

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kondisi kehamilan melibatkan ibu mengalami perubahan fisik dan psikologis. Sang ibu terkadang mengalami ketidaknyamanan akibat perubahan tubuh yang terjadi, termasuk nyeri punggung. Wanita hamil mengalami sakit punggung pada trimester kedua dan ketiga kehamilan mereka, yang terkait dengan penambahan berat badan karena pertumbuhan rahim dan peregangan otot pendukung karena pelepasan hormon relaksan, yang melemahkan dan mengendurkan otot (Basuki, 2019). Keluhan yang sering dialami saat hamil yaitu nyeri punggung, kondisi yang banyak dialami oleh wanita hamil tidak hanya pada trimester tertentu saja, tetapi bisa terjadi selama masa kehamilan (Kartikasari, 2013). Selain itu, membungkuk berlebihan, berjalan berat, dan memindahkan benda berat dapat menyebabkan nyeri punggung. Semua aktivitas tersebut dapat memperpanjang rentang gerak otot punggung. Nyeri punggung pada ibu hamil tidak boleh diabaikan meskipun sering terjadi. Tidur dan aktivitas keduanya dapat terhambat oleh rasa sakit. Wanita hamil perlu mengetahui penyebab penyakit dan cara mengobatinya (Varney, 2014).

Nyeri punggung selama kehamilan memuncak antara minggu ke-24 dan ke-28, tepat sebelum pertumbuhan perut mencapai titik maksimalnya. Selain itu menurut hasil penelitian (Backhausen *et al.*, 2017), nyeri punggung sering kali diperparah dengan timbulnya terjadi *backache* atau nyeri punggung, yang terkadang disebut sebagai "nyeri punggung panjang". Nyeri punggung ini mempengaruhi 45% wanita pada saat catatan kehamilannya, meningkat sebesar 69% pada minggu ke 28, dan hampir bertahan pada tingkatan tersebut (Arummega, Rahmawati and Meiranny, 2022). Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Putri *et al.*,

2019), menemukan bahwa sekitar 88,2% wanita hamil melaporkan nyeri punggung pada tahapan kehamilan. Lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Islandia, Turki, Korea, dan Israel, wanita hamil lebih mungkin mengalami ketidaknyamanan punggung. Sebagai perbandingan, kejadiannya lebih tinggi di negara-negara non-Skandinavia termasuk Amerika Utara, Timur Tengah, Norwegia, Hong Kong, dan Nigeria, berkisar antara 21% hingga 89%. Menurut penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah di Indonesia 60-8% dari mereka melaporkan mengalami nyeri punggung saat hamil (Kartikasari, 2015).

Postur tubuh wanita hamil berubah seiring berjalannya kehamilan saat dia menyesuaikan dengan berat rahim yang membesar. Perut yang menonjol dan membesar menarik bahu ke belakang, dan tulang belakang secara tidak normal ditekuk ke dalam untuk menjaga keseimbangan tubuh. Melonggarnya sendi sakroiliaka yang disebabkan oleh perubahan postur dapat menyebabkan peregangan berlebihan, kelelahan, postur membungkuk, atau mengangkat benda. Jika nyeri tidak segera ditangani, hal tersebut dapat menghambat kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas kehidupan seperti tidur, nafsu makan, tidak fokus, bersosialisasi, bekerja, dan tugas sehari-hari lainnya. Nyeri punggung dapat mengganggu kualitas hidup ibu hamil jika tidak ditangani dengan tepat (Kartonis *et al.*, 2012). Nyeri punggung selama kehamilan membuat calon ibu sulit melakukan tugas-tugas seperti duduk dan berdiri, bangun dari tempat tidur, duduk dalam waktu lama, berdiri dalam waktu lama, dan mengangkat atau memindahkan benda. Ketika ketidaknyamanan tersebut meluas ke panggul dan punggung bagian bawah, membuat sulit berjalan dan membutuhkan kruk atau penyangga lainnya (Akbarzadh *et al.*, 2018).

Nyeri punggung saat hamil dapat diobati dengan berbagai cara, termasuk dengan farmakologis maupun non farmakologis. Nyeri secara farmakologis melibatkan pemberian

analgesik seperti parasetamol, NSAID, dan ibuprofen, sedangkan nyeri secara non farmakologis melibatkan terapi manual seperti pijat dan latihan mobilisasi, akupunktur, relaksasi, dan terapi air hangat dan dingin (Perry & Potter, 2011). Kompres hangat memiliki efek fisiologis yang menenangkan dan vasodilatasi selain menghilangkan rasa sakit dengan merelaksasikan otot dan menghilangkan bahan kimia penyebab rasa nyeri. Kompres hangat merupakan salah satu pengobatan nonfarmakologi yang dapat meredakan atau menghilangkan nyeri, meredakan atau menghindari kejang otot, serta memberikan sensasi menenangkan. (Amalia, Erika and Dewi, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di 3 RW wilayah Kelurahan Puduk Payung Semarang pada bulan September-November 2022. Nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil dengan menggunakan Numeric Rating Scale pada 12 ibu hamil bahwa 4 orang ibu hamil mengatakan nyeri ringan yang dirasakan pada area punggung. Sedangkan 8 orang ibu hamil mengatakan nyeri sedang. Usaha yang sudah dilakukan ibu hamil untuk mengurangi rasa nyeri dengan melakukan pemijatan pada area punggung, istirahat dengan menyender pada kursi atau sofa, dan melakukan senam hamil. Ibu hamil belum pernah melakukan upaya atau usaha untuk mengurangi nyeri punggung dengan kompres hangat. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perbedaan Skala Nyeri Punggung Sebelum dengan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kelurahan Puduk Payung Semarang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin mengetahui Adakah Perbedaan Skala Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kelurahan Puduk Payung Semarang.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan Skala Nyeri Punggung Sebelum dengan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kelurahan Pudak Payung Semarang.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi nyeri punggung sebelum pemberian kompres hangat
- b. Mengidentifikasi nyeri punggung sesudah pemberian kompres hangat
- c. Mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan kompres hangat

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

### 1. Bagi Responden

Penelitian ini dapat mengatasi ketidaknyamanan kehamilan, khususnya nyeri punggung yang dirasakan, maka penelitian ini dapat menambah pemahaman dan informasi mengenai perbedaan antara sebelum dan sesudah kompres hangat untuk nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

### 2. Bagi Pelayanan Keperawatan

Penelitian ini sebagai panduan atau acuan untuk peningkatan layanan keperawatan, khususnya dalam penatalaksanaan nyeri punggung pada kehamilan baik di lingkungan klinis maupun komunitas.

### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat membantu ilmu keperawatan maternitas dalam mengelola nyeri punggung selama kehamilan dengan memberikan pengetahuan dan data pendukung.

#### 4. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengalaman selama pelaksanaan penelitian dan memperluas pengetahuan dalam konteks keilmuan dan metode penelitian tentang Perbedaan Skala Nyeri Punggung Sebelum dengan Sesudah Dilakukan Kompres Hangat Pada Ibu Hamil trimester III Di Wilayah Kelurahan Pudak Payung Semarang.