

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah suatu kondisi dimana seorang wanita mengandung dan mengembangkan janin di dalam rahimnya selama sembilan bulan (Pratama et al., 2020). Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang diawali dengan bertemunya sel telur atau disebut ovum pada wanita dengan sel sperma pada pria yang diikuti dengan perubahan fisiologis dan psikis. Kehamilan berlangsung kurang lebih 280 hari dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan berlangsung kurang lebih 200 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Jika kehamilan berlangsung selama 40 minggu, maka disebut kehamilan cukup bulan (aterm). Sedangkan kehamilan yang berlangsung selama 23 dan 35 minggu disebut kehamilan prematur (Ridawari & Fajarsari, 2020).

Kehamilan adalah proses alami dan normal, Selama kehamilan seorang ibu mengalami perubahan yang terjadi baik secara fisik maupun psikis. Perubahan ini menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan. Rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan. Kebanyakan wanita juga mengalami ketidaknyamanan ringan selama kehamilan sampai tingkat tertentu sepanjang kehamilan normal, termasuk mual, mulas, nyeri sendi, nyeri punggung, dyspnea, hidung tersumbat, varises, kram kaki (Ernamari et al., 2023).

Nyeri punggung bawah merupakan nyeri punggung yang terjadi di daerah lumbosakral. Nyeri punggung bawah biasanya meningkat intensitasnya seiring bertambahnya usia kehamilan karena nyeri ini disebabkan oleh pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuh wanita. Perubahan ini disebabkan oleh beratnya rahim yang membesar. Jika seorang wanita tidak memberikan perhatian penuh pada postur tubuhnya, dia akan berjalan dengan ayunan ke belakang karena peningkatan lordosis. Lengkungan ini kemudian akan meregangkan otot punggung dan menimbulkan rasa nyeri atau pegal. Masalah ini akan semakin parah jika seorang wanita hamil memiliki struktur otot perut yang lemah sehingga tidak mampu menopang beban rahim yang membesar. Tanpa dukungan, rahim akan melorot. Kondisi itulah yang membuat lengkungan punggung lebih memanjang. Kelemahan otot perut lebih sering terjadi pada wanita *grande multipara* yang belum pernah melakukan latihan untuk mendapatkan kembali struktur otot perut yang normal (Prisusanti & Suhariyono, 2022). Nyeri punggung yang tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Masalah ini akan berlanjut dalam bentuk cedera yang berulang atau muncul terus menerus dalam kondisi yang lebih parah seiring dengan perkembangan kehamilan (Girsang, 2022).

Nyeri punggung di Indonesia lebih sering terjadi pada wanita hamil dan pada kelompok usia 40 tahun. Secara keseluruhan, nyeri punggung adalah keluhan yang paling umum dengan tingkat prevalensi 49%. Namun, sekitar 80-90% dari mereka yang mengalami sakit punggung menyatakan bahwa mereka belum melakukan upaya apa pun untuk mengatasi timbulnya gejala-gejala ini,

dengan kata lain, hanya sekitar 10-20% dari mereka yang mencari perawatan medis pergi ke petugas kesehatan (Ernamari et al., 2023).

Nyeri dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Pengendalian nyeri secara farmakologi lebih efektif dibandingkan metode non farmakologi, namun metode farmakologi lebih mahal dan berpotensi menimbulkan efek samping. Metode farmakologi juga mempunyai pengaruh terhadap kehamilan bagi ibu, janin, dan kemajuan persalinan (Amalia et al., 2020). Beberapa teknik non farmakologi yang dapat diberikan untuk menurunkan nyeri yaitu relaksasi progresif, stimulasi *kutaneus placebo*, nafas dalam, kompres dingin, teknik distraksi dan kompres hangat (Putri et al., 2023).

Kompres hangat adalah suatu metode penggunaan panas untuk menekan area yang nyeri hingga menimbulkan efek fisiologis. Kompres hangat merupakan tindakan mengompres dengan air hangat bersuhu 37-40 C pada permukaan tubuh. Kompres hangat dapat dilakukan dengan menggunakan handuk yang dicelupkan ke dalam air hangat lalu diperas atau dengan botol berisi air hangat. Hal ini bertujuan untuk mengurangi nyeri dan mencegah kejang otot sehingga memberikan kenyamanan pada ibu hamil trimester ketiga (Pratama et al., 2020). Keunggulan dari pemberian kompres hangat sendiri yaitu, mudah dilakukan, tidak perlu mengeluarkan biaya serta dapat dilakukan kapan saja (Putri et al., 2023).

Kompres hangat juga merupakan cara yang baik untuk mengurangi rasa nyeri sehingga sangat direkomendasikan dalam otonomi keperawatan. Kompres hangat dapat menyebabkan fase dilatasi (pelebaran pembuluh darah) sehingga

dapat meningkatkan asupan oksigen, nutrisi dan leukosit darah ke jaringan tubuh. Dampak positifnya adalah mengurangi peradangan, mengurangi kekakuan, nyeri otot, dan mempercepat penyembuhan jaringan lunak (Yuliana et al., 2021).

Menurut penelitian Ernamari, Pinem, dan Pasaribu (2023) terdapat perbedaan yang signifikan terhadap intensitas nyeri punggung sesudah dan sebelum diberi kompres hangat dengan penurunan rata-rata nyeri 3,30. Hasil penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh Novelia, Rukmaini, dan Anisah (2021) mengatakan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri punggung bawah yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, Di mana kelompok intervensi atau kelompok yang menerima kompres hangat mengalami penurunan skala nyeri yang lebih besar daripada kelompok kontrol atau mereka yang tidak menerima kompres hangat.

Berdasarkan hasil penelitian Putri, Novita, dan Hodijah (2023) mengatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan kompres hangat memiliki rata-rata nyeri 6,80 dan sesudah dilakukan kompres hangat memiliki rata-rata 3,83. Hasil penelitian lain oleh Pratama, Kuswati, dan Sari (2020) dengan membandingkan antara kompres hangat dengan akupresur untuk menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III dan didapatkan hasil lebih efektif menggunakan kompres hangat dibanding akupresur.

Berdasarkan hasil penelitian Selvia David Richard (2022) dengan membandingkan teknik effleurage dengan kompres hangat sebagai terapi non

farmakologi penurunan nyeri punggung ibu hamil, dari masing-masing 15 responden setiap kelompok didapatkan hasil sebelum dan sesudah mengalami penurunan rata-rata sama yaitu 2,3 sehingga tidak ada perbedaan antara kedua teknik tersebut, namun kompres hangat akan lebih mudah di terapkan oleh ibu hamil saat mengalami nyeri punggung karena dapat dilakukan kapan saja dan dapat dilakukan sendiri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 18 Mei 2024 melalui wawancara di wilayah kerja Puskesmas Lerep Kabupaten Semarang terhadap 5 ibu hamil trimester III terdapat sebanyak 4 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan 1 orang tidak mengalami nyeri punggung, 2 ibu hamil mengatakan melakukan pijat ditempat tukang pijat biasa saat mengalami nyeri punggung, sedangkan 2 ibu hamil lainnya tidak melakukan apapun untuk mengatasi nyeri punggungnya. Di pelayanan kesehatan ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung hanya diberikan obat dan juga dianjurkan untuk istirahat yang cukup. Serta ibu hamil tersebut belum mengetahui mengenai penerapan kompres hangat dapat mengurangi nyeri punggung.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan mengambil judul tentang “Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan pertanyaan penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi nyeri punggung sebelum pemberian kompres hangat pada ibu hamil trimester III
- b. Mengidentifikasi nyeri punggung sesudah pemberian kompres hangat pada ibu hamil trimester III
- c. Menganalisis pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Studi penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta memberikan informasi pengetahuan dan referensi khususnya mengenai pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan pengetahuan dan mengurangi nyeri punggung pada responden.

b. Bagi Bidan

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan dan menambah kontribusi bagi bidan terhadap pengembangan ilmu kebidanan serta merupakan masukan informasi bagi profesi bidan dalam menyusun program pemberian konseling atau promosi kesehatan tentang pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan peneliti serta sebagai media untuk menerapkan ilmu yang telah didapatkan selama kuliah khususnya metodologi penelitian dan kehamilan.

d. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan dalam bidang kebidanan khususnya tentang Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III.