

EDUKASI KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN TINDAKAN IBU HAMIL TENTANG MENGURANGI NYERI PINGGANG DENGAN KOMPRES HANGAT

Siswi Utami¹, Siti Annisah¹

¹Akademi Kebidanan Kebidanan Permata Husada Samarinda

Siswitami@gmail.com

ABSTRAK

Berbagai masalah yang timbul pada usia kehamilan trimester III merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan pada ibu hamil seperti nyeri punggung, namun nyeri punggung juga dapat menimbulkan kualitas tidur yang buruk. Nyeri punggung saat hamil terjadi pada daerah lumbosacral, karena akan bertambah intensitas nyeri seiring bertambahnya usia kehamilan yang disebabkan adanya pergeseran pada pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh (Yuliana, Sari and Nia Risa Dewi, 2021). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi kesehatan terhadap pengetahuan dan tindakan ibu hamil tentang kompres hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, diskusi. Bahan yang digunakan yaitu materi penyuluhan. Peserta kegiatan adalah ibu hamil. Saat kegiatan berlangsung peserta terlihat antusias terlihat dari sesi diskusi. Peserta mengetahui tindakan kompres hangat.

Kata kunci : kompres hangat, ibu hamil, nyeri punggung

ABSTRACT

Various problems that arise in the third trimester of pregnancy are psychological problems that pregnant women often complain about, such as back pain, but back pain can also cause poor sleep quality. Back pain during pregnancy occurs in the lumbosacral area, because the intensity of the pain increases with increasing gestational age due to a shift in the center of gravity and changes in body posture (Yuliana, Sari and Nia Risa Dewi, 2021). The aim of this community service is to provide health education regarding the knowledge and actions of pregnant women regarding warm compresses for back pain in pregnant women. The methods used are lectures, questions and answers, discussions. The materials used are counseling materials. Activity participants are pregnant women. During the activity, the participants looked enthusiastic as seen in the discussion session. Participants know the action of a warm compress.

Keywords : warm compresses, pregnant women, back pain

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu keadaan perempuan yang sedang mengandung selama sembilan bulan untuk perubahan fisiologis dan psikologis. Hamil normal lamanya adalah 280 hari atau 40 minggu atau 9 bulan 7 hari yang dihitung dari hari pertama haid terakhir (Fajarsari Noviana, 2020).

Berbagai masalah yang timbul pada usia kehamilan trimester III merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan pada ibu hamil seperti nyeri punggung, namun nyeri punggung juga dapat menimbulkan kualitas tidur yang buruk. Nyeri punggung saat hamil terjadi pada daerah lumbosacral, karena akan bertambah intensitas nyeri seiring bertambahnya usia kehamilan yang disebabkan adanya pergeseran pada pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh (Yuliana, Sari and Nia Risa Dewi, 2021).

Namun jika nyeri punggung yang dibiarkan begitu saja tanpa diobati, maka akan menimbulkan nyeri punggung yang jangka panjang kemudian akan meningkatnya kecenderungan pasca partum dan nyeri punggung kronis yang sulit lagi diobatinya (Suryanti, Lilis and Harpikriati, 2021).

Untuk penerapan nyeri punggung bagian bawah dapat dibagi kedalam dua cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis, lalu cara untuk non farmakologis terdiri dari manual terapi seperti melakukan pemijatan dan Latihan mobilisasi, akupuntur, relaksasi, terapi air hangat dan air (Setyowati, 2018).

Penerapan dengan cara non farmakologis menjadi bahan pengobatan pilihan untuk menghilangkan nyeri punggung bagian bawah dikarenakan tidak ada efek sampingnya (Movahedi *et al.*, 2017). Selain itu menggunakan metode nonfarmakologis juga tidak perlu membutuhkan biaya yang sangat mahal dan lebih mudah untuk dilakukan oleh ibu hamil trimester III di rumahnya masing- masing (Suryanti, Lilis and Harpikriati, 2021).

Menggunakan metode non farmakologis dapat mengurangi rasa nyeri pada punggung yaitu menggunakan kompres hangat dan dapat menimbulkan

efek seperti mencegah terjadinya spasme otot atau memberikan rasa nyaman dan memberikan rasa kehangatan (Alloya, 2016).

Kompres hangat juga adalah cara yang bagus untuk meredakan nyeri jadi sangat didukung ke dalam otonomi keperawatan (Yuliana *et al.*, 2021). Ada beberapa efek fisiologinya yaitu tubuh menjadi lebih rileks, rasa nyeri jadi lebih hilang bahkan turun dan sirkulasi darah ibu hamil menjadi lancar (Fajarsari Noviana, 2020).

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Remaja Samarinda. Kelompok sasaran yaitu Ibu Hamil. Pelaksanaan kegiatan ini Dosen Akademi Kebidanan Permata Husada Samarinda dan Mahasiswa. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa ceramah, tanya jawab dengan lembar balik, power poin dan leflef.

Kegiatan ini bertujuan adalah untuk memberikan pengetahuan Ibu Hamil tentang kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Pada saat kegiatan berlangsung pemateri dan ibu hamil terjadi diskusi terkait materi yang disampaikan yang dilakukan. Terdapat antusias peserta saat kegiatan berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada tanggal 22 Agustus 2023 di Puskesmas Remaja Samarinda. Jalan Mayjen Sutoyo, RT 44 NO 29 Sungai Pinang Dalam, Kecamatan Sungai Pinang, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Diikuti 10 ibu hamil dimulai dari pukul 10.00 s/d 12.00 wita. Hasil identifikasi kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa ibu hamil Puskesmas Remaja Samarinda belum mengetahui kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Selama kegiatan berlangsung ibu hamil terlihat antusias terhadap materi yang diberikan oleh pemateri. Beberapa ibu hamil terlibat melakukan diskusi dengan pemateri.

Berdasarkan observasi yang dilakukan sebelum penyuluhan tentang kompres

hangat ibu hamil tidak mengetahui tentang kompres hangat. Setelah dilakukan penyuluhan kompres hangat sudah mengetahui manfaat kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan kompres hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil. Metode yang dapat digunakan dalam pendidikan kesehatan kompres hangat, yaitu metode ceramah dan demonstrasi. Penggunaan metode ceramah dan demonstrasi dalam pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik dalam melakukan kompres hangat.

kompres hangat lebih berpengaruh untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dari pada senam hamil.

5. REFERENSI

- Alloya, A. (2016) 'Beda pengaruh antara senam hamil dengan kompres hangat dan'. Available at: http://eprints.ums.ac.id/46213/25/Na_spub_ardiana.pdf.
- Fajarsari Noviana, R.D.I. (2020) 'Penerapan

Warm Compress Dan Backrub Pada Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung', *Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 4(2), p. 91.

Movahedi, M. *et al.* (2017) 'The Effects of Acupressure on Pain Severity in Female Nurses with Chronic Low Back Pain.', *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 22(5), pp. 339–342. Available at: https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_108_16.

Setyowati, H. (2018) *Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Edited by K. Wijayanti. Mangelang: Unimma Press.

Suryanti, Y., Lilis, D.N. and 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), p. 22. Available at: <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>.

Yuliana, E., Sari, S.A. and Nia Risa Dewi (2021) 'Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro', *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), p. 1.

6. DOKUMENTASI

Kegiatan Kompres Hangat

