

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan adalah hasil dari proses konsepsi hingga persalinan. Masa kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) yang dihitung dari hari pertama haid terakhir hingga janin lahir. Kehamilan dibagi menjadi 3 triwulan, yakni triwulan pertama dimulai dari bulan pertama sampai bulan ke-3, triwulan kedua dari bulan ke-4 sampai bulan ke-6, dan triwulan ketiga dimulai dari bulan ke-7 sampai 9 bulan. Kehamilan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan psikologis, salah satunya nyeri punggung bawah (*low back pain*) yang sering terjadi di trimester III. Nyeri punggung bawah (*lumbago*) terjadi akibat perubahan hormonal, pergeseran pusat gravitasi, dan postur tubuh. Faktor seperti berat rahim, aktivitas berlebihan, atau mengangkat beban dapat memperburuk kondisi ini (Herliani et al., 2024).

Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil di Indonesia tergolong cukup tinggi. Berdasarkan data yang ada, sekitar 60-80% ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung, dengan rincian 68% di antaranya masuk dalam kategori nyeri sedang dan 32% mengalami nyeri ringan (Fitriana et al., 2024). Sementara itu, di Provinsi Jawa Timur, angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil diperkirakan mencapai 65% dari total jumlah ibu hamil (Wayan Misi Ani et al., 2023). Di Kota Kediri, berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan di Puskesmas Ngletih, Kota Kediri oleh (Dewi et al., 2024) ditemukan bahwa

sebagian besar ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung dengan intensitas yang bervariasi. Dari delapan ibu hamil yang disurvei, satu orang (12,5%) melaporkan tidak merasakan nyeri, empat orang (50%) mengalami nyeri ringan, dua orang (25%) mengeluh nyeri sedang, dan satu orang (12,5%) merasakan nyeri berat. Dengan demikian, secara keseluruhan, 87,5% ibu hamil di Puskesmas Ngletih mengalami nyeri punggung, baik dalam skala ringan, sedang, maupun berat.

Menurut (Juita et al., 2024) menyatakan bahwa dampak yang terjadi akibat sakit punggung bawah yang dirasakan oleh wanita hamil trimester III adalah dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup seperti kebugaran fisik, ketenangan psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, hubungan dengan lingkungan, dan kondisi spiritual yang dikarenakan terganggunya aktifitas fisik sehari-hari, sebagai gangguan yang dapat menghambat aktivitas ibu hamil, seperti gangguan motorik, insomnia, dan depresi.

Beberapa penanganan yang dapat dilakukan dengan menggunakan metode non-farmakologis yang aman dan efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil adalah dengan rileks menarik napas dalam-dalam, memijat punggung yang sakit, mengompres punggung yang sakit, minum air hangat, melakukan akupresur, dan mengubah posisi tidur menjadi miring dengan bantalan (Herliani et al., 2024).

Masa kehamilan sering kali menimbulkan berbagai perubahan fisik yang dapat mengganggu kenyamanan ibu, terutama saat beristirahat. Posisi tidur yang kurang tepat bisa menimbulkan tekanan pada tubuh dan menyebabkan rasa tidak nyaman, bahkan nyeri pada bagian punggung. Untuk membantu mengurangi keluhan tersebut, salah satu inovasi yang banyak digunakan adalah bantal kehamilan. Bantal kehamilan merupakan bantal yang digunakan untuk memperbaiki posisi tidur dan gangguan yang disebabkan karena gangguan dan ketidaknyamanan selama tidur yang menyebabkan rasa nyeri punggung. Bantal ini berbentuk wedge, isinya dakron silikon sintesis, material luar atau cover bantal ini adalah kain katun, berukuran 80 cm x 35 cm x 16 cm, massanya sebesar 1.000 gram, bantal tidak bermotif, dengan tambahan resleting di bagian cover bantal agar memudahkan untuk pencucian. Bantal ini dirancang untuk menyesuaikan bentuk tubuh ibu, menopang perut dan punggung, serta membantu ibu tidur dalam posisi yang aman dan nyaman (Andryan et al., 2023).

Penelitian sebelumnya oleh Jurnal Internasional Kesehatan Wanita bahwa nyeri punggung dan nyeri panggul (*Pelvic Girdle Pain/PGP*) merupakan keluhan umum yang dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester III, dengan prevalensi mencapai 30–40% secara global. Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis, seperti penggunaan kasur dan bantal khusus, dapat mengurangi intensitas nyeri posterior malam hari dan meningkatkan durasi tidur pada ibu hamil dengan PGP (*Pelvic Girdle Pain*) (Feldthusen et al., 2021).

Temuan ini sejalan dengan studi dalam jurnal Abdimas Galuh mengenai manfaat *Ma-Llow* (*Maternity Pillow*). Jurnal tersebut menyatakan bahwa kehamilan seringkali disertai dengan kecemasan dan ketidaknyamanan fisik, termasuk nyeri, yang dapat memengaruhi kualitas hidup ibu hamil. Lebih lanjut, *Ma-Llow* sebagai terapi nonfarmakologi, terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan fisik dan psikis ibu hamil melalui stimulasi sistem limbik dan pelepasan hormon endorfin yang mengurangi nyeri dan kecemasan (Munafiah et al., 2024).

Dukungan serupa juga ditunjukkan dalam penelitian Jurnal Kesehatan yang membuktikan bahwa penggunaan *maternity pillow* dan aromaterapi lavender secara signifikan meningkatkan kualitas tidur. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kombinasi bantal kehamilan dan aromaterapi menciptakan rasa nyaman dan relaksasi, sehingga membantu ibu hamil tidur lebih baik (Jannah & Meihartati, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 09 Desember 2025 yang dilakukan di Puskesmas Sukorame Kota Kediri di dapatkan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil tahun 2023 sebanyak 85,14% dan tahun 2024 sebanyak 80,51%, serta tahun 2025 dengan penyebaran kuesioner terhadap 1ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa sebanyak 78,3% ibu mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Walaupun angka kejadian tersebut menggambarkan bahwa keluhan nyeri punggung setiap tahun nya mulai menurun tetapi masih menjadi masalah kesehatan yang dominan pada ibu hamil, khususnya menjelang persalinan.

Dari temuan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh bantal kehamilan sebagai intervensi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Desain bantal yang nyaman diharapkan dapat memberikan dukungan optimal pada area panggul dan punggung. Penggunaan bantal ini diharapkan tidak hanya mengurangi nyeri tetapi juga meningkatkan kualitas tidur, sebagaimana yang dibutuhkan oleh ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “Pengaruh Bantal Kehamilan Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri” Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai pengaruh penggunaan bantal kehamilan sebagai intervensi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dapat dirumuskan masalah “Pengaruh Bantal Kehamilan Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk Mengetahui “Pengaruh Bantal Kehamilan Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri”.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi penggunaan bantal kehamilan.
2. Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah diberikan intervensi penggunaan bantal kehamilan.
3. Menganalisis pengaruh penurunan nyeri punggung pada saat sebelum dan sesudah pemberian intervensi penggunaan bantal kehamilan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk kajian mata kuliah asuhan kebidanan kehamilan khususnya dibidang teknologi terapan dan komplementer dalam kebidanan yang memanfaatkan bantal kehamilan untuk penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Ibu Hamil

Penelitian ini diharapkan memberikan solusi yang aman dan alami bagi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di trimester III. Dengan menggunakan bantal hamil, ibu hamil bisa mengurangi rasa sakit tanpa harus mengandalkan obat-obatan. Selain itu, metode ini juga dirancang untuk membantu meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur ibu, sehingga ibu bisa lebih beristirahat dengan baik di masa kehamilan yang rentan terhadap gangguan tidur.

2. Bagi Peneliti

Bagi peneliti, studi ini menjadi kesempatan berharga untuk mendapatkan pengalaman langsung dalam menerapkan terapi non-farmakologis. Penelitian ini tidak hanya memperkaya pengetahuan, tetapi juga melatih keterampilan dalam menciptakan inovasi kebidanan yang dapat mendukung kesehatan ibu hamil. Hasilnya diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan terapi yang lebih efektif dan mudah.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Untuk institusi pendidikan, khususnya program studi kebidanan, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan materi pembelajaran yang berharga. Mahasiswa dapat mempelajari cara menangani nyeri punggung pada ibu hamil dengan pendekatan non-farmakologis yang inovatif, sehingga mereka kelak dapat

menerapkannya dalam praktik kebidanan secara lebih kreatif dan berbasis bukti.