

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses alami yang dialami oleh wanita dan menjadi salah satu kesatuan yang saling berkaitan biasanya dimulai dari proses ovulasi, fertilisasi, konsepsi hingga sampai dengan aterm. Nyeri punggung adalah masalah kesehatan yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester III. Nyeri punggung bisa terjadi disebabkan oleh beberapa faktor seperti perubahan hormon, peningkatan berat badan, perubahan struktur tubuh seiring pertumbuhan janin. Sekitar 50-80% wanita hamil mengalami nyeri punggung, yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Suryanti dkk., 2021).

Menurut data WHO (*World Health Organization*) prevalensi ibu hamil yang mengeluhkan nyeri punggung bawah di Australia sebanyak 70%, meninjau dari data di Indonesia pada tahun 2019 prevalensi nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil mencapai 70% (Kemenkes RI, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari, K.D (2019), terdapat data menunjukkan bahwa sekitar 25,38% ibu hamil trimester III mengeluhkan nyeri punggung atas dan bawah.

Nyeri punggung yang segera tidak diatasi, dapat menyebabkan rasa nyeri yang terjadi dalam jangka panjang. Nyeri punggung bawah dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil dikarenakan terganggunya aktivitas fisik sehari-hari. Hal ini menunjukkan pentingnya pengelolaan nyeri yang efektif selama kehamilan. Salah satu metode pengelolaan nyeri non-farmakologis yang telah

banyak diteliti adalah penggunaan kompres hangat yang digunakan untuk meredakan nyeri punggung. Terapi ini bekerja dengan meningkatkan sirkulasi darah ke area yang nyeri, mengurangi ketegangan otot, dan memberikan efek relaksasi karena panas yang membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan aliran darah. Ketika otot-otot rileks, tekanan pada saraf berkurang selain itu relaksasi dapat mengurangi stress dan ketegangan mental yang seringkali memperburuk persepsi nyeri. Kompres hangat dianggap aman untuk digunakan oleh ibu hamil, sehingga menjadi alternatif yang baik untuk mengurangi nyeri tanpa risiko efek samping yang terkait dengan obat-obatan (Olifia dan Simanjuntak, 2024).

Faktor-faktor lain yang perlu dipertimbangkan termasuk variasi dalam lokasi dan intensitas nyeri punggung. Ibu hamil dapat mengalami nyeri di bagian bawah punggung, punggung tengah, atau area panggul, yang semuanya memerlukan pendekatan yang berbeda dalam pengelolaannya. Memahami variasi ini penting untuk merancang penelitian yang komprehensif dan relevan. Metodologi penelitian ini akan melibatkan pengukuran intensitas nyeri punggung menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat pada ibu hamil di trimester III (Amin dan Novita, 2022).

Hasil penelitian Maryani (2018) menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan nilai p 0.000, dan hasil penelitian Safrudin dan Suyani (2023) menunjukkan rata-rata intervensi nyeri sebelum kompres adalah 5,94 dan setelahnya 3,35 dengan nilai p 0.000. Hasil analisis di dapatkan ada pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri punngung pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan kedua

penelitian tersebut kompres hangat efektif menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III, namun kedua penelitian tersebut memiliki kelemahan yaitu menggunakan handuk yang langsung dicelupkan ke air hangat saja. Kompres hangat yang dicelupkan langsung ke air hangat atau secara manual mungkin memberikan bantuan sementara, tetapi efeknya tidak selalu bertahan lama. Hasil penelitian Hartatik dan Putri (2020) menunjukkan bahwa setelah beberapa jam, nyeri dapat kembali muncul, terutama jika penyebab nyeri tidak diatasi secara mendasar. Selain itu suhu hangat yang sudah terpapar udara dapat menurunkan suhu kompres yang menyebabkan penurunan nyeri tidak maksimal.

Kemajuan zaman membuat metode kompres hangat mengalami peningkatan. Kompres tidak hanya dapat menggunakan handuk yang dicelupkan ke air hangat namun terdapat sebuah alat yang dapat mendukung terapi penurunan nyeri ini seperti buli-buli. Buli-buli adalah kantong yang diisi dengan air panas dan digunakan untuk memberikan kompres hangat pada bagian tubuh yang mengalami nyeri. Metode ini bekerja melalui konduksi, di mana panas dari buli-buli dipindahkan ke kulit dan jaringan di bawahnya. Proses ini menyebabkan *vasodilatasi* (pelebaran pembuluh darah) yang meningkatkan aliran darah, membantu mengurangi ketegangan otot dan mempercepat proses penyembuhan. Buli-buli mempertahankan suhu hangat lebih lama dan stabil dibandingkan dengan handuk hangat (Hartatik dan Putri, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Sawan II. Ibu hamil trimester III yang terdaftar dalam buku register kehamilan sejumlah 50 orang. Peneliti juga melakukan wawancara pada 10 ibu hamil trimester III

yang kebetulan berkunjung saat itu, dalam hasil wawancara 7 dari 10 ibu mengeluh nyeri punggung. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian sesuai dengan masalah yang dialami para ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sawan II. Penelitian ini bertujuan memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas kompres hangat sebagai intervensi yang terstandarisasi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Sawan II, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup ibu hamil.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang didapatkan pada latar belakang tersebut yaitu “Apakah ada perbedaan nyeri punggung sebelum dengan sesudah pemberian kompres hangat pada ibu hamil trimester III?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum pada penulisan proposal ini untuk mengetahui apakah ada perbedaan nyeri punggung sebelum dengan sesudah pemberian kompres hangat pada ibu hamil trimester III.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum pemberian kompres hangat di wilayah Kerja Puskesmas Sawan II.
- b. Mengidentifikasi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah pemberian kompres hangat di wilayah Kerja Puskesmas Sawan II.

- c. Menganalisis perbedaan intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat pada ibu hamil trimester III di wilayah Kerja Puskesmas Sawan II.

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Penulisan ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai manajemen nyeri pada ibu hamil, khususnya dengan penggunaan kompres hangat sebagai terapi non-farmakologis.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi ibu hamil

Diharapkan penulisan proposal ini berupaya dalam mengurangi keluhan nyeri punggung terhadap ibu hamil trimester III.

- b. Bagi bidan

Dapat meningkatkan kualitas pelayanan dengan menerapkan terapi non-farmakologis dalam praktek kebidanan dalam proses perbedaan sebelum dan sesudah penggunaan kompres hangat terhadap ibu hamil trimester III.