BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang paling umum selama masa kehamilan menjelang trimester III, banyak wanita hamil mengalami nyeri punggung yang biasanya terasa di punggung bawah bagian bawah terutama pada otot-otot lumbo dorsal terutama otot erector spine pada L4 dan L5. Gejalanya sangat bervariasi antar individu beberapa ibu mengalami kekakuan atau ketidaknyamanan yang berat. Nyeri ini biasanya diperburuk oleh lamanya waktu berdiri atau duduk, membungkuk, dan mengangkat (Sinaga el al., 2024). Pada trimester ketiga, perubahan fisik yang signifikan terjadi, seperti peningkatan berat badan akibat pertumbuhan janin dan perubahan postur tubuh untuk menyesuaikan dengan ukuran janin yang semakin besar. Perubahan ini dapat menyebabkan ketegangan pada otot dan ligamen di sekitar punggung bawah. Selain itu, berat uterus yang membesar dan aktivitas tanpa istirahat juga turut berkontribusi terhadap peningkatan kerentanan ibu hamil terhadap nyeri punggung bawah (Ratnasari et al., 2025).

Menurut data WHO Prevalensi nyeri punggung bawah saat kehamilan trimester III di Australia tahun 2020 dilaporkan sebanyak 70%. Prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil pada usia kehamilan lebih dari 21 minggu di malaysia terdapat 36,5% dengan nyeri ringan, 46% untuk nyeri

sedang, dan 17,5% untuk nyeri berat (Elkhapi, 2023). Di Indonesia, pada tahun 2021 prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil sejumlah 68% dengan intensitas nyeri sedang dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah dengan intensitas berat. Sedangkan di Provinsi Jawa Timur tahun 2020 diperkirakan sebanyak 65% ibu hamil trimester ketiga mengalami nyeri punggung bawah (Rismayanti, 2024). Pada bulan November 2025 di Puskesmas Wagir Kabupaten Malang didapatkan data ibu hamil trimester III sebanyak 66 dan terdapatkan ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah sebanyak 38 (57,5%).

Pada trimester III kehamilan, nyeri punggung bawah lebih dominan disebabkan oleh faktor mekanis akibat pertambahan berat badan janin yang meningkatkan beban pada tulang belakang, menyebabkan pergeseran pusat gravitasi tubuh, serta memicu terjadinya hiperlordosis lumbal. Perubahan tersebut mengakibatkan peningkatan ketegangan pada otot paravertebral dan ligamentum panggul sehingga menimbulkan nyeri punggung bawah (Kania et al., 2025). Nyeri punggung bawah yang tidak segera ditangani dapat berdampak pada penurunan mobilitas ibu hamil, meningkatkan risiko terjadinya nyeri berkepanjangan hingga masa persalinan dan pascapartum, bahkan bisa menjadi kronis dan sulit teratasi (Ni'amah, 2021).

Penatalaksanaan nyeri punggung bawah selama kehamilan dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Upaya farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan untuk mengurangi rasa nyeri, seperti obat antiinflamasi nonsteroid, analgesik, maupun kortikosteroid. Namun penggunaan terapi farmakologis dapat memberikan

dampak berupa timbulnya efek samping pada ibu maupun janin apabila tidak digunakan sesuai indikasi medis dan pengawasan tenaga kesehatan. Sedangkan metode nonfarmakologis meliputi pijat, aromaterapi, dan terapi kompres hangat air jahe. Penatalaksanaan nonfarmakologis dapat membantu menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan relaksasi otot, memperbaiki sirkulasi darah, serta meningkatkan kenyamanan ibu hamil dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. (Sihaloho et al., 2024). Terapi nonfarmakologi memiliki kelebihan yaitu minimnya efek samping, biaya yang relatif lebih rendah, serta dapat diaplikasikan dalam berbagai setting pelayanan kesehatan seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, bahkan perawatan di rumah (Sari et al., 2025)..

Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan yaitu kompres hangat air jahe. Kompres hangat air jahe yang dapat memberikan manfaat dalam menurunkan derajat nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil sering berulang-ulang terjadi terutama pada bagian punggung bawah. Terapi kompres hangat merupakan salah satu alternatif terapi nonfarmakologis pada nyeri punggung bawah, terapi air hangat bisa digabungkan dengan air rebusan jahe (Kodiyah, 2021). Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh mejadi lebih rileks, mengurangi rasa nyeri, dan melancarkan aliran darah (Apriani et al., 2021). Kandungan oleoresin yang ada dalam jahe mempunyai sifat hangat, pedas, pahit dan aromatic dari oleoresin seperti zingeron, gingerol, dan shogaol yang mengandung siklooksigenase yang menghambat terbentuknya prostaglandin sebagai mediator nyeri atau

anti inflamasi dan antioksidan, sehingga dapat merelaksasikan otot dan mengurangi peradangan nyeri sendi dan membuat relaksasi pada tubuh lancar. Selain itu, jahe juga mengandung minyak atsiri yang memiliki potensi antiinflamasi dan antioksidan yang kuat (Widya et al., 2025).

Berdasarkan penelitian Retni (2024) di Kabupaten Gorontalo, didapatkan hasil bahwa penerapan pemberian kompres jahe efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Kompres hangat air jahe adalah salah satu kombinasi antara terapi hangat dan terapi relaksasi yang bermanfaat dapat memberikan rasa nyaman, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot dan memberikan rasa hangat (Sinaga et al, 2024). Sensasi hangat yang dihasilkan dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga membantu mengurangi ketegangan otot pada daerah punggung bawah.

Pada penatalaksanaan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III perawat memiliki peran penting sebagai pemberi asuhan keperawatan, diantaranya melakukan pengkajian nyeri, penatalaksanaan secara aman dan tepat, serta memantau respons ibu terhadap tindakan yang diberikan. Pada penatalaksanaan nyeri secara mandiri bisa menggunakan kompres hangat air jahe kepada ibu. Selain itu sebagai edukator, perawat bisa memberikan pendidikan kesehatan mengenai penyebab nyeri punggung bawah, manfaat kompres hangat air jahe, cara pembuatan, dan penggunaannya, serta durasi dan frekuensi yang dianjurkan. Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik untuk mengkaji pengaruh kompres hangat air jahe terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Wagir.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada karya tulis ini adalah "Bagaimana pengaruh pemberian asuhan keperawatan melalui intervensi kompres hangat air jahe terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Wagir?"

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan pelaksanaan asuhan keperawatan melalui terapi kompres hangat air jahe dalam upaya mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Wagir

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari studi kasus ini adalah:

1. Mengidentifikasi masalah nyeri pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Wagir
2. Melakukan tindakan keperawatan kompres hangat air jahe dengan masalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Wagir
3. Menganalisis perkembangan masalah keperawatan nyeri setelah dilakukan tindakan keperawatan kompres hangat air jahe pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Wagir

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari studi kasus ini adalah dapat dijadikan sebagai tambahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan mengenai pemberian teknik kompres hangat air jahe untuk intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Wagir

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari studi kasus ini adalah:

1. Institusi

   Sebagai sumber pengetahuan dalam pengembangan mata kuliah keperawatan maternitas khususnya yang berkaitan dengan pemberian kompres hangat air jahe untuk intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Wagir

2. Puskesmas Wagir

   Sebagai tambahan informasi dan intervensi yang mungkin dapat diterapkan dan disarankan kepada pasien berupa pemberian kompres hangat air jahe untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Wagir

3. Ibu Hamil

   Sebagai tambahan informasi, wawasan, dan ilmu pengetahuan mengenai pemberian kompres hangat air jahe untuk mengurangi

nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Wagir

4. Peneliti Selanjutnya

   Sebagai referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan menambahkan inovasi terkait pemberian intervensi nonfarmakologis lainnya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung bawah terutama pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Wagir.