

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ibu yang baru melahirkan melalui persalinan spontan vagina memasuki periode nifas selama 6 minggu atau 42 hari, di mana tubuh mengalami perubahan fisiologis dan anatomi untuk memulihkan organ reproduksi ke keadaan sebelum hamil. Ini meliputi penyusutan rahim, keluarnya lochia, serta penyembuhan luka di perineum atau episiotomi yang terjadi pada 58-75% persalinan vagina di Indonesia. Periode ini sering diiringi gejala seperti nyeri kontraksi rahim pasca-melahirkan, pendarahan setelah melahirkan, infeksi pada jahitan luka (5-7% kasus), dan pembengkakan payudara akibat produksi air susu ibu. Faktor risiko termasuk kelahiran berulang kali, usia 25-39 tahun, serta kurangnya kebersihan area vulva yang bisa memperlambat penyembuhan luka lebih dari 7 hari. Untuk mencegah komplikasi seperti rahim yang tidak menyusut sempurna atau tromboflebitis, diperlukan perawatan keperawatan menyeluruh, seperti pengawasan tanda-tanda vital, pendidikan tentang inisiasi menyusui dini, dan kunjungan pasca-melahirkan guna mendukung penyesuaian ibu secara maksimal.

Afterpains menjadi keluhan umum selama masa nifas yang dialami oleh mayoritas ibu postpartum di berbagai negara. Literatur dengan rujukan berbasis WHO mengindikasikan prevalensi *afterpains* sebesar 71,4% di Amerika Serikat, 65,1% di Kanada, 61,4% di Inggris, 68,5% di India, 65,5% di Cina, serta 73,2% di Pakistan, sedangkan di Indonesia angka kejadian dilaporkan sangat tinggi yakni sekitar 58,4–90,3%. Data tersebut menggambarkan bahwa lebih dari separuh ibu pascapersalinan mengalami nyeri kontraksi uterus pasca melahirkan, sehingga walaupun bersifat fisiologis, *afterpains* tetap merupakan masalah krusial yang membutuhkan penanganan serta intervensi yang sesuai.

Prevalensi *afterpains* (nyeri postpartum akibat kontraksi uterus) di Indonesia sangat tinggi, dengan angka kejadian mencapai hingga 90,3% pada ibu postpartum pervaginam usia 20-32 tahun, sementara angka terendah sekitar 58,4% pada usia 16-21 tahun. Studi lain melaporkan prevalensi nyeri postpartum akibat persalinan sekitar 86,8%, yang sering kali mencakup *afterpains* sebagai keluhan utama pada masa nifas awal.

Afterpains merupakan fenomena fisiologis berupa kram atau nyeri yang timbul akibat kontraksi uterus yang berperan dalam proses involusi, yaitu kembalinya uterus ke ukuran pra-kehamilan. Nyeri tersebut umumnya berlangsung selama beberapa hari setelah persalinan. Meskipun afterpains tidak menyebabkan kematian secara langsung, nyeri yang tidak terkelola dengan baik dapat memberikan kontribusi tidak langsung terhadap kondisi yang meningkatkan risiko mortalitas, seperti mengganggu inisiasi pemberian ASI dini, menurunkan mobilitas ibu, meningkatkan stres dan kelelahan, serta menghambat penanganan komplikasi akut. Dengan demikian, hubungan tersebut bersifat tidak langsung atau dimediasi melalui pengaruhnya terhadap perilaku maternal dan proses fisiologis yang krusial. Penyebab utama kematian maternal pascapersalinan meliputi perdarahan pascapersalinan (postpartum hemorrhage/PPH), hipertensi atau eklampsia, infeksi, serta kondisi kardiovaskular, dengan PPH tetap menjadi penyebab utama kematian maternal di tingkat global. Karena kontraksi uterus yang efektif membantu menghentikan perdarahan, faktor-faktor yang mengganggu involusi uterus, seperti kegagalan menyusui dini atau hipotonia uterus, dapat meningkatkan risiko terjadinya PPH. Oleh karena itu, tindakan yang mendukung involusi uterus, termasuk manajemen nyeri yang memadai sehingga ibu dapat menyusui dan melakukan mobilisasi, berpotensi mengurangi risiko komplikasi serius yang berkontribusi terhadap mortalitas.

Bukti empiris yang secara langsung mengaitkan pengurangan afterpains dengan penurunan angka kematian maternal masih terbatas; sebagian besar literatur lebih banyak membahas afterpains dari segi prevalensi, manajemen nyeri, serta dampaknya terhadap kenyamanan ibu, pemberian ASI, dan involusi uterus. Data mengenai efek langsung terhadap mortalitas sangat minim karena kematian maternal merupakan outcome yang jarang dan multifaktorial. Oleh sebab itu, rekomendasi berbasis bukti menekankan pentingnya pencegahan dan penanganan komplikasi utama, seperti PPH, serta perawatan nyeri yang mendukung perilaku protektif seperti menyusui dini dan mobilisasi. Kontraksi uterus berperan dalam kompresi pembuluh darah di lokasi plasenta sehingga mengurangi perdarahan. Kontraksi yang adekuat juga berkaitan dengan intensitas afterpains. Pemberian ASI secara dini atau rangsangan pada puting merangsang pelepasan oksitosin endogen,

yang memperkuat kontraksi uterus, mempercepat involusi, dan menurunkan perdarahan. Apabila afterpains sangat mengganggu sehingga menyulitkan inisiasi menyusui dini, manfaat tersebut dapat berkurang. Nyeri yang hebat dapat menyebabkan penurunan mobilitas dan peningkatan stres, sehingga berpotensi menunda deteksi dan penanganan komplikasi serta menurunkan kepatuhan terhadap tindakan pencegahan, seperti pengawasan perdarahan. Manajemen nyeri pascapersalinan yang efektif, meliputi penggunaan analgesik seperti parasetamol atau NSAID sesuai indikasi, serta terapi non-farmakologis seperti kompres hangat dan teknik relaksasi, sangat krusial, bukan hanya bagi kenyamanan ibu tetapi juga bagi mendukung tindakan pencegahan komplikasi, misalnya dengan memfasilitasi menyusui dini dan mobilisasi. Fokus utama dalam upaya menurunkan mortalitas maternal tetap pada pencegahan dan penanganan cepat terhadap PPH, preeklampsia/eklampsia, dan infeksi. Pengurangan afterpains merupakan bagian dari pendekatan holistik yang mendukung upaya-upaya tersebut, bukan sebagai pengganti intervensi penyelamat nyawa seperti protokol penanganan PPH.

Melalui survey awal yang dilakukan peneliti di RSUD Sidikalang di ruang VK pada tahun 2024 data ibu bersalin berjumlah 121 pasien serta pada bulan Januari hingga September didapatkan data ibu bersalin berjumlah 93 pasien.

Masalah nyeri afterpains pada ibu postpartum pervaginam dapat ditangani melalui berbagai metode baik farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi pijat, seperti effleurage massage, telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri afterpains. Sebuah penelitian komparatif yang dilakukan di Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan bahwa pijatan effleurage secara signifikan menurunkan tingkat nyeri pada ibu pascapersalinan dibandingkan dengan metode konvensional. Durasi pijat yang efektif berkisar antara 15 hingga 30 menit dan memberikan dampak positif secara menyeluruh dalam mengurangi rasa nyeri serta meningkatkan kenyamanan ibu. Selain pijat, penggunaan kompres dingin juga dapat menurunkan intensitas nyeri pada luka perineum yang sering dialami pascapersalinan. Pendekatan kombinasi yang melibatkan pengelolaan nyeri melalui teknik relaksasi, pijat, edukasi kesehatan, serta pemberian obat pereda nyeri secara kolaboratif memberikan hasil yang optimal dalam manajemen nyeri postpartum. Teknik nonfarmakologis ini tidak hanya menurunkan rasa nyeri, tetapi juga meningkatkan

kualitas tidur dan mobilisasi ibu pascapersalinan, sehingga mempercepat proses pemulihan.

Penerapan kompres hangat pada area abdomen merupakan intervensi yang efektif dalam mengatasi nyeri afterpains pada ibu postpartum pervaginam. Kompres hangat berfungsi lewat mekanisme vasodilatasi yang memperlebar pembuluh darah, sehingga meningkatkan aliran darah ke daerah abdomen serta mengurangi kekakuan dan spasme otot yang menjadi penyebab nyeri afterpains. Dengan peningkatan sirkulasi darah dan relaksasi otot, intensitas nyeri berkurang secara signifikan, sehingga ibu merasa lebih nyaman dan tenang. Selain itu, efek panas dari kompres hangat juga berperan dalam memblokir Penghantaran sinyal nyeri dikurangi, sehingga impuls nyeri yang sampai ke otak berkurang. Biasanya, kompres hangat diaplikasikan selama 15-20 menit pada daerah perut yang sakit.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan kompres hangat memberikan pengurangan nyeri afterpains yang signifikan dibandingkan tanpa intervensi atau metode lain seperti pijat effleurage. Terapi ini mudah dilakukan tanpa memerlukan keahlian khusus dan memberikan manfaat tambahan dalam mengurangi kecemasan serta meningkatkan kenyamanan ibu postpartum pervaginam. Intervensi ini menitikberatkan pada pemberian kompres hangat secara teratur pada abdomen ibu postpartum pervaginam, dengan durasi dan frekuensi yang sesuai kebutuhan, guna meredakan nyeri akibat kontraksi uterus pascapersalinan serta mempercepat proses pemulihan. Referensi utama dari penelitian pada tahun 2022 hingga 2024 mendukung efektivitas kompres hangat pada abdomen dalam menurunkan intensitas nyeri afterpains pada ibu postpartum pervaginam dengan tingkat signifikansi statistik yang jelas.

Penerapan kompres hangat pada area abdomen merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri afterpains pada ibu postpartum pervaginam. Kompres hangat bekerja dengan meningkatkan aliran darah ke daerah perut melalui mekanisme vasodilatasi, sehingga dapat mengurangi kekakuan otot dan spasme yang menjadi penyebab nyeri. Efek panas tersebut juga berperan dalam memblokir transmisi rangsangan nyeri yang menuju otak, sehingga intensitas nyeri mengalami penurunan signifikan. Selain itu, kompres hangat memberikan rasa nyaman, mengurangi kecemasan, serta membantu ibu menjadi

lebih rileks selama masa pemulihan. Metode ini mudah dilakukan, aman, dan tidak menimbulkan efek samping, sehingga sangat sesuai diterapkan pada masa nifas. Penelitian terkini di Jakarta Selatan pada tahun 2023 menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat memiliki efek yang lebih signifikan dalam menurunkan nyeri afterpains dibandingkan dengan pijat effleurage. Studi kasus di RSUD Indramayu juga mengonfirmasi penurunan nyeri secara signifikan setelah dua hari penerapan kompres hangat selama 15 menit, disertai dengan peningkatan kenyamanan dan kualitas tidur ibu postpartum pervaginam. Keseluruhan bukti ilmiah tersebut menegaskan bahwa kompres hangat merupakan intervensi yang efektif dan praktis dalam mengelola nyeri afterpains pada ibu postpartum pervaginam.

Penelitian sejenis menunjukkan bahwa penerapan kompres hangat pada abdomen efektif dalam mengurangi nyeri afterpains pada ibu postpartum pervaginam. Studi oleh Pitriani (2023) di PMB A Kota Jakarta Selatan dengan desain quasi eksperimental dan melibatkan 30 responden mengungkapkan bahwa Kompres hangat menunjukkan efek yang signifikan dalam mengurangi nyeri afterpains jika dibandingkan dengan kombinasi pijat effleurage dan kompres hangat. Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai p sebesar 0,001, yang menandakan adanya pengaruh signifikan kompres hangat terhadap penurunan tingkat nyeri pascapersalinan. Selain itu, studi kasus di RSUD Indramayu (2023) membuktikan bahwa pemberian kompres hangat selama 15 menit sebanyak dua kali sehari selama dua hari dapat menurunkan skala nyeri pasien dari 9 menjadi 5 pada skala 0-10. Pasien juga melaporkan peningkatan kenyamanan, kualitas tidur yang lebih baik, serta respons yang lebih fokus. Temuan ini menegaskan bahwa kompres hangat merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman, efektif, dan praktis dalam mengelola nyeri after pain pada ibu postpartum pervaginnam Penelitian di Semarang (2022) menggunakan kompres herbal panas selama 20 menit setiap hari dari hari kedua sampai hari ke-10 pascapersalinan menunjukkan penurunan signifikan intensitas afterpains dibanding kelompok kontrol yang diberi pijat uterus dan latihan pernapasan. Kompres herbal panas ini dipercaya merangsang kontraksi miometrium yang membantu involusi uterus dan mengurangi nyeri afterpains secara efektif ($p < 0,05$). Review dari 13 studi internasional menunjukkan bahwa

kompres hangat efektif menurunkan nyeri perineum dan afterpains pada ibu postpartum pervaginam. Intervensi ini direkomendasikan sebagai metode nonfarmakologis yang aman dan praktis untuk mengelola nyeri pascapersalinan, terutama pada tahap awal puerperium.

Berdasarkan data dan hasil penelitian yang tersedia, peneliti tertarik untuk menerapkan intervensi kompres hangat pada abdomen sebagai metode yang efektif dalam mengurangi nyeri afterpains pada ibu postpartum pervaginam. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kompres hangat dapat meningkatkan aliran darah melalui vasodilatasi, sehingga mengurangi kekakuan dan spasme otot yang menjadi penyebab utama nyeri afterpains, selain itu juga dapat memblokir Sinyal rasa sakit yang dikirim ke otak terhambat, sehingga tingkat keparahan nyeri menurun secara nyata. Penerapan kompres hangat selama 15-20 menit sebanyak dua kali sehari terbukti meningkatkan kenyamanan ibu, menurunkan tingkat kecemasan, serta memperbaiki kualitas tidur. Metode ini mudah dilaksanakan, aman, tidak menimbulkan efek samping, dan memberikan hasil yang cepat serta signifikan. Dengan mempertimbangkan keunggulan tersebut serta dukungan bukti empiris dari beberapa studi kasus dan penelitian quasi eksperimental, peneliti menilai bahwa metode ini sangat layak untuk diterapkan secara rutin dalam asuhan ibu postpartum pervaginam guna mendukung proses pemulihan dan mengurangi ketidaknyamanan akibat afterpains.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dirumuskan berdasarkan latar belakang di atas yaitu “Bagaimana Penerapan Kompres Hangat pada Abdomen terhadap Penurunan *AfterPains* pada Ibu postpartum pervaginam”

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum :

Menggambarkan penerapan kompres hangat pada abdomen terhadap penurunan *afterpains* pada ibu postpartum pervaginam.

2. Tujuan khusus

- a. Menggambarkan nyeri persalinan sebelum dilakukan penerapan kompres hangat

- b. Menggambarkan nyeri persalinan setelah dilakukan kompres hangat
- c. Membandingkan *afterpains* sebelum dan sesudah dilakukan terapi kompres hangat

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Subjek Studi Kasus

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan tentang penerapan kompres hangat untuk mengurangi *afterpains* dan meningkatkan kemandirian subjek penelitian melakukan terapi kompres hangat, serta dapat digunakan sebagai masukan dalam penerapan kompres hangat untuk mengurangi *afterpains* pada ibu post partum pervaginam.

2. Bagi Tempat Studi Kasus

Peneliti ini dapat menjadi masukan bagi rumah sakit dalam mengembangkan terapi komplementer non-farmakologis, khususnya terapi kompres hangat, sebagai alternatif pendukung pengobatan medis untuk menurunkan *afterpains* pada ibu post partum pervaginam. Hal ini juga dapat meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan dengan memberikan pendekatan holistik yang memperhatikan aspek fisik dan psikologis pasien.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan dan titik perbandingan bagi penelitian di masa mendatang yang ingin mengembangkan penelitian sejenis dengan populasi lebih luas, metode berbeda, atau variabel tambahan seperti tingkat kecemasan, kualitas tidur, maupun kualitas hidup pasien.

4. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat menambah khazanah pustaka dan menjadi sumber referensi ilmiah bagi mahasiswa maupun dosen di program studi keperawatan. Selain itu, penelitian ini mendukung upaya institusi dalam menghasilkan karya ilmiah yang relevan dengan perkembangan ilmu kesehatan, sekaligus memperkuat peran akademisi dalam penerapan *evidence-based practice* di bidang keperawatan.