

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Kehamilan Trimester III**

##### **1. Definisi Kehamilan**

- a. Kehamilan adalah masa dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin lamanya 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari HPHT (hari pertama haid terakhir). Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intra uteri mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan (Manuaba, 2014).
- b. Periode antepartum adalah periode kehamilan yang dihitung sejak hari pertama haid terakhir sampai mulainya persalinan (Fatimah, 2017).
- c. Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine mulai sejak konsep dan berakhir sampai permulaan persalinan (Tyastuti, 2016).

##### **2. Trimester III**

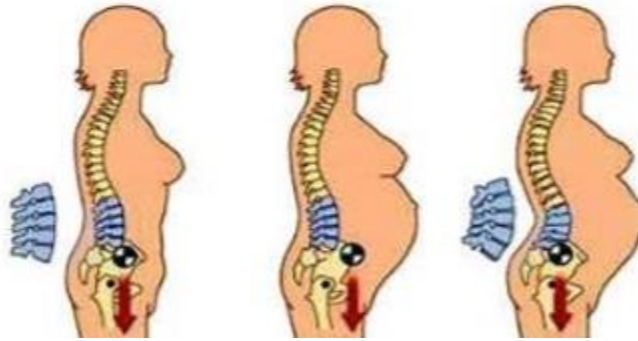
Trimester III merupakan periode kehamilan 3 bulan terakhir atau pada sepertiga masa kehamilan terakhir. Trimester III merupakan periode kehamilan dari bulan ketujuh sampai sepuluh bulan (29-40 minggu) (Fatimah, 2017).

###### **a. Perubahan pada Trimester III**

Payudara bertambah besar dan mulai keluar cairan kental berwarna kekuning-kuningan atau disebut dengan kolostrum. *Areola mammae* menjadi lebih lebar dan berpigmen menjadi lebih gelap. Terlihat kelenjar-kelenjar kecil yang tersebar disekitar puting dan diseluruh areola payudara yang disebut kelenjar montgomery. Kelenjar montgomery tampak berupa titik-titik kecil dan terlihat lebih jelas pada wanita hamil.

Pada minggu ke-28 kehamilan, ibu hamil biasanya merasa sehat. Namun terkadang ibu hamil mengalami kesulitan pencernaan saat usia kehamilan 9 bulan atau usia kehamilan menginjak 36 minggu.

Rahim ibu mulai mencapai daerah tulang rusuk dan ibu semakin merasa tidak nyaman, khususnya saat ibu hamil makan dalam jumlah yang banyak pada malam hari. Karena beban di tubuh semakin berat, tulang belakang semakin ke arah depan sehingga ibu mengalami kesulitan ketika memiringkan tubuhnya saat berbaring dan duduk lama.



Gambar 1 Perubahan Postur Wanita Hamil (Tamsuri, 2007)

b. Perubahan Psikologis

Pada trimester III ini, ibu hamil akan menyadari bahwa sebentar lagi janinnya akan segera lahir ke dunia dan hadir secara nyata di hadapan ibu. Seiring bertambahnya usia kehamilan maka timbul perasaan cemas, ketakutan dan ditambah dengan adanya masalah rumah tangga membuat ibu semakin stress dan menganggap dirinya belum siap untuk menghadapi proses persalinan (Tiran, 2008).

### 3. Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III

- a. Sering BAK (buang air kecil), terjadi akibat tekanan rahim (*uterus*) pada kandung kemih,
- b. Konstipasi atau sering dikenal dengan sebutan sembelit adalah kondisi dimana ibu hamil sulit BAB (buang air besar). Ibu hamil tidak dapat buang air besar sama sekali atau tidak sampai tuntas karena peningkatan kadar progesteron yang menyebabkan peristaltik otot usus besar yang melambat berkontraksi untuk memindahkan makanan sehingga akan menyerap terlalu banyak air dari sisa makanan,
- c. Perut kembung, terjadi akibat penekanan dari uterus yang membesar terhadap usus besar,

- d. Susah tidur, terjadi akibat ketidaknyamanan pembesaran rahim, sering buang air kecil pada malam hari, sesak napas, rasa gatal di perut, kongesti hidung, nyeri otot, kram, stress dan cemas,
- e. Sesak napas, terjadi akibat peningkatan aktifitas metabolisme tubuh yang menyebabkan jumlah zat sisa pembakaran  $CO^2$  (*karbon dioksida*) menjadi banyak dan pembesaran uterus yang menekan diafragma,
- f. Nyeri punggung, terjadi akibat kadar hormon estrogen yang meningkat menyebabkan kartilago di dalam sendi-sendi besar menjadi lunak, ditambah dengan pembesaran uterus setiap minggunya menyebabkan tulang punggung cenderung *lordosis* ke arah depan sehingga ibu hamil berusaha mengimbangi tubuhnya supaya tidak terjatuh ke arah depan dengan menarik kedua bahu ke arah belakang saat berdiri (Bobak, 2010).

## **B. Konsep Nyeri Punggung**

### **1. Pengertian**

Menurut *International Association for the Study of Pain* (IASP), nyeri merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasakan perasaan yang tidak nyaman atau tidak menyenangkan, rasa tidak nyaman tersebut dapat berupa mati rasa, panas, kesemutan dan nyeri seperti tertusuk yang dapat membatasi kapabilitas dan kemampuan seseorang untuk menjalankan rutinitas sehari-hari.

Nyeri punggung selama masa kehamilan dapat timbul sebagai dampak dari ketidakseimbangan antara kerja otot postural dan otot fasis yang terdapat pada daerah lumbalis, sehingga hal ini dapat menyebabkan otot lumbalis cenderung memendek disertai *hyperlordosis* dari lumbal sedangkan otot abdomen cenderung lebih lentur karena titik berat tumpuan berpindah ke arah depan akibat janin dalam kandungan yang semakin membesar dan juga diimbangi dengan adanya *lordosis* yang berlebihan pada lumbal ibu. Pertambahan uterus mengarah ke depan menjadikan ibu berusaha membagi titik berat dengan menarik bahu ke belakang. Sikap tersebut akan menambah *lordosis* lumbal dengan akibat tekanan pada otot menimbulkan rasa nyeri di daerah punggung.

## 2. Anatomi Punggung



Gambar 2 Ruas-ruas Tulang Punggung (Latief, 2016)

Tulang belakang atau tulang punggung adalah struktur pendukung utama pada tubuh yang berperan besar untuk menopang tubuh dan membantu tubuh saat berjalan. Anatomi tulang belakang (*vertebralis*) terbagi atas dua bagian. Bagian pertama, *anterior* tersusun atas *korpus vertebra*, *diskus intervertebralis* sebagai artikulasi dan di topang oleh *ligamentum longitudinale anterior* dan *posterior*. Sedangkan bagian kedua, *posterior* tersusun atas *pedikel*, *lamina*, *kanalis vertebralis*, *prosesus transversus* dan *spinosus* yang akan menjadi tempat otot penyokong dan pelindung *kolumna vertebrale*. Bagian *posterior vertebra* antara satu dan lain dihubungkan dengan sendi apofisial (Latief, 2016).

Jaringan pembentuk tulang belakang yaitu *Facet joints* (sendi) untuk fleksibilitas dan stabilitas, *Intervertebral disc* sebagai bantalan bundar peredam guncangan tulang belakang, sumsum tulang belakang dan saraf sebagai pembawa pesan antara otak dan otot dan jaringan lunak yang terdiri dari ligamen, otot dan tendon (Latief, 2016).

Nyeri punggung ini biasanya mengacu pada nyeri di sekitar daerah lumbosakral tulang belakang yang meliputi jarak dari *vertebra lumbar* pertama ke tulang *vertebra sacral* pertama. Ini merupakan area tulang belakang dimana bentuk kurva lordotic. Yang paling sering menyebabkan nyeri punggung bagian bawah adalah di segmen lumbal 4 dan 5 (Latief, 2016).

### 3. Etiologi Nyeri Punggung pada Kehamilan

Ada beberapa hal yang dianggap sebagai etiologi nyeri punggung dalam kehamilan, sebagai berikut:

#### 1) Indeks massa tubuh yang tinggi

Indeks masa tubuh adalah pengukuran yang saat ini digunakan untuk mengkategorikan berat badan seseorang termasuk anak-anak, remaja, orang dewasa dan ibu hamil. Penambahan berat badan secara dratis selama kehamilan dapat mencapai 11 kilogram hingga 16 kilogram. Peningkatan berat badan yang tidak stabil pada ibu hamil menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas selama kehamilan, kejadian ini dapat menunjukkan indeks massa tubuh yang tinggi pada ibu hamil menyebabkan pertambahan sudut lengkungan tulang belakang. Pertambahan sudut lengkungan menyebabkan fleksibilitas dan mobilitas dari lumbal menjadi menurun.

Ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot di sekitar *pelvis* dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligament tersebut. Akibatnya adalah nyeri punggung yang biasanya berasal dari *sakroiliaka* atau *lumbal* dan dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas *pelvis* tidak dipulihkan. Berubahnya titik berat tubuh seiring membesarnya rahim dengan adanya pertumbuhan janin titik berat tubuh lebih condong ke depan akibatnya tubuh akan berusaha menarik bagian punggung akan lebih ke belakang tulang punggung bagian bawah pun melengkung serta otot-otot tulang belakang memendek. Tulang belakang harus mampu untuk menopang pertambahan berat badan saat kehamilan. Pertambahan beban inilah yang menambah beban kerja yang berlebih pada tulang belakang, otot-otot punggung dan menyebabkan perubahan gravitasi sehingga menimbulkan keluhan nyeri tulang belakang. Pertambahan ukuran dan volume janin maupun uterus dapat menekan pembuluh darah dan serabut syaraf disekitar tulang belakang (Manuaba, 2014).

## 2) Perubahan postur tubuh saat kehamilan

Nyeri punggung dalam kehamilan terjadi karena pertumbuhan uterus yang semakin membesar seiring bertambahnya usia kehamilan. Postur tubuh ibu hamil pun menjadi berubah dan terjadi peningkatan tekanan pada lengkungan tulang belakang sehingga punggung otot punggung bawah memendek. Kejadian tersebut merubah pusat gravitasi tubuh ibu, akibatnya secara perlahan perubahan postur ini akan merubah gaya dan posisi saat berjalan. Perubahan gravitasi dan gaya berjalan ini yang akan menyebabkan otot-otot sekitar tulang belakang menjadi tegang dan nyeri. Struktur ligamentum dan otot tulang belakang bagian tengah dan bawah mendapat tekanan berat. Peningkatan pergerakan sendi panggul normal waktu saat hamil, ketidakstabilan sendi sakroiliaka dapat menyebabkan nyeri. Jika wanita itu tidak perhatian pada postur tubuhnya maka pasti akan berjalan dengan ayunan tubuh kebelakang akibat penambahan *lordosis*. Lengkungan ini akan meregangkan otot punggung dan menimbulkan rasa nyeri (Manuaba, 2014).

## 3) Peregangan berulang

Postur tubuh ibu hamil yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh ibu hamil, terutama pada bagian tulang belakang, pelvis dan sendi penahan berat, sehingga hal ini menyebabkan rasa sakit dan nyeri pada bagian tulang belakang (Guyton, 2007).

## 4) Peningkatan kadar hormon estrogen terhadap ligamen

Perubahan hormon estrogen dan relaxin terjadi saat kehamilan menjadi salah satu penyebab nyeri tulang belakang. Hormon tersebut yang mengatur ikatan sendi untuk mengurangi dan merenggang selama kehamilan untuk memfasilitasi janin yang tumbuh di dalam rahim. Ikatan sendi menghubungkan sambungan yang berbeda dari tulang panggul dan tulang belakang.

Maka apabila ikatan sendi pada bagian sisi atas tulang panggul menjadi lebih lemah atau merenggang dibanding sisi sebaliknya maka akan menyebabkan ketidakseimbangan, hal ini yang akan mengakibatkan ketegangan otot dan nyeri.

5) Mengangkat beban berat

Mengangkat beban berat akan memberikan tekanan yang sangat besar pada punggung ibu hamil dan menyebabkan pusat gravitasi tubuh merenggang dan kelelahan.

6) Faktor lain

Depresi, stress dan emosional juga menyebabkan otot yang ada pada punggung semakin menegang dan merenggang. Tegangan ini yang akan menyebabkan terjadinya nyeri punggung yang semakin parah.

#### **4. Gejala Nyeri Punggung pada Kehamilan**

Gejala nyeri punggung yang sering dirasakan dapat berupa nyeri, kekakuan, rasa baal/mati rasa, kelemahan pada tungkai, pegal dan rasa kesemutan. Nyeri tersebut bisa berawal dari punggung, namun nyeri dapat menjalar turun ke daerah bokong, tungkai bahkan menjalar ke kaki. Bila nyeri bertambah berat atau berlangsung dalam waktu yang lama, maka dapat mengalami kesulitan tidur (Tamsuri, 2007).

Pembesaran *uterus* menimbulkan nyeri punggung. Hal ini karena rahim menekan dua saraf sciatic yang berada di punggung hingga kaki, tekanan ini menyebabkan *ischialgia* atau nyeri menjalar di sepanjang saraf skiatika, yang menjalar ke salah satu atau kedua kaki dari punggung. Ibu hamil akan merasa kesemutan.

## 5. Faktor-faktor Pengaruh Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Ada beberapa faktor penyebab yang mengakibatkan ibu hamil sangat rentan nyeri punggung pada trimester III, antara lain sebagai berikut:

### a. Usia

Usia adalah lama waktu hidup sejak seseorang dilahirkan di dunia. Untuk menentukan status kesehatan ibu hamil sangat diperlukan data usia. Ibu hamil yang dikategorikan beresiko tinggi apabila ibu hamil tersebut berusia  $\leq 20$  tahun atau  $\geq 35$  tahun. Menurut Tamsuri (2007) mengatakan bahwa perbedaan perkembangan akan mempengaruhi respon terhadap nyeri. Perkembangan tersebut berupa keadaan secara fisik dan organ-organ tubuh. Pada ibu hamil usia  $\leq 20$  tahun dikategorikan belum siap untuk melaksanakan tugas reproduksi dan belum matang secara psikis dan ibu hamil usia muda  $\leq 20$  tahun akan sulit mengendalikan rasa nyeri yang dialaminya, rentan untuk ibu tersebut menangis, gelisah, dan manja. Sedangkan usia reproduksi  $\geq 35$  tahun, secara fisik dan fungsi organ-organ tubuh terutama pada sistem reproduksi mulai mengalami penurunan. Hal tersebut akan menimbulkan respon kecemasan akibat resiko kehamilan dan persalinan yang akan dihadapi. Kecemasan dalam kehamilan dapat meningkatkan stimulus intensitas nyeri (Herawati, 2017).

### b. Usia kehamilan

Sebagian besar ibu hamil trimester III mengeluh nyeri punggung. Penambahan usia kehamilan menyebabkan perubahan postur pada kehamilan, dimana terjadi pergeseran pusat gravitasi tubuh ke arah depan, sehingga apabila otot perut lemah menyebabkan lekukan tulang pada daerah lumbar yang dapat menimbulkan nyeri pada punggung.

### c. Pekerjaan

Pekerjaan ibu dapat dihubungkan dengan kondisi ibu hamil yang mengalami kelelahan. Kelelahan secara tidak langsung bisa memperburuk terjadinya nyeri akibat sensasi nyeri semakin intensif.



d. Pendidikan ibu

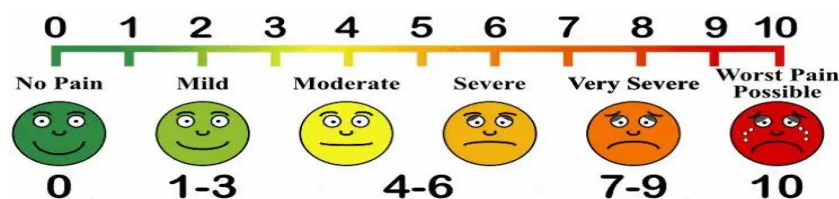
Pendidikan ibu juga dapat dihubungkan dengan kemampuan ibu untuk menentukan cara mengatasi masalah kesehatan yang sedang dialami. Tinggi rendahnya pendidikan seseorang memungkinkan seseorang menentukan tuntutannya terhadap kualitas kesehatan (Manuaba, 2014).

## 6. Penilaian Nyeri Punggung pada Kehamilan

Dalam studi kasus penatalaksanaan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ini menggunakan Wong-baker pain scale atau skala nyeri wajah.

Wong-baker pain scale adalah metode perhitungan skala nyeri yang diciptakan oleh Donna Wong dan Connie Baker. Cara mendeteksi skala nyeri pada metode ini yaitu dengan melihat ekspresi wajah yang sudah dikelompokkan ke dalam beberapa tingkatan rasa nyeri.

Pada saat menjalankan prosedur ini petugas kesehatan akan mengamati ekspresi pasien kemudian mencocokkan ekspresi pasien yang paling menggambarkan rasa nyeri yang sedang pasien alami pada Wong-Baker Pain Scale. Seperti terlihat pada gambar.



Gambar 3 Wong Baker Pain Scale (Mardana, 2017)

Keterangan:

0 (Tidak Nyeri) : Nyeri tidak dirasakan sama sekali, aktivitas normal dan bahagia.

1-3 (Nyeri ringan) : Nyeri masih dapat ditahan, tidak mengganggu pola aktivitas si penderita, ekspresi netral, mau berinteraksi, tersenyum.

- 4-6 (Nyeri sedang) : Nyeri sedikit kuat sehingga dapat mengganggu pola aktivitas penderita, tangan melindungi daerah yang nyeri, gerakan (diam), tampak gelisah dan mengeluh nyeri.
- 7-9 (Nyeri berat) : Nyeri kuat sehingga memerlukan terapi medis, tidak bergerak, mata sayu, takut dan tidak dapat melakukan aktivitas mandiri.
- 10 (Nyeri sangat berat) : Nyeri sangat kuat sehingga sangat memerlukan terapi medis, tidak dapat melakukan aktivitas mandiri, sangat gelisah, mengeluh sangat nyeri, dan menangis terus-menerus.

## **7. Upaya Menanggulangi Nyeri Punggung pada Kehamilan**

Upaya mengatasi nyeri punggung pada kehamilan antara lain secara:

### **a. Farmakologis**

Dibawah ini obat yang tergolong sebagai pereda nyeri yang aman untuk ibu hamil sebagai salah satu cara mencegah terjadinya komplikasi nyeri punggung pada kehamilan:

#### **1) Paracetamol**

Paracetamol atau *acetaminophen* adalah obat pereda nyeri yang terbukti aman untuk membantu menyembuhkan nyeri, demam, sakit kepala dan flu serta tanpa adanya efek samping yang ditimbulkan untuk janin yang dikandung ibu namun dosis obat harus sesuai anjuran dokter. Secara umum, berikut ini panduan dosis paracetamol yang aman untuk ibu hamil :

- a) Penggunaan obat paracetamol untuk ibu hamil tidak boleh berlangsung lama, hentikan segera apabila keluhan sudah teratasi.
- b) Disarankan untuk minum paracetamol dalam dosis yang paling rendah dalam masa kehamilan. Dosis paracetamol yang cenderung aman selama kehamilan adalah 3x1 (6 jam sekali), dengan 500 mg/tablet.

## 2) Amoxillin

Amoxillin juga merupakan salah satu jenis antibiotik dari golongan penisilin. Antibiotik ini banyak digunakan untuk mengatasi berbagai infeksi pada saluran pernafasan atas, infeksi saluran kemih, saluran cerna, kulit, jaringan lunak dan merupakan jenis antibiotik yang aman diresepkan untuk ibu hamil. Dosis amoxillin yang cenderung aman selama kehamilan adalah 3x1, dengan 500 mg/tablet.

Dosis amoxillin yang tepat justru bermanfaat untuk menghindari janin dari risiko efek samping obat. Sistem kekebalan tubuh ibu tidak selalu dapat mengatasi segala jenis infeksi. Jenis bakteri tertentu dapat menyerang plasenta dan meningkatkan risiko masalah selama kehamilan, kecacatan lahir dan keguguran.

## b. Non Farmakologis

### 1) Pijatan Endorphin

Pijatan endorphin merupakan terapi nonfarmakologi berupa sentuhan atau pijatan ringan pada punggung dengan posisi ibu hamil adalah duduk. Pijatan endorphin dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang diketahui sebagai pereda rasa nyeri dan menciptakan perasaan nyaman dan tenang sehingga nyeri punggung ibu hamil trimester III dapat berkurang (Kuswandi, 2011).

### 2) Perbaiki postur tubuh yang baik

Berdiri dan duduk tegak, bahu rileks, kencangkan perut dan jangan berdiri terlalu lama merupakan cara untuk memperbaiki postur tubuh yang baik untuk mengurangi nyeri punggung yang timbul seiring bertambahnya usia kehamilan. Memberikan ibu hamil nasihat untuk memperhatikan postur tubuh supaya jangan terlalu sering membungkuk, berdiri dan berjalan dengan punggung dan bahu yang tegak dan menghindari penggunaan sepatu berhak lebih baik menggunakan sandal saat berjalan (Fitriana, Faizah, 2017).

### 3) Mekanik tubuh yang baik saat mengangkat beban berat

Mekanik tubuh merupakan istilah yang digunakan dalam menjelaskan penggunaan tubuh yang aman, terkoordinasi dan efisien untuk menggerakkan otot tubuh dan beraktivitas sehari-hari. Mekanik tubuh yang baik sebagai berikut :

- a) Rendahkan tubuh dengan menekuk lutut saat mengambil beban
- b) Gunakan kaki untuk menahan beban, bukan otot punggung
- c) Dekatkan beban ke tubuh
- d) Kencangkan dasar panggul (seperti sedang menahan buang air besar) dan perlahan tarik perut ke dalam saat mengangkat beban
- e) Bernapas seperti biasa dan jangan menahan napas atau mengedan
- f) Hindari gerakan menyentak atau gerakan mendadak saat mengangkat beban.

Tujuan utama mekanik tubuh yaitu memfasilitasi penggunaan kelompok otot yang tepat secara aman, terkoordinasi dan efisien guna menjaga keseimbangan, mengurangi energi yang diperlukan, menurunkan kelelahan dan menurunkan resiko cedera (Reeder, 2008).

### 4) Kompres hangat pada punggung

Kompres hangat selama kehamilan sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena merupakan salah satu teknik untuk mengurangi rasa nyeri secara nonfarmakologis yang dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil seperti memberikan rasa hangat sehingga timbul pikiran yang tenang di tengah kondisi ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung yang ketidak nyamanan dan terasa nyeri (Tiran, 2008).

### 5) Komplementer

Senam hamil merupakan latihan-latihan atau olahraga bagi ibu hamil. Senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul (Ika, 2019).

## C. Konsep Dasar Kompres Air Hangat

### 1. Pengertian

#### a. Kompres Hangat

Kompres adalah salah satu tindakan terapi secara nonfarmakologi yang biasanya dapat digunakan dalam kondisi tertentu sehingga bisa memulihkan kondisi seseorang tanpa bantuan obat-obatan, metode pemeliharaan suhu tubuh dengan cairan atau alat yang dapat menimbulkan hangat atau dingin pada bagian tubuh yang memerlukan. Kompres hangat merupakan suatu metode dalam penggunaan suhu hangat setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis (Potter dan Perry, 2011).

#### b. Buli-buli Panas



Gambar 4 Buli-buli panas (Hakiki, 2015)

Buli-buli panas atau *warm water zack* merupakan wadah sejenis botol yang terbuat dari bahan karet berbentuk persegi panjang, dengan leher dan bagian atasnya diberi penutup. Buli-buli ini dapat diisi air panas bersuhu 40-50°C dengan kapasitas 1 liter. Terdapat dua macam jenis kompres menggunakan buli-buli, yaitu dapat berisi air panas dan air dingin. Buli-buli panas dapat digunakan berulang kali.

Manfaat dari buli-buli panas ini adalah untuk mengkompres area yang nyeri sehingga dapat mengurangi nyeri pada area intervensi, seperti punggung, persendian dan meringankan sakit perut bagi wanita yang mengalami menstruasi. Dengan dikompres hangat, rasa nyeri yang dirasakan ibu hamil trimester III dapat teralihkan dengan sensasi rasa hangat yang dihasilkan setelah kompres sehingga ibu hamil merasa lebih

nyaman dan tenang. Sedangkan buli-buli yang diisi air dingin untuk kompres luka akibat benturan seperti lebam atau bengkak (Hakiki, 2015).

## **2. Manfaat Pemberian Kompres Hangat**

Manfaat dilakukannya kompres hangat sebagai berikut:

- a. Memperlancar sirkulasi darah,
- b. Mengurangi rasa nyeri,
- c. Memberikan rasa hangat,
- d. Memberikan rasa nyaman dan tenang pada klien,
- e. Merileksasikan otot yang tegang, dan
- f. Merangsang peristaltik usus.

## **3. Jenis-jenis Kompres Hangat**

Jenis-jenis kompres hangat antara lain:

- a. Kompres hangat basah

Kompres hangat basah tidak akan menciderai dan tidak membahayakan untuk klien karena menggunakan kassa/handuk yang telah dicelupkan ke bak berisi air hangat 40-50°C setelah itu handuk diperas dan di taruh di tempat yang nyeri.

- b. Kompres hangat kering

Kompres hangat kering dapat menggunakan buli-buli panas dan pasir yang telah dijemur dibawah sinar matahari guna mengobati nyeri pada persendian, mengurangi berat badan dan menghilangkan kelebihan berat badan.

## **4. Indikasi Pemberian Kompres Hangat**

- a. Klien yang kedinginan atau suhu tubuh yang rendah  $\leq 36^{\circ}\text{C}$ ,
- b. Klien dengan perut kembung,
- c. Klien yang mempunyai penyakit peradangan, seperti radang persendian,
- d. Spasme otot atau disebut dengan kram otot/nyeri otot dengan pemberian kompres hangat akan menghasilkan rasa hangat yang akan melebarkan

pembuluh darah sehingga tidak terjadi penumpukan asam laktat. Selain itu dapat juga membuat otot lebih rileks,

- e. Adanya abses/bisul, hematoma atau kondisi adanya kumpulan darah yang tidak normal diluar pembuluh darah,
- f. Demam, dengan pemberian kompres hangat pada lipatan- lutut, siku, ketiak, selangkangan dan leher belakang dapat meningkatkan suhu tubuh lebih cepat sehingga demam cepat turun, dan
- g. Kram saat menstruasi dengan pemberian kompres hangat akan mengakibatkan relaksasi sehingga nyeri ketika kram menstruasi dapat menurun.

#### **5. Kontra Indikasi Pemberian Kompres Hangat**

- a. Gangguan perasaan/sensibilitas seperti kelemahan otot, refleks menurun
- b. *Buerger diseases* atau *Tromboangitis Obliterans*

*Buerger diseases* adalah penyakit pembuluh darah meliputi arteri dan vena berupa peradangan dan penyumbatan oleh trombus, terutama pada pembuluh darah kecil dan sedang di kaki dan tangan menimbulkan kesemutan.

#### **6. Waktu Pemberian Kompres Hangat**

Waktu pemberian kompres hangat 15 menit dilakukan sebanyak 2 kali pada pagi hari dan malam hari sebelum tidur atau dilakukan apabila ibu merasakan nyeri (Hakiki, 2015).

#### **7. Persiapan Alat Kompres hangat kering**

- a. Buli-buli panas,
- b. Handuk tipis,
- c. Termos berisi air panas, dan
- d. Termometer (Hakiki, 2015).

## **8. Cara Kerja Kompres Hangat Kering Menggunakan Buli-buli Panas**

- a. Mengkaji terlebih dahulu mengenai tanda-tanda kontraindikasi penggunaan terapi kompres hangat berupa luka pada area yang akan diintervensi.
- b. Cuci tangan dengan 7 langkah
- c. Lakukan pemasangan terlebih dahulu pada buli-buli panas dengan cara : mengisi buli-buli dengan air panas, kencangkan penutupnya kemudian membalik posisi buli-buli berulang-ulang, lalu kosongkan isinya. Siapkan dan ukur air yang diinginkan yaitu 43°C
- d. Isi buli-buli dengan air panas  $\pm$  sebanyak setengah bagian dari buli-buli tersebut lalu tutup penutup buli-buli dengan rapat/benar
- e. Periksa apakah buli-buli bocor atau tidak
- f. Keringkan permukaan buli-buli yang basah dengan lap dan masukkan ke dalam sarung buli-buli
- g. Bawa buli-buli tersebut ke dekat klien
- h. Tempatkan buli-buli ke area punggung dengan beralaskan pakaian atau handuk tipis selama 15 menit. Kompres hangat dengan posisi ibu hamil miring ke kiri. Minta klien untuk menyampaikan buli-buli apabila terlalu panas dirasa maupun rasa yang tidak nyaman
- i. Kaji secara teratur kondisi klien untuk mengetahui kelainan yang timbul akibat pemberian kompres hangat dengan buli-buli panas seperti kemerahan dan ketidaknyamanan
- j. Ganti buli-buli panas setelah 15 menit di pasang dengan air panas lagi, sesuai yang dikehendaki
- k. Membereskan alat sesuai tindakan
- l. Cuci tangan
- m. Dokumentasikan (Hakiki, 2015).



### 9. Hal-hal Yang Perlu Diperhatikan

Hal-hal yang perlu diperhatikan saat kompres hangat kering menggunakan buli-buli panas sebagai berikut:

- a. Buli-buli panas tidak boleh diberikan pada klien perdarahan atau luka terbuka dikarenakan sensasi hangat yang dihasilkan dari kompres hangat dapat menyebabkan diameter pembuluh darah tambah melebar. Apabila sedang terjadi perdarahan lalu di kompres hangat akan membuat perdarahan tersebut semakin parah,
- b. Jangan letakkan buli-buli di bagian tubuh secara langsung tanpa handuk sebagai pelapis penghantar panas, lapisi buli-buli panas dengan handuk tipis, dan
- c. Sebelum tindakan, memastikan penutup buli-buli harus tertutup rapat.

### E. Kewenangan Bidan

Permenkes RI No. 28 tahun 2017 pasal 18 huruf a, bidan memiliki wewenang memberikan :

- a. Konseling pada masa sebelum hamil;
- b. Antenatal pada kehamilan normal;
- c. Persalinan normal;
- d. Ibu nifas normal;
- e. Ibu menyusui, dan
- f. Konseling pada masa antara dua kehamilan.

Permenkes RI No. 28 tahun 2017 tentang izin dan penyelenggaraan praktik kebidanan pasal 19 pada bagian ayat (2) yang berisi mengenai pelayanan kesehatan ibu. Bidan berwenang melakukan :

- a. Episiotomi;
- b. Pertolongan persalinan normal;
- c. Penjahitan luka jalan lahir tingkat I dan II;
- d. Penanganan kegawat-daruratan, dilanjutkan dengan rujukan;
- e. Pemberian tablet tambah darah pada ibu hamil;

- f. Pemberian vitamin A dosis tinggi pada ibu nifas;
- g. Fasilitasi/bimbingan inisiasi menyusui dini dan promosi ASI eksklusif;
- h. Pemberian uterotonika pada manajemen aktif kala tiga dan postpartum;
- i. Penyuluhan dan konseling;
- j. Bimbingan pada kelompok ibu hamil, dan
- k. Pemberian surat keterangan kehamilan dan kelahiran.

Berdasarkan Undang-undang No. 4 tahun 2019 dalam pasal 46 tentang tugas dan wewenang bidan, bidan bertugas memberikan pelayanan yang meliputi:

- a. Memberikan asuhan kebidanan, bimbingan serta komunikasi, informasi dan edukasi kesehatan dalam rangka perencanaan kehamilan, persalinan dan persiapan menjadi orang tua;
- b. Memberikan asuhan pada masa kehamilan untuk mengoptimalkan kesehatan ibu dan janin, mempromosikan air susu eksklusif dan deteksi dini kasus resiko dan komplikasi pada masa kehamilan, masa persalinan, pasca persalinan, masa nifas serta asuhan pasca keguguran;
- c. Melakukan pertolongan persalinan normal;
- d. Memberikan asuhan pasca persalinan, masa nifas, komunikasi, informasi dan edukasi serta konseling selama ibu menyusui dan deteksi dini masalah laktasi;
- e. Melakukan pertolongan pertama kegawatdaruratan ibu hamil, bersalin, pasca bersalin dan masa nifas dilanjutkan dengan rujukan; dan
- f. Melakukan deteksi dini kasus dan resiko komplikasi pada masa kehamilan, masa persalinan, pasca persalinan, masa nifas serta asuhan pasca keguguran dan dilanjutkan dengan rujukan.

Undang-undang No. 4 pasal 47 tahun 2019 berisi tentang penyelenggaraan praktik kebidanan, bidan dapat berperan sebagai :

- a. Pemberi pelayanan kebidanan;
- b. Pengelola pelayanan kebidanan; dan
- c. Penyuluh dan konselor.

## F. Penelitian Terkait

Dalam penyusunan laporan tugas akhir ini, penulis sedikit banyak terinspirasi dan mereferensi dari penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan latar belakang masalah pada laporan tugas akhir ini. Berikut penelitian terdahulu yang berhubungan dengan laporan tugas akhir ini, antara lain sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan *Aulia Yuspina, Nunung Mulyana, Uly Artha Silalahi, 2018* dengan judul **“Pengaruh Kompres Air Hangat dan Air Dingin Terhadap Nyeri Tulang Belakang Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Rajapolah Tahun 2018”**

Sampel pada penelitian ini berjumlah 28 ibu hamil trimester III yang memeriksakan kandungannya di wilayah kerja puskesmas Rajapolah dan mengeluh sakit punggung. Pengumpulan data dilakukan dengan cara peneliti menganalisis tingkat nyeri punggung ibu hamil lalu kemudian di observasi selama 15 menit dengan diberikan intervensi kompres hangat menggunakan kantung berisi air hangat dengan suhu 46°C, setelah itu tingkat nyeri di analisis kembali dengan hasil analisis sebelum diberikan kompres hangat rata-rata derajat nyeri adalah 5,035 (nyeri sedang). Hasil analisis sesudah diberikan kompres air hangat rata-rata derajat nyeri menjadi 1.607 (nyeri ringan). Hasil analisis ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III dan diperoleh  $p\text{-value} = 0.219$  ( $p > 0.05$ ).

2. Penelitian yang dilakukan *Ayu Restu Amalia, Erika, Ari Pristiana Dewi, 2020* dengan judul **“Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III”**.

Pengompresan dengan menggunakan buli-buli dengan suhu yang sesuai (38-40°C). Alat ukur yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale (NRS)*. Hasil analisis sebelum diberikan kompres hangat rata-rata derajat nyeri adalah 4,53 setelah mendapatkan kompres hangat yaitu 3,07 dengan selisih nilai setelah perlakuan yaitu 1,46.

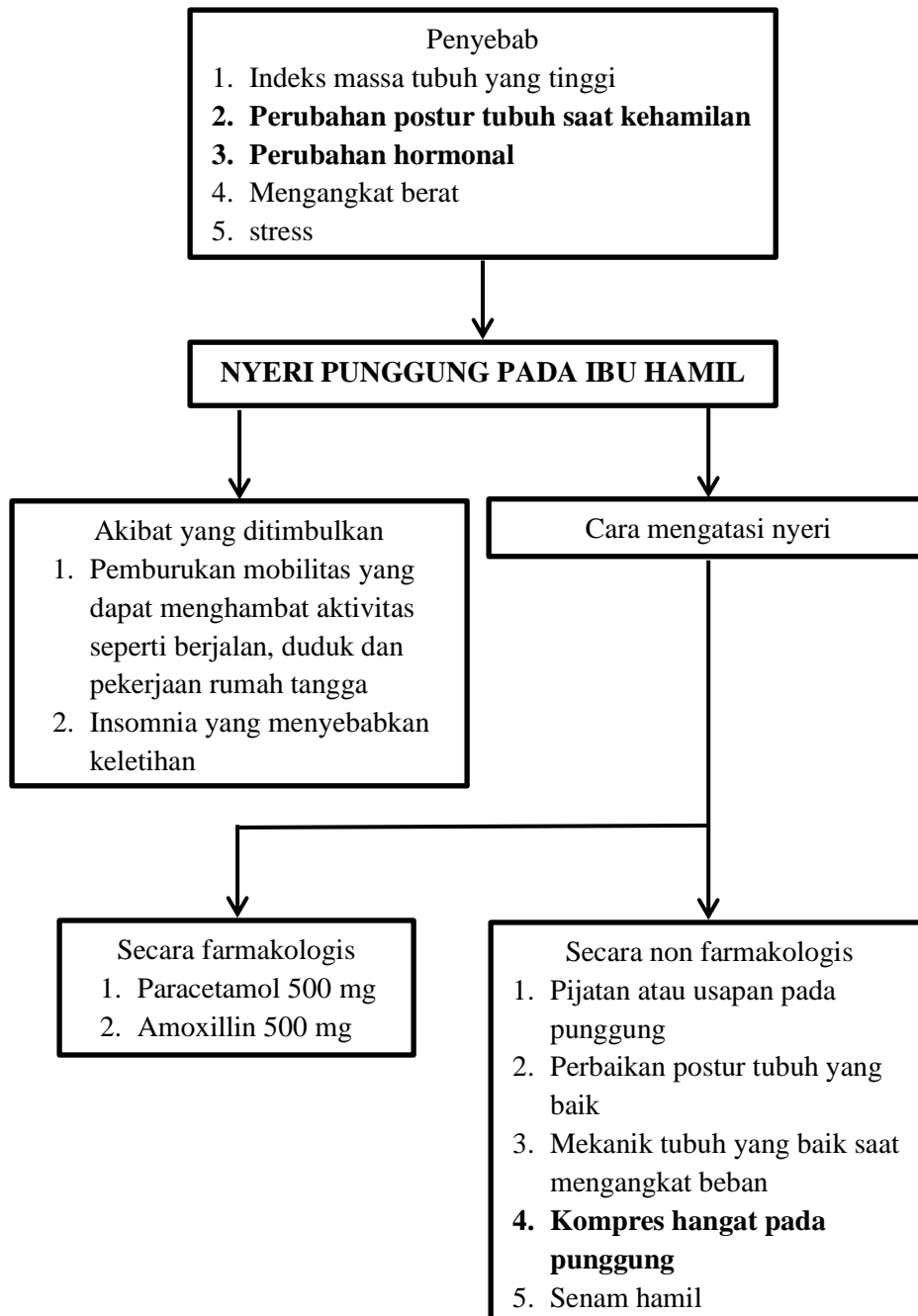
3. Penelitian yang dilakukan *Yuli Suryanti, Dewi Nopiska Lilis, Harpikriati, 2021* dengan judul **“Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekerna Ilir Tahun 2020”**.

Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 ibu hamil. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Sekernan Ilir dan dilakukan pada bulan Januari sampai dengan Maret 2020. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara peneliti menganalisis tingkat nyeri punggung ibu hamil lalu kemudian di observasi selama 15 menit dengan diberikan intervensi kompres hangat, setelah itu tingkat nyeri di analisis kembali dengan hasil analisis sebelum diberikan kompres hangat rata-rata derajat nyeri adalah 5,857 (nyeri sedang). Hasil analisis sesudah diberikan kompres air hangat rata-rata derajat nyeri menjadi 4,513 (nyeri sedang). Hasil analisis ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III dan diperoleh  $p\text{-value} = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).

4. Penelitian yang dilakukan *Eka Yuliana, Senja Atika Sari, Nia Risa Dewi, 2021* dengan judul **“Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro”**

Berdasarkan hasil penerapan kompres air hangat pada ibu hamil trimester III yang telah dilakukan selama 3 hari dapat dijelaskan bahwa hari pertama sebelum intervensi, intensitas nyeri subjek masuk dalam kategori nyeri sedang dengan skor nyeri 6, setelah hari terakhir dilakukan intervensi skala nyeri menurun menjadi skor skala nyeri 2 atau termasuk dalam kategori skala nyeri ringan.

## G. Kerangka Teori



Gambar 5 Kerangka Teori

Sumber: Bobak (2010), Hidayat (2008), Perry (2009), Tiran (2008)