *Warm Compresses, Anxiety, Pain, Labor*

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari rahim ibu. Persalinan dianggap normal jika proses terjadinya pada usia kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai dengan penyulit.¹

Proses persalinan identik dengan rasa nyeri yang akan dialami secara fisiologis nyeri terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka serviks dan mendorong kepala bayi kearah panggul.^{2,3,4} Nyeri persalinan kala I merupakan proses fisiologis yang disebabkan oleh proses dilatasi serviks, hipoksia otot uterus saat kontraksi, iskemi korpus uteri dan peregangan segmen bawah rahim dan kompresi saraf serviks.⁴ Data dari WHO pada tahun 2010 untuk kasus sectio caesaria tanpa indikasi di Amerika berjumlah 30,3% dan di Indonesia 6,8%. Hal ini menunjukkan bahwa kejadian permintaan untuk melahirkan secara sectio caesaria cukup tinggi.⁵

Mc.Kinney, et al mengemukakan bahwa kecemasan dapat timbul dari reaksi seseorang terhadap nyeri. Hal ini akan meningkatkan sekresi katekolamin. Sekresi katekolamin yang berlebihan akan menimbulkan penurunan aliran darah ke plasenta sehingga membatasi suplai oksigen serta penurunan efektivitas dari kontraksi uterus yang dapat memperlambat proses persalinan.⁶

Melihat fenomena di atas, menunjukkan bahwa proses persalinan selain dipengaruhi oleh faktor *passage, passanger, power* dan penolong, faktor psikis juga sangat menentukan keberhasilan persalinan. Dimana kecemasan atau ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam (intrapsikis) dapat mengakibatkan persalinan menjadi lama/partus lama atau perpanjangan Kala II.

Dari hasil survey di sebuah rumah bersalin di Kota Bekasi hampir rata-rata ibu yang bersalin mengatakan nyeri hebat dalam

menghadapi persalinan normal, yang menyebabkan ibu merasa takut dalam menghadapi persalinan normal. Mengingat dampak nyeri cukup signifikan bagi ibu bersalin maka harus ada upaya untuk menurunkan nyeri tersebut. Upaya tersebut adalah dengan tindakan medis dan non medis. Salah satu tindakan non medis untuk mengurangi rasa nyeri persalinan antara lain pemberian kompres hangat, tindakan tersebut adalah untuk distraksi yang dapat menghambat otot untuk mengeluarkan sensasi nyeri dan dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan karena ibu dapat mengontrol perasaan dan kekuatannya.^{7,8,9}

Kompres hangat adalah suatu metode alternatif non farmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan pada wanita inpartu kala I fase aktif persalinan normal. Pelaksanaannya dilakukan dengan menggunakan kantong karet diisi dengan air hangat dengan suhu 37° - 41°C kemudian menempatkan pada punggung bagian bawah ibu dengan posisi miring kiri. Pemberian kompres hangat dilakukan selama 30 menit. Penggunaan kompres hangat bertujuan untuk mengetahui pengaruh kompres hangat pada ibu inpartu kala I fase aktif.⁹

Penelitian yang dilakukan oleh Namazi tahun 2014 di Ehesti University of Medical Sciences, Tehran, Iran pada kala I persalinan pada dua kelompok ibu hamil di Vali Asr-Rumah Sakit (Tuysarkan, Iran) antara Juni dan September 2013 menggunakan kantong karet diisi dengan air hangat dengan suhu 37°-41°C kemudian menempatkan pada punggung bagian bawah ibu dengan posisi miring kiri menyimpulkan hasil bahwa setelah dilakukan kompres hangat selama 30 menit pada ibu yang mengalami kecemasan persalinan kala I fase aktif didapatkan bahwa hasil kecemasan pada ibu menurun atau berkurang. Berdasarkan penelitian Indrawan tahun 2016 juga di katakan bahwa ada salah satu cara yang dapat di terapkan untuk mengurangi nyeri pada kala I fase aktif adalah dengan pemberian kompres hangat pada ibu inpartu atau kala I fase aktif

untuk mengurangi nyeri.¹⁰

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi eksperiment* dengan *pretest-posttest one group design*. Subjek penelitian yaitu ibu bersalin Kala I fase aktif sebanyak 29 orang, dengan jumlah sample 20 orang yang dibuat dalam satu grup intervensi dan memenuhi kriteria inklusi. Pengambilan sampel responden bidan menggunakan *consecutive sampling* dengan kriteria inklusi ibu yang datang ke RB

dalam keadaan kala I fase aktif dengan kriteria eksklusi ibu yang dalam proses intervensi mengalami komplikasi sehingga diperlukan tindakan rujukan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan adalah skala Hamilton (HAM-A) dan skala nyeri *Visual Analogue Scale (VAS)* untuk mengukur nyeri persalinan. Pengujian statistik menggunakan analisis parametrik dan non parametrik, dengan kemaknaan hasil uji ditentukan berdasarkan nilai $p < 0,05$. Penelitian ini telah memperoleh *ethical clearance* dari Lembaga Penelitian Stikes Bani Saleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Kecemasan pada Kala 1 Fase Aktif Persalinan

Tingkat Kecemasan	Kecemasan pada Kala I Persalinan				p-value
	Pretest		Posttest		
	f (%)	Mean (SD)	f (%)	Mean (SD)	
Ringan (≤ 17)	0(0)	25,90(3,42)	9(39,1)	18,20(4,27)	0,000
Sedang (18-24)	6(26,1)		8(34,8)		
Berat (25-30)	14(60,9)	3(13)			

Keterangan Uji: *t-test dependent*

Berdasarkan tabel diatas didapatkan pengurangan nilai rata-rata sebelum – sesudah = 5,600. Nilai Mean penurunan kecemasan sebesar 34,12 dengan signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi $0,000 < 0,005$ artinya terdapat perbedaan yang signifikan tingkatan kecemasan sebelum dan sesudah diberi kompres hangat dapat diartikan bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap kecemasan persalinan kala I fase aktif.

Dilihat dari data diatas dapat dinyatakan setelah dilakukan pemberian hangat pada bagian punggung, ibu kala I fase aktif persalinan yang mengalami kecemasan persalinan mengalami penurunan kecemasan yang signifikan. Hal ini sesuai dengan teori bahwa kompres hangat merupakan faktor yang mempengaruhi pengurangan rasa cemas

persalinan. Kompres hangat dapat menjadikan tubuh terasa rileks dan nyaman karena kehangatan air yang membantu pembuluh darah yang melebar sehingga aliran darah lancar.

Pada hasil penelitian ini didukung dengan metode observasi ketika melakukan observasi kecemasan bersalin pada ibu bersalin, metode observasi ini menggunakan alat bantu berupa kuesioner tingkatan kecemasan *pretest* dan *posttest*, botol karet untuk melakukan kompres, handuk sebagai pengalas, termometer suhu air untuk menjaga suhu air tetap stabil.

Pada penelitian ini sebagian besar ibu mengalami kecemasan persalinan berat dan sedang sebelum dilakukan kompres hangat.

Hal ini terjadi karena pada kala I fase

aktif persalinan terjadi dilatasi serviks dan segmen uterus bawah dengan distensi lanjut, peregangan, trauma pada serat otot dan ligamen dan gangguan psikologis. Pada penelitian ini semua ibu mengatakan bahwa belum dilakukan upaya untuk mengurangi kecemasan persalinan karena kecemasan persalinan dianggap hal yang wajar dan tidak dilakukan manajemen untuk mengurangi rasa cemas dan meningkatkan kenyamanan ketika ibu bersalin.

Pemberian kompres hangat pada ibu bersalin menjadi metode baru untuk mengurangi kecemasan persalinan, melalui metode observasi langsung kepada responden, peneliti dapat mengetahui dan melihat langsung pengaruh kompres hangat yang diberikan kepada ibu bersalin. Pemberian kompres hangat dapat mengurangi kecemasan dan memberikan kenyamanan ketika ibu mengalami kecemasan saat kontraksi pada saat persalinan.

Pendapat serupa mengenai hasil penelitian ini ditunjukkan oleh Namazi tahun 2014 di Ehesti University of Medical Sciences, Tehran, Iran pada tahap pertama persalinan. Pada penelitian ini dilakukan pada dua kelompok ibu hamil di Vali Asr- Rumah Sakit (Tuysarkan, Iran) antara Juni dan September 2013. Dalam penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan kompres hangat terhadap kecemasan persalinan kala I fase aktif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode observasi.¹⁰

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh penulis dapat memberikan gambaran bahwa dengan melakukan kompres hangat dapat

menurunkan tingkat kecemasan, melancarkan sirkulasi darah, mengurangi spasme otot, menghilangkan sensasi kecemasan, memberikan ketenangan dan kenyamanan yang terjadi pada ibu kala 1 fase aktif persalinan.

Kecemasan yang dirasakan seseorang disebabkan oleh dua kelompok faktor yaitu:^{4,6,9}

- 1) Kelompok faktor-faktor penyebab yang dikenal atau dirasakan oleh seseorang. Keadaan yang seperti ini disebut dengan kecemasan substantif.
- 2) Kelompok faktor-faktor yang tidak diketahui atau yang tidak dirasakan, tipe seperti ini terjadi bilamana seseorang merasakan adanya bahaya yang mengancam sendi-sendi kepribadiannya akan tetapi ia tidak dapat mengetahui secara pasti sumber bahaya tersebut. Tipe ini disebut juga dengan kecemasan neurosis, tipe ini dianggap sangat berbahaya dan perlu penanganan yang serius, hal ini dikarenakan seseorang yang mengalaminya akan merasakan nervous yang berat atau kecemasan yang luar biasa dan merasakan penyakit atau gangguan fisik dan psikis yang mengakibatkan kepada ketidakmampuannya dalam beradaptasi dengan dirinya sendiri. Meskipun penelitian ini dinilai cukup berhasil namun masih ada kelemahan – kelemahan yang menyertai keberhasilan penelitian ini.

Tabel 2 Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri pada Kala 1 Fase Aktif Persalinan

Tingkat Nyeri	Tingkat Nyeri pada Kala I Persalinan				p-value
	Pretest		Posttest		
	f (%)	Mean (SD)	f (%)	Mean (SD)	
Ringan (1 – 3)	0(0)	7,60(1,76)	8(34,8)	3,90(1,83)	0,000
Sedang (4 – 6)	8(34,8)		10(43,5)		
Berat (7 – 10)	12(52,2)		2(8,7)		

Keterangan Uji: *t-test dependent*

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil uji statistik pengurangan nilai rata-rata sebelum – sesudah = 2,300.

Hasil penelitian terhadap penurunan nyeri persalinan menunjukan besarnya nilai rata-rata sebesar 38,82 dengan signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi $0,000 < 0,005$ artinya terdapat perbedaan yang signifikan tingkatan nyeri sebelum dan sesudah diberi komprs hangat.

Berdasarkan hasil uji dapat diartikan bahwa ada pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri persalinan kala I. Dilihat dari data diatas dapat dinyatakan setelah dilakukan pengompresan hangat pada bagian punggung, ibu bersalin kala I yang mengalami nyeri persalinan mengalami penurunan nyeri yang signifikan.

Hal ini sesuai dengan teori bahwa kompres hangat merupakan faktor yang mempengaruhi pengurangan rasa nyeri persalinan. Kompres hangat dapat menjadikan tubuh terasa rileks karena kehangatan air yang membantu pembuluh darah yang melebar sehingga aliran darah lancar. Pada hasil penelitian ini didukung dengan metode wawancara ketika melakukan observasi nyeri bersalin pada ibu bersalin, metode observasi ini menggunakan alat bantu berupa kuesioner tingkatan nyeri VAS (*Visual Analouge Scale*),

botol karet untuk melakukan kompres berisi air hangat dengan suhu 37° - 41° C dan handuk sebagai pengalas untuk diletakan dipunggung bagian bawah ibu.

Pada penelitian ini sebagian besar ibu mengalami nyeri persalinan berat dan sedang sebelum dilakukan kompres hangat. Hal ini terjadi karena pada kala I persalinan terjadi dilatasi serviks dan sagmen uterus bawah dengan distensi lanjut, peregangan, trauma pada serat otot dan ligamen. Pengalaman nyeri sebelumnya tidak selalu berarti bahwa individu akan menerima nyeri dengan lebih mudah pada masa yang akan datang. Apabila individu sejak lama sering mengalami serangkaian episode nyeri tanpa pernah sembuh maka rasa takut akan muncul, dan juga sebaliknya.^{12,13,14}

Pada penelitian semua ibu mengatakan bahawa belum dilakukan upaya untuk mengurangi nyeri persalinan karena nyeri persalinan dianggap hal yang wajar dan tidak dilakukan manajemen untuk mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan kenyamanan ketika ibu bersalin. Pemberian kompres hangat pada ibu bersalin menjadi metode baru untuk mengurangi nyeri persalinan, mealalui metode wawancara dan observasi langsung kepada responden, peneliti dapat mengetahui dan melihat langsung pengaruh kompres hangat yang diberikan kepada ibu bersalin.^{15,16,17}

Tabel 3 Pengaruh Pemberian Kompres Hangat terhadap Penurunan Kecemasan dan Nyeri pada Kala 1 Fase Aktif Persalinan

Variabel	Intervensi (n=20)	Nilai p*
	Δ Mean (SD)	
Penurunan Kecemasan	34,12 (13,14)	0,000
Penurunan Nyeri	38,82 (12,19)	

Keterangan Uji: *Regresi Linear*

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa pemberian kompres hangat berpengaruh secara simultan terhadap penurunan kecemasan dan nyeri selama kala I fase aktif persalinan (*Hottelling's Trace*: nilai $p < 0,05$). Pengukuran effect size berdasarkan table diatas diperoleh hasil sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Effect Size} &= (\text{nilai Pillai's Trace}/2) \times 100\% \\ &= (0,941/2) \times 100\% \\ &= 47,05\% \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, pemberian kompres hangat memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan dan nyeri

persalinan sebesar 47,05%. Pemberian kompres hangat dapat mengurangi nyeri dan memberikan kenyamanan ketika ibu mengalami nyeri saat kontraksi pada saat persalinan. Dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan kompres hangat terhadap nyeri persalinan kala I. Berdasarkan asumsi peneliti kompres hangat sangat bermanfaat dalam menurunkan nyeri persalinan karena kompres hangat dapat meningkatkan suhu kulit lokal, melancarkan sirkulasi darah mengurangi spasme otot,

menghilangkan sensasi nyeri memberikan ketenangan dan kenyamanan pada ibu inpartu sehingga nyeri dapat mengurangi nyeri persalinan.

SIMPULAN

Pemberian kompres hangat pada ibu bersalin kala I fase aktif dapat mengurangi dan berpengaruh secara simultan terhadap penurunan kecemasan dan nyeri selama persalinan sebesar 47, 5.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prawirohardjo 2008. ilmu kebidanan. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
2. Manuaba, Ida Bagus.2012. Teknik Operasi Obstetri dan Keluarga Berencana.Jakarta: CV.Trans Info Media.
3. Mochtar, rustam. 2007. Sinopsis Obstetri. Jakarta : EGC
4. Varney, Helen. 2007, Buku ajar asuhan kebidanan vol.2, Jakarta : EGC
5. WHO, 2012. Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bay (AKB). [Http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/chs_cah_99_3/en](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/chs_cah_99_3/en). Diunduh pada hari selasa tanggal 05 Maret 2017 Pukul 15.00 WIB.
6. Astuti Wiji,Heni setyowati esti rahayu, kartika wijayanti .2015. Pengaruh Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Fase Aktif Kala I.
7. Nur, Imami Rachmawati, 2010. Pengembangan Kriteria Penatalaksanaan Manajemen Nyeri Persalinan. Jakarta : CV Trans Info Media.
8. Yuliatun,L, 2008. Penanganan Nyeri Persalinan Dengan Metode Non farmakologi. Malang: Bayumedia Publishing.
9. Dian Puspita Yani1 , Uswatun Khasanah Prodi D-III Kebidanan FIK UNIPDU. 2012. Pengaruh Pemberian Kompres Air Hangat terhadap Rasa Nyaman dalam Proses Persalinan Kala I Fase Aktif
10. Namazi, 2014. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang di unduh pada tanggal 11 Juli 2017.
11. Andramoyo, Sulistyoyo, Suharti. 2013. persalinan tanpa nyeri berlebihan. Jakarta : Ar-Ruzz Media.
12. Indarwan A, 2013. Efektivitas Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Fisiologis Pada Primigravida Kala 1 Fase Aktif.
13. Cunningham, 2008. Buku Acuan dan Panduan Asuhan Persalinan Normal dan Inisiasi Menyusui Dini. Medan.
14. Judha, Mohamad, dkk. 2012. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
15. Ganji Z, et al. 2013. *The effect of intermittent local heat and cold on labor pain and child birth outcome*. 18(4): 298-30
16. Fahami F, et al. 2011. *Effect of heat therapy on pain severity in primigravida women*. Iran J Nurs Midw. 16(1): 113-116
17. Essa RM, et al. 2016. *Effect of second stage perineal warm compresses on perineal pain and outcome among primiparae*. J of Nurs Edu and Prac. 6(4): 48 – 58