

## ***Literature Review* : Penerapan Metode Kompres Hangat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif**

**Moh Faesol<sup>1\*</sup>, Windha Widsyatuti<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

\*email : Faesol0103@gmail.com

---

### **Abstract**

The unproper handled labour pain may ancrease blood pressure as well as oxygen demand, and decrease uterine contraction. Warm compress is a method that can be applied to reduce the intensity of pain during labour. this scientific report was written to describe the application of warm compresses to reduce the intensity of maternal pain during the first active phase of labour based on a literature review. this literature review was constructed by analyzing 3 articles takeen from Google Scholar with "labour pain", "firts active phase" and "warm compresses" the keywords, in the form of fulltext articles, and published during 2011 - 2021. From 78 respondent, 66.6% of them aged >25 years old, 58% were multipara, and 60.4% finished secondary education. The result showed that the average pain scale before the intervention was 5,3. Therefore, it can be concluded that warm compresses can reduce labour pain during the firts active phse. hence, health workers are suggested to give warm compresses to reduce the intensity of labour pain during the firts active phase.

Keywords: Labour Pain; Warm Compresses; Stage 1 Active Phase

---

### **Abstrak**

Nyeri persalinan yang tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, peningkatan kebutuhan oksigen dan penurunan kotraksi uterus. Metode kompres hangat merupakan salah satu intevensi yang dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin. Penulisan karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan kompres hangat terhadap intensitas nyeri ibu bersalin kala 1 fase aktif berdasarkan *literature review*. Desain karya tulis ilmiah ini adalah *Literature Review*, dengan menganalisis 3 artikel yang diambil dari laman google scholar dengan kata kunci "nyeri persalinan", "kala 1 fase aktif" dan "kompres hangat", berupa artikel *fulltext* artikel terbit pada tahun 2011-2021 . Hasil analisa karakteristik responden berjumlah 78, 66,6% responden berusia >25 tahun, 58% paritas Multipara, dan 60,4% pendidikan menengah. Rata-rata skala nyeri sebelum intervensi 7,9 dan setelah intervensi 5,3. Kesimpulannya adalah kompres hangat dapat menurunkan nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif. Saran bagi tenaga kesehatan adalah memberikan kompres hangat untuk mengurangi intensitas nyeri bersalin kala 1 fase aktif.

Kata kunci: Nyeri Persalinan; Kompres hangat; Kala 1 Fase Aktif

---

## **1. Pendahuluan**

Persalinan adalah proses kelahiran janin, plasenta dan selaput plasenta melalui jalan lahir ke dunia luar yang dapat hidup diluar uterus (Sondakh, 2013). Sebagian besar persalinan disertai dengan rasa nyeri. Nyeri yang terjadi saat persalinan merupakan kondisi fisiologi yang hampir dirasakan ibu bersalin. Nyeri persalinan dimulai pada kala 1 fase laten dan diakhiri dengan fase aktif. Fase laten terjadi diawali dengan pembukaan serviks sampai 3 cm berlangsung selama 8 jam, semakin bertambahnya pembukaan dan frekuensi kontraksi uterus maka nyeri akan bertambah.

Puncak rasa nyeri terjadi pada kala 1 fase aktif dimana dalam fase aktif pembukaan 4–10 cm dan berlangsung 12–14 jam untuk ibu primipara dan 6-10 jam untuk ibu multipara (Handayani 2012 diambil dalam Handayani 2016).

Rasa nyeri selama persalinan merupakan manifestasi dari pembukaan mulut rahim sehingga otot rahim mengalami kontraksi yang selama persalinan, kontraksi yang terjadi dapat menimbulkan rasa sakit pada pinggang, daerah perut, dan menjalar keseluruh paha (Judha, Sudarti & Fauziah, 2014). Terapi kompres merupakan salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri, memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mencegah terjadinya spasme otot dan memberikan rasa hangat (Dian dkk, 2012). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sulistiawati, Dewi & Rosita (2020) menyatakan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri setelah dilakukan tindakan kompres hangat pada kelompok intervensi ( $p=0,002$ ) dan kelompok kontrol ( $p=0,003$ ).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah dengan judul "*Literature Review* : Penerapan terapi kompres hangat dalam menurunkan intensitas nyeri ibu bersalin kala 1 fase aktif".

## 2. Literature Review

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang telah cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan melalui jalan lahir atau jalan lahir lain dengan bantuan atau tanpa bantuan (Rosyati, 2017). Tahap dalam persalianan dibagi menjadi 4 tahap yaitu :

### 1. Tahap Kala 1

Kala 1 biasanya disebut dengan fase pembukaan, dimana pada fase ini dimulai dari pembukaan nol sampai pembukaan lengkap 10 cm. Pada fase ini dibagi menjadi 2 fase yaitu fase laten dan fase aktif.

- Fase laten pada fase ini berlangsung selama 8 jam pada multigravida dan 12 jam pada primigravida pembukaan serviks sampai 3 cm.
- Fase aktif pada fase ini pembukaan serviks dari 4 cm sampai 10 cm (pembukaan lengkap) berlangsung selama 7 jam. Pada fase ini kontraksi lebih kuat dan sering, dalam fase aktif dibagi menjadi 3 fase yaitu fase akselerasi, fase dilatasi dan fase deselerasi.

### 2. Tahap Persalinan Kala 2

Tahap kala 2 adalah tahap pengeluaran janin, kala ini dimulai dari pembukaan lengkap 10 cm sampai bayi bayi lahir. Tanda dan gejala kala 2 meliputi :

- Kontraksi semakin kuat, pada interval 2 sampai 3 menit dengan durasi 50-100 detik.
- Menjelang akhir kala 1, ketuban pecah yang ditandai dengan pengeluaran cairan secara mendadak.
- Ketuban pecah pada pembukaan mendekati lengkap dan muncul keinginan mengejan karena tertekanya pleksus Frankenhauser.

- Kekuatan menegejan dan his menyebabkan kepala bayi terdorong sehingga kepala membuka pintu dan subocipu bertindak sebagai hipomoglio, kemudian secara bertahap lahir ubun-ubun besar, dahi, hidung, muka dan seluruh kepala.
- Kepala lahir seluruhnya dengan diikuti oleh tali pusat paksi luar.
- Setelah putar paksi luar berlangsung, maka kepala dipegang pada os ociput dan dibawa dagu kemudian ditarik menggunakan cunan kebawah untuk melahirkan bahu depan dan ke atas untuk melahirkan bahu bawah, setelah kedua bahu lahir, ketiak dikait untuk melahirkan sisa badan bayi, bayi lahir diikuti oleh sisa air ketuban.
- Pada mutigravida kala 2 berlangsung selama 1,5-1 jam dan pada primigravida berlangsung 1,5-2 jam.

### 3. Tahap Persalinan Kala 3

Kala 3 atau kala penlepasan dan pengeluaran plasenta, pada kala ini dimulai sejak bayi lahir sampai lahir plasenta dan berlangsung selama 30 menit.

### 4. Tahap Persalinan Kala 4

Kala 4 adalah kala pengawasan, observasi dan pemulihan, kala ini dimulai dari saat lahirnya plasenta sampai 2 jam postpartum. Pengawasan dan observasi meliputi kontraksi rahim, ada tidaknya pendarahan, kandung kemih harus kosong, jahitan apakah ada luka atau pendarahan, plasenta dan selaput bayi harus lengkap, keadaan umum ibu dan bayi dalam keadaan baik.

Selama persalinan ibu biasanya mengalami rasa nyeri dimana rasa nyeri disebabkan oleh manifestasi dari pembukaan mulut rahim sehingga otot rahim mengalami kontraksi yang selama persalinan, kontraksi yang terjadi dapat menimbulkan rasa sakit pada pinggang, daerah perut, dan menjalar keseluruhan paha (Judha, Sudarti & Fauziah, 2014). Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri dengan metode kompres hangat, kompres hangat adalah metode yang digunakan dengan memberikan sensasi rasa hangat pada daerah tertentu menggunakan cairan atau alat yang dapat menimbulkan hangat (Pernamasari Dkk 2014). Sensasi hangat yang dialirkan melalui konveksi dan konduksi dapat melebarkan pembuluh darah (vasodilatsi) dan aliran darah lokal, hal tersebut dapat menghilangkan penyebab rasa nyeri (inflamasi, prostaglandin) sehingga rasa nyeri dapat berkurang (Price & Wilson 2006 diambil dalam Suyani 2020). Indikasi Kompres Hangat meliputi nyeri, spasme otot, Peningkatan suhu dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan sedangkan kontra Indikasi Kompres Hangat yaitu kompres hangat tidak dapat dilakukan pada klien dengan luka terbuka dan pendarahan. Prosedur pelaksanaan kompres hangat menurut fitrianingsih & Wandani, (2018) sebagai berikut :

- Isi buli-buli dengan air hangat 500 cc dengan suhu 46-51,5 °C
- Balut atau lapiisi buli-buli menggunakan handuk
- Posisikan ibu miring ke kanan atau ke kiri
- Letakan buli-buli dibelakang perut atau bagian tubuh ibu yang mengalami

nyeri saat ibu mulai kontraksi selama 15- 20 menit

- Observasi skala nyeri setelah dilakukan kompres hangat.

### 3. Metode

Metode penulisan penerapan karya tulis ilmiah ini menggunakan metode *literature review* dengan subjek 3 artikel dengan topik yang sama kemudian menganalisis artikel meliputi nama penulis, tahun, judul, sumber (nama jurnal), tujuan penelitian, metode penelitian (desain, sampel, kriteria inklusi dan eksklusi, instrumen penelitian, cara melakukan penelitian), hasil penelitian, kelemahan penelitian (jika ada), kesimpulan dan saran.

Metode kompres adalah tindakan yang dilakukan dengan memberikan rasa hangat pada ibu bersalin dengan tujuan memberikan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri. Metode kompres hangat dilakukan dengan menepelkan buli-buli dibagian punggung ibu atau bagian nyeri dengan suhu air 37-40°C, tindakan kompres hangat dilakukan pada ibu bersalin kala 1 fase aktif kompres hangat dilakukan selama 15-20 menit.

### 4. Hasil dan Pembahasan

#### Hasil

Tabel 4.1 Analisis distribusi frekuensi data demografi dari ketiga artikel hanya terdapat pada artikel no 1 dan 3. Karakteristik Responden (n=48)

Variabel	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Umur	<25	16	33,3 %
	25-50	32	66,6%
Paritas	Primipara	20	41,6%
	Multipara	28	58,3%
Pendidikan	Dasar	2	4,1%
	Menengah	29	60,4%
	Tinggi	17	35,4%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata usia ibu hamil adalah 25-50 tahun dengan prosentase 66,6%, variabel paritas sebgaiian besar multipara dengan prosentase 58,3% dan rata-rata tingkat pendidikan ibu bersalin adalah menengah dengan prosentase 60,4%.

Tabel 2. Distribusi Rata-rata Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif Sebelum dan Setelah Dilakukan Metode Kompres Hangat (n=48)

Variabel	Nilai Rata-rata	
	Sebelum	Setelah
Nyeri	8,69	5,72

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa hasil rata-rata penurunan intensitas dengan skala skala nyeri 2,97. Hal tersebut membuktikan bahwa terjadi perbedaan skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan kompres hangat.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil *Literature review*, kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif, dengan hasil rata-rata penurunan intensitas dengan skala skala nyeri 2,97. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Juliani dan Susan, (2016) menyatakan dalam penelitian yang berjudul "Kompres hangat mempengaruhi tingkat nyeri persalinan" bahwa terdapat rata-rata penurunan intensitas nyeri sebelum dilakukan kompres hangat skala nyeri 7,06 dan setelah dilakukan kompres hangat skala nyeri 5,00 dengan perbedaan nilai rata-rata 2,06 setelah dilakukan tindakan kompres hangat.

Skala nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif yang terjadi pada ketiga artikel sebelum dilakukan tindakan kompres hangat rata-rata skala nyeri berada pada skala 7,9 setelah dilakukan tindakan kompres hangat rata-rata skala nyeri turun menjadi 5,3. Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan Asmadi (2008 dalam Juliani & Susan 2016) bahwa sensasi rasa hangat yang salah satunya diberikan melalui kompres hangat dapat memberikan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri dan mencegah terjadinya spasme otot. Rasa hangat yang disalurkan melalui kompres hangat dapat menyingkirkan penyebab terjadinya nyeri seperti inflamasi, bradikinin dan prostaglandin. Sensasi rasa hangat merangsang saraf untuk mentransmisikan impuls nyeri ke medulla spinalis, sehingga rasa nyeri yang terjadi dapat berkurang.

Faktor yang mempengaruhi metode kompres hangat diantaranya tingkat pendidikan responden, durasi pemberian kompres hangat dan suhu air yang digunakan dalam melakukan tindakan kompres hangat (Judha dkk, 2014). Suhu air yang paling efektif dalam kompres hangat pada nyeri persalinan adalah 37-40°C, suhu yang terlalu panas dapat menyebabkan iritasi bahkan luka bakar pada kulit jika suhu air tidak terlalu hangat juga tidak dapat menurunkan rasa nyeri persalinan (Mawarni, 2019). Pada artikel ke satu suhu air 37-40°C, pada artikel kedua 46-51,5°C dan pada artikel ke tiga suhu air 32°C, dari ketiga artikel penurunan intensitas nyeri yang paling tinggi terjadi pada artikel pertama dengan penurunan 3,06. Hal tersebut dipengaruhi dari suhu air yang digunakan selama kompres hangat.

Usia ibu bersalin dapat mempengaruhi nyeri selama persalinan, sesuai karakteristik responden yang terdapat pada tabel dengan pada tabel 1 diketahui usia responden sebagian besar berusia >35 tahun dengan prosentase 68,6% dan usia <25 dengan prosentase 31,3 %. Usia ibu bersalin dapat mempengaruhi intensitas nyeri, usia yang terlalu muda <20 tahun yang pertama kali mengalami proses persalinan berpengaruh terhadap respon kecemasan selama persalinan berlangsung. Sedangkan usia yang cenderung lebih tua >30 tahun dapat menimbulkan kecemasan karena menimbulkan resiko selama persalinan. Meningkatnya rasa cemas dapat meningkatkan intensitas nyeri selama persalinan (Afritayeni, 2017).

Tingkat pendidikan ibu mempengaruhi intensitas nyeri selama persalinan karena pendidikan ibu berpengaruh terhadap respon stimulus yang sedang dialami dalam persalinan. Semakin tinggi pendidikan Ibu maka ibu lebih mudah menyesuaikan kondisi

yang sedang dialami, sedangkan pada pendidikan yang rendah berdampak pada pemahaman tentang cara pencegahan dan terjadinya nyeri selama persalinan kala 1 fase aktif ( Mawarni, 2019).

Perbedaan durasi dalam tindakan metode kompres hangat yang digunakan pada ketiga artikel terdapat perbedaan , pada artikel 1 lama pemberian kompres hangat selama 20 menit dengan 3 kali pergantian, pada artikel 2 selama 15-20 menit sedangkan pada artikel 3 selama 30 menit. Hidayat (2019 diambil dalam Girsang 2019) menyatakan bahwa durasi dalam memberikan kompres hangat menentukan penurunan skala nyeri, durasi yang efektif dalam melakukan kompres hangat untuk menurunkan intensitas nyeri selama 20 menit. Efektivitas pemberian terapi kompres hangat dengan durasi ini ditunjukkan pada artikel 1 dan 2 yang melakukan kompres dengan lama suhu 20 menit mengalami penurunan intensitas nyeri yang lebih tinggi.

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil literature review dapat ditarik kesimpulan bahwa metode kompres hangat terbukti efektif dapat mengurangi intensitas nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif. Kesimpulan ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif setelah dilakukan tindakan kompres hangat dengan penurunan rata-rata nyeri pada skala 2,8.

## Referensi

- [1] Y. Fitriani, K. Wandani, "Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Rasa Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif di 3 BPM Kota Cirebon", *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol.6, No. 1, pp 71-78, 2018.
- [2] S. Handyani, "Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Kala 1 Fase Aktif", *Jurnal Kesehatan*, Vol.7, No.2, pp.122-132, 2016.
- [3] Judha, sudharti and Fauziah, *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*, Yogyakarta : Nuha Medika, 2014.
- [4] Mawarni, "Gambaran Pengetahuan Ibu Bersalin Kala 1 terhadap Pemberian Kompres Hangat dalam mengurangi rasa nyeri di RB Mitra Ananda Palembang 2018", *Jurnal Ilmiah*, Vol.14, No.1, pp 1-59. 2019.
- [5] G.Saragih, R.Fauzan, "Penggurangan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Klinik Sulastri Jl. Lau Dendang Medan Tahun 2017", *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, Vol.3, No.2, pp 271-278, 2017.
- [5] E.Sari, K.Rimandini, *Asuhan Kebidanan Persalinan*. Jakarta : Trans Info Media, 2014.
- [6] E.J. Septi, Yanti, "Kompres Hangat Mempengaruhi Tingkat Nyeri Persalinan", *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, Vol.2, No.8, pp 432-439, 2016.
- [7] J.S. Sondakh, *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahi*, Jakarta : Penerbit Erlangga, 2013.
- [8] Suyani, Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan, *Jurnal Kebidanan*, Vol.9, No.1, pp 39-44, 2020