

PENERAPAN WARM COMPRESS DAN BACKRUB PADA IBU HAMIL DENGAN NYERI PUNGGUNG

Indah Dewi Ridawati, Noviana Fajarsari
Prodi Keperawatan Lubuklinggau
Poltekkes Kemenkes Palembang

ABSTRAK

Sebagian besar ibu hamil sering mengalami nyeri punggung selama kehamilan. Nyeri punggung pada ibu hamil yang tidak diatasi akan menurunkan produktivitas dan berisiko kematian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan *warm compress* dan *backrub* pada ibu hamil dengan nyeri punggung. Metode penelitian yang digunakan studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan yaitu pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang ibu hamil trimester 3 yang mengalami nyeri punggung dengan status G₁P₁A₀ dan tidak memiliki komplikasi kehamilan. *Warm compress* dan *backrub* membuat perubahan sirkulasi darah, menurunkan ketegangan otot dan memberikan rasa nyaman pada ibu hamil. Setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 3 kali kunjungan pada pasien yang mengalami nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester 3 masalah teratasi dan intervensi dihentikan. Masalah keperawatan yang terjadi pada pasien dapat teratasi dan intervensi dihentikan. Penelitian ini disarankan sebagai bahan pertimbangan memberikan intervensi keperawatan pada pasien yang mempunyai masalah nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata kunci : *warm compress, backrub, Kompres Hangat, Nyeri punggung*

ABSTRACT

Back pain in pregnant women is a disorder that is often experienced by pregnant women throughout pregnancy. To treat back pain in pregnant women using non-pharmacological techniques, namely relaxation of warm compresses and back rub. The purpose of this case study is to determine the decrease in the level of back pain in pregnant women. Metodo this study used a case study design using a nursing care approach, namely assessment, nursing diagnosis, intervoention, implementation and evaluation. The subjects in this study were two pregnant women who experienced back pain based on patient information and the results of the study. From the research on the application of warm compresses and back rubs, the results were a decrease in the level of pain in both subjects before and after nursing intervoention by applying warm compresses and rubbing the back because of changes in blood circulation, reducing muscle tension and providing comfort. After nursing care for 3 visits to patients who experience low back pain in third trimester pregnant women the problem is topping and the intervoention is stopped. Nursing problems that occur in patients can be topped up and intervoentions stopped. This study is recommended as a material for consideration in providing nursing intervoention in patients who have back pain problems in pregnant women.

Keywords: Backrup, Warm compresses, Back pain

Alamat korespondensi : Dusun II Desa Triwikaton Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musi
Rawas, Provinsi Sumatera Selatan
Email : indahdewiridawati@gmail.com

PENDAHULUAN

Sebanyak 60-80% ibu hamil meninggal di berbagai wilayah Indonesia akibat mengalami nyeri punggung pada kehamilannya (Mafikasari & Kartikasari, 2015). Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2017 menyebutkan bahwa jumlah kematian pada ibu hamil ditahun 2015 sebanyak 4.999 kasus., tahun 2016 sebanyak 4.912 kasus dan ditahun 2017 sebanyak 1.712 kasus. sedangkan jumlah kematian ibu hamil di Sumatra Selatan dari tahun 2006 sampai 2014 semakin meningkat yaitu dari 100 kasus sampai 255 kasus, dan menurut profil kesehatan kota Lubuklinggau jumlah kematian pada ibu hamil di Lubuklinggau tahun 2016 sebanyak 20 kasus. Kematian itu disebabkan karena pendarahan sebanyak 21,14%, hipertensi sebanyak 26,34%, infeksi sebanyak 2,76%, gangguan sistem peredaran darah sebanyak 9,27 %, dan lain-lain 40,49 %.

Kehamilan merupakan peristiwa yang didahului oleh pertemuan sel telur atau disebut ovum pada wanita dengan sel sperma yang ada pada laki-laki yang diikuti dengan perubahan fisiologis dan psikologis (Mityani, 2009). Berlangsungnya kehamilan terjadi sekitar 280 hari yang dihitung dari hari haid terakhir (Wagiyo & Putrono, 2016). Latief (2016) menyebutkan kehamilan berlangsung kurang lebih 200 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Jika kehamilan berlangsung 40 minggu disebut dengan kehamilan matur (cukup bulan). Sedangkan kehamilan yang berlangsung 23 dan 35 minggu disebut kehamilan prematur .

Berikut ini adalah keluhan yang biasanya sering dialami ibu hamil yaitu : 1) Mual dan muntah , dapat terjadi pada bulan pertama dan hilang setelah bulan ketiga. Kejadian mual muntah pada ibu hamil terjadi pada saat pagi hari atau disebut dengan *morning sickness*. 2) Nyeri pinggang, sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri pinggang dikarenakan ada perubahan sikap badan selama kehamilan dan titik berat badan pindah kedepan dikarenakan perut yang semakin membesar. 3) Varises, dipengaruhi oleh faktor keturunan, berdiri lama dan usia. 4) Sakit kepala, ibu hamil muda sering mengalami sakit kepala dan sulit menyebutkan penyebabnya. 5) Oedema atau pembengkakan pada kaki dan tungkai bawah. 6) Sesak nafas dikarenakan rahim membesar dan mendesak diafragma keatas (Purwaningsih & Fatmawati, 2010).

Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan diatas bagian inferior gluteal (Wahyuni & Prabowo, 2012). Berdasarkan Robson & Jason (2012) nyeri punggung bawah adalah gangguan yang umum terjadi pada ibu hamil, dan ibu hamil bisa saja memiliki riwayat "sakit punggung" pada masa lalu. Nyeri punggung bawah sangat sering ditemui pada ibu hamil. Gejala nyeri punggung biasanya terjadi pada usia kehamilan di atas 7 bulan dan nyeri biasanya terasa dipunggung bagian bawah, kadang-kadang menyebar ke bokong dan paha, dan kadang-kadang turun ke kaki sebagai siatika.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil antara lain 1) Berat badan dan fisiologi tulang belakang meningkat (Schroder et al, 2015). 2) tulang belakang ibu hamil mengalami peningkatan kelengkungan menjelang akhir kehamilan dan terjadi perubahan postur tubuh pada ibu hamil (Yoo, Shin & Song, 2015). 3) ketidakseimbangan antara otot agonis dengan anatagonis, yaitu M, erector spine dan kelompok neksor lumbalis. Posisi yang salah tersebut jika berlangsung lama akan menyebabkan ketegangan pada ligament dan otot yang menyebabkan kelelahan pada M.abdominalis. Lordosis akan membesar seiring uterus yang membesar sehingga sakit pinggang sering terjadi (Latief, 2016). Sakit pinggang semakin meningkat seiring kehamilan berkembang (Johnson, 2014). Pada wanita yang lebih tua dapat mengalami nyeri punggung bawah yang berat selama hamil dan setelah hamil. Nyeri punggung tersebut dapat menimbulkan kesulitan berjalan (Fauziah & Sutejo, 2012).

Backrub adalah gosok punggung untuk membantu mempercepat proses pemulihan nyeri punggung pada ibu hamil dengan menggunakan sentuhan tangan pada punggung ibu hamil secara perlahan dan lembut untuk menimbulkan efek relaksasi. *Warm compress* adalah kompres hangat pada punggung ibu hamil dengan menggunakan suhu hangat lokal yang bisa menyebabkan beberapa efek fisiologis. Beberapa dampak fisiologi dari *warm compress* antara lain pelunakan jaringan fibrosa, otot tubuh menjadi lebih rileks, rasa nyeri menjadi turun bahkan hilang, bahkan aliran darah ibu hamil menjadi lancar.

Berikut ini adalah tabel kunjungan pasien ibu hamil pada tahun 2017 dan 2018 di Rumah Sakit Umum Daerah Siti Aisyah Kota Lubuklinggau.

TABEL 1
JUMLAH KUNJUNGAN IBU HAMIL DI RSUD SITI AISYAH KOTA LUBUKLINGGAU

No	Tahun	Jumlah	Presentase (%)
1	2017	204	53%
2	2018	180	47%
	Jumlah	384	100%

Sumber : CM RSUD Siti Aisyah Kota Lubuklinggau

Berdasarkan tabel 1 diatas diperoleh dari CM Rumah Sakit Umum Daerah Siti Aisyah Kota Lubuklinggau Provinsi Sumatera Selatan menunjukkan bahwa jumlah pasien ibu hamil di RSUD Siti Aisyah Kota Lubuklinggau dalam 2 tahun terakhir yaitu pada tahun 2017 berjumlah 204 orang , dan tahun 2018 berjumlah 180 orang. Untuk kunjungan ibu hamil di RSUD Siti Aisyah yang mengalami nyeri punggung belum pernah dilakukan tindakan kompres hangat dan gosok punggung, maka peneliti tertarik melakukan studi kasus asuhan keperawatan penerapan *warm compress* dan *back rub* untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil di RSUD Siti Aisyah Kota Lubuklinggau tahun 2019.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif, metode deskriptif studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan. Subjek penelitian diambil secara purposive. Subjek penelitian ini adalah ibu hamil yang berkunjung di poli klinik kebidanan RSUD Siti Aisyah Kota Lubuklinggau dari tanggal 27-28 Mei 2019 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : bersedia menjadi responden penelitian, primigravida, masa kehamilan trimester III, kooperatif dengan perawat, memiliki masalah nyeri punggung. Kriteria Eksklusi : berusia dibawah 17 tahun dan mengalami komplikasi kehamilan seperti perdarahan, hyperemesis berat, dan lain-lain sesuai catatan medis dari poli kebidanan. Penelitian ini dilakukan di dua tempat yakni di Rumah Sakit Ruang Poli Kebidanan RSUD Siti Aisyah Kota Lubuklinggau dari tanggal 27 Mei 2019 sampai dengan 28 Mei 2019. Dan dilanjutkan penelitian di rumah dari tanggal 28 Mei 2019 sampai dengan 30 Mei 2019. Sebelum dilakukan tindakan, responden ditanya skala nyeri punggung yang dialami menggunakan skala nyeri numerik. Responden diberikan kompres hangat dan gosok punggung. Gosok punggung dilakukan dengan prosedur sebagai berikut: 1) Meminta ijin kepada responden untuk melakukan gosok punggung selama 3-5 menit, 2) Mencuci tangan sebelum tindakan, 3) Memposisikan klien dan memastikan posisi responden nyaman, posisi responden bisa duduk di kursi membelakangi peneliti, 4) Membuka pakaian belakang responden, 5) Memijat dari bawah punggung responden ke atas dengan mempertahankan kontak punggung tanpa memberi tekanan saat menarik tangan kembali , 6) Ulangi teknik ini sampai 3-5 menit, 7) Merapikan Pasien, 8) Mencuci tangan setelah tindakan. Peneliti menanyakan kembali skala nyeri yang dirasakan responden setelah tindakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Subjek I	Subjek 2
1.	Usia	24 tahun	23 tahun
2.	Pendidikan	Sarjana	SMA
3.	Pekerjaan	Guru	Ibu Rumah Tangga
4.	Status perkawinan	menikah	menikah

Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan diperoleh data Subjek I dengan inisial Ny.R datang ke poli kebidanan RS Siti Aisyah Kota Lubuklinggau pada tanggal 27 Mei 2019 pukul 11.30 WIB dengan keluhan sering merasa nyeri punggung. Hasil pemeriksaan G₁P₀A₀ HPHT 7 September 2018 dan sekarang umur kehamilan 37 minggu dan sering mengalami nyeri punggung mengakibatkan terbatasnya untuk aktifitas dan membuat takut karena nyeri yang dirasakan. Subjek II dengan inisial Ny.L datang ke poli kebidanan RS Siti Aisyah Kota Lubuklinggau pada tanggal 28 Mei 2019 pukul 12.00 WIB mengatakan ingin kontrol kandungannya karena baru-baru ini sering merasa nyeri di bagian punggung. Hasil pemeriksaan G₁P₀A₀ HPHT 21 November 2018 dan sekarang umur kehamilan 28 minggu dan sering mengalami nyeri punggung mengakibatkan terbatas untuk aktifitas. Dari kedua hal tersebut dapat dilihat bahwa tidak ada kesenjangan antara pengkajian teoritis dengan hasil pengkajian yang telah dilakukan terhadap subjek I dan subjek II.

Pada kasus Ny.R diagnosa keperawatan yang muncul ada 3 diagnosa menurut Standar Diagnosa Keperawatam Indonesia (SDKI) adalah :Nyeri berhubungan dengan agen pencedera fisiologi, Ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi, Intoleransi Aktifitas berhubungan dengan kelemahan. Sedangkan pada Ny.L diagnosa keperawatan yang muncul ada 2 diagnosa menurut Standar Diagnosa Keperawatam Indonesia (SDKI) adalah : Nyeri berhubungan dengan agen pencedera fisiologi dan ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi.

Diagnosa pertama yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologi. Dalam menyusun perencanaan penulis mempunyai tujuan agar pasien mampu mengontrol nyeri, nyeri berkurang, dan tanda-tanda vital dalam rentang normal dengan intervensi SIKI : manajemen nyeri. Diagnosa kedua ansietas berhubungan dengan kurang tepaparnya informasi. Dalam menyusun perencanaan penulis mempunyai tujuan agar pasien mampu mengidentifikasi dan mengungkapkan gejala cemas, mengungkapkan dan menunjukkan teknik untuk mengontrol cemas dengan intervensi SIKI : terapi relaksasi. Diagnosa ketiga, intoleransi aktifitas berhubungan dengan kelemahan. Dalam menyusun perencanaan penulis mempunyai tujuan agar pasien mampu berpartisipasi dalam aktivitas fisik tanpa disertai peningkatan tekanan darah, nadi dan RR, mampu melakukan aktivitas sehari-hari (ADLs) secara mandiri, keseimbangan aktivitas dan istirahat dengan intervensi SIKI : manajemen energi dan terapi aktifitas.

Pada diagnosa keperawatan ansietas berhubungan dengan kurangnya terpapar informasi, setelah pasien diberikan implementasi keperawatan berupa terapi relaksasi, pasien mampu mengidentifikasi dan mengungkapkan gejala cemas, mengungkapkan dan menunjukan teknik untuk mengontrol cemas. Pada diagnosa keperawatan intoleransi aktifitas berhubungan dengan kelemahan. Setelah pasien diberi intervensi manajemen energi dan terapi aktifitas pasien mampu berpartisipasi dalam aktivitas fisik tanpa disertai peningkatan tekanan darah, nadi dan RR, serta mampu melakukan aktivitas sehari-hari (ADLs) secara mandiri.

Pada subjek I dan subjek II, keduanya mempunyai keluhan utama nyeri punggung sehingga sangat cocok untuk diangkat masalah keperawatan yang utama yaitu nyeri berhubungan dengan agen pencedera fisiologi, hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan atau kesenjangan diagnosa keperawatan antara subjek I dan subjek II. Sehingga untuk mencapai tujuan tersebut penulis menyusun perencanaan keperawatan dengan fokus intervensi pada studi kasus ini yaitu *warm compress* dan *backrub*. Terapi *warm compress* bertujuan untuk memperlancar sirkulasi darah, meredakan nyeri, dan membuat otot lebih rileks sedangkan *backrub* dengan sentuhan tangan pada punggung secara perlahan dan lembut dapat menimbulkan efek relaksasi pada ibu hamil.

Fokus implementasi pada studi kasus ini adalah tindakan terapi *warm compress* dan *backrub* dalam mengurangi rasa nyeri pada pasien ibu hamil trimester III. Intervensi *warm compress* dan *backrub* dilakukan selama 1 hari di ruang poli kebidanan RSUD Siti Aisyah Kota Lubuklinggau dan 2 hari dilanjutkan di rumah subjek I dan subjek II Mulai tanggal 27 Mei 2019 sampai 30 Mei 2019. *Warm compress* dan *backrub* ini dilakukan setiap hari dan setiap sebelum sesudah dilakukannya *warm compress* dan *backrub* ini diukur terlebih dahulu skala nyeri yang dirasakan klien sehingga diketahui hasil yang didapatkan.

Berikut ini adalah hasil evaluasi nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah tindakan baik pada subjek 1 maupun subjek 2.

TABEL 2
SKALA NYERI PADA SUBJEK 1 DAN 2

NO	HARI TANGGAL	SUBJEK 1		SUBJEK 2	
		SEBELUM	SESUDAH	SEBELUM	SESUDAH
1	Senin 27-05-2019	6	5	Tidak dilakukan	Tidak dilakukan
2	Selasa 28-05-2019	5	4	5	4
3	Rabu 29-05-2019	4	2	4	3
4	Kamis 30-05-2019	Tidak dilakukan	Tidak dilakukan	3	2

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan data nyeri punggung sebelum dilakukan tindakan *backrub* dan *warm compress* pada subjek I yaitu tingkat nyeri 6 dengan kategori sedang sedangkan subjek II yaitu tingkat nyeri 5 dengan kategori sedang. Setiap hari penurunan rata-rata skala nyeri adalah satu tingkat. Pada hari ketiga skala nyeri pada kedua subjek menjadi skala ringan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian dari Tri, dkk (2013) menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat dan gosok punggung dapat mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Dibuktikan dengan setelah dilakukan terapi *warm compress* dan *backrub* selama 25-30 menit, pada kedua subjek mengalami penurunan nyeri punggung. Hal ini membuktikan bahwa kompres hangat dan gosok punggung dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Keterbatasan penelitian ini adalah penelitian ini tidak memperhatikan faktor yang mempengaruhi nyeri seperti ansietas dan pengalaman masa lalu terhadap nyeri.

SIMPULAN

Setelah peneliti melakukan studi kasus pada dua orang subjek yaitu subjek I inisial Ny.R dan subjek II inisial Ny.L dengan penerapan *warm compress* dan *backrub*, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan yaitu :

1. Pada tahap pengkajian ditemukan bahwa Subjek I dan subjek II mengalami nyeri punggung.
2. Ada tiga diagnosa keperawatan yang ditemukan. Diagnosa keperawatan utama pada kedua subjek adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologi.
3. Peneliti membuat perencanaan melakukan *warm compress* dan *back rub* untuk menurunkan nyeri akut selama tiga hari.
4. Tindakan *warm compress* dan *back rub* dilakukan satu hari di rumah sakit dan dua hari di rumah pasien.
5. Setelah dilakukan studi kasus asuhan keperawatan penerapan *warm compress* dan *back rub* diperoleh hasil bahwa terjadi penurunan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan.

SARAN

Beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan untuk peningkatan kualitas asuhan keperawatan pada tahap selanjutnya.

1. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan lebih mendalam pengalaman ibu hamil yang mendapatkan terapi *warm compress* dan *back rub*.
2. Peningkatan jumlah publikasi mengenai studi kasus asuhan keperawatan penerapan *warm compress* dan *backrub* untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil.
3. Penggunaan *warm compress* dan *backrub* untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil secara rutin di fasilitas kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyani Ratna, d. (2011). *Prosedur Klinik Keperawatan Pada Mata Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta Timur.
- Fauziah, S. (2012) *Keperawatan Maternitas Kehamilan (Vol 1)*. Jakarta Prenada Media Group.
- Forer, H. (2009). *Perawatan Maternitas*. Jakarta
- Hinduan, G. D. (2016). *Asuhan Keperawatan* . Fakultas Ilmu Kesehatan
- Latief,A. (2016). *Fisioterapi Obstetri-Ginekologi Jakarta : Buku Kedokteran EGC*.
- Miratu, M. (2015) *Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Prodi Ilmu Kebidanan STIKES Hang Tuah Pekanbaru, 3.
- Mitayani. (2009). *Asuhan Keperawatan Maternitas* . Padang : Selemba Medika.
- PPNI, T.P. (2018). *Standar Internasional Keperawatan Indonesia Definisi dan Tindakan Keperawatan*.
- PPNI, T.P. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan.
- Purwaningsi, W. &. (2010). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuh Medika
- Ratnawati, A. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta
- Robson, s. & (2012). *Patologi Pada Kehamilan: Manajemen & Asuhan Kebidanan*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Tri, S., Aries, W., & Supriharin. (2013). *Kompres Hangat dan Gosok Punggung (BACKRUP) Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III STIKES*, 6.
- Triyana, Y. F. (2012). *Teknik Prosedur Keperawatan* . Yogyakarta.
- Wahyuni, & P. (2012). *Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester 3 (Vol 05)*. Jurnal Kesehatan.