

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses alami saat seorang wanita membawa janin dalam kandungannya selama kurang lebih sembilan bulan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin (Sari et al., 2020) dalam (Hanifah et al., 2022). Periode kehamilan terbagi menjadi tiga fase, yaitu trimester pertama (minggu ke-1 hingga ke-12), trimester kedua (minggu ke-13 sampai ke-27), dan trimester ketiga (minggu ke-28 hingga ke-40) (Ella Khairunnisa et al., 2022). Salah satu keluhan umum yang muncul selama kehamilan adalah nyeri pada punggung bagian bawah, yang paling sering terjadi saat memasuki trimester akhir (Salari et al., 2023) dalam (Alestari et al., 2025).

Rasa nyeri di area punggung bawah dapat menjalar hingga ke bokong dan paha, bahkan dalam beberapa kasus dapat meluas ke tungkai bawah menyerupai gejala linu panggul atau siatika (Purwaningsih & Fatmawati, 2010) dalam (Wulandari et al., 2020). Nyeri punggung yang tidak ditangani secara tepat selama masa kehamilan dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan pada ibu hamil, yang berpotensi meningkatkan tingkat stres serta menyebabkan perubahan fisik yang signifikan. Kondisi ini juga dapat memengaruhi sekresi hormon oksitosin, sehingga menghambat kontraksi uterus yang optimal, memperpanjang proses persalinan, serta berisiko berkembang menjadi nyeri punggung kronis yang lebih sulit untuk ditangani maupun disembuhkan

(Rasyid & Igrisa, 2019 dalam (Sari et al., 2020); (Hanifah et al., 2022; Maryati & Yanti, 2022).

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang umum terjadi selama kehamilan, dengan angka kejadian yang bervariasi di berbagai negara, mulai dari sekitar 50% di wilayah Inggris dan Skandinavia hingga hampir 70% di Australia (ASEAN, 2020) dalam Gustiani et al. (2024). Sedangkan di Indonesia, dilaporkan bahwa 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester III (Permatasari, 2019) dalam (L. P. Sari et al., 2020). Sementara itu, berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 di Indonesia terdapat sejumlah ibu rentang usia 10–54 tahun sebanyak 211.351 sedang hamil. Dengan Provinsi urutan terbanyak pertama di Indonesia ialah Jawa Barat sejumlah 39,608 ibu hamil, disusul oleh Jawa Timur terdapat 32,020 ibu hamil, dan terbanyak ke-3 ialah Jawa Tengah sebanyak 28,907 ibu hamil (Kemenkes BKPK, 2023).

Berdasarkan data hasil pengkajian di Puskesmas Wagir, frekuensi ibu hamil di wilayah cakupan Puskesmas tersebut cukup banyak, yang terdiri dari ibu hamil primigravida dan multigravida. Ibu hamil di Puskesmas Wagir memiliki kebiasaan rutin kontrol di Puskesmas pada setiap trimester kehamilannya untuk mengetahui perkembangan/pertumbuhan janin. Terdapat 40% ibu hamil trimester III di Puskesmas Wagir mengeluhkan nyeri punggung. Kebanyakan daripadanya menyatakan merasa tidak nyaman dan aktivitas ibu hamil sehari-hari menjadi berkurang.

Nyeri punggung bawah dapat terjadi baik pada ibu hamil primigravida maupun multigravida dan berpotensi mengganggu kemampuan mereka dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Ummah, 2012) dalam (L. P. Sari et al., 2020). Nyeri pinggang bawah pada kehamilan disebabkan beberapa faktor yang diantaranya perubahan postur tubuh akibat bertambahnya berat janin, pergeseran pusat gravitasi tubuh, dan perubahan hormonal seperti peningkatan kadar hormon relaksin yang berfungsi merelaksasi ligamen dan sendi panggul (Hayakari et al., 2023; Novelia et al., 2021) dalam (Alestari et al., 2025). Faktor psikososial seperti stres, kelelahan, dan kurangnya dukungan sosial dapat memperparah keluhan tersebut (Chen et al., 2023; Rondhianto et al., 2023) dalam (Alestari et al., 2025).

Penatalaksanaan nyeri punggung secara umum terbagi menjadi dua kategori, yaitu terapi farmakologis dan nonfarmakologis (Setyowati, 2018) dalam (L. P. Sari et al., 2020). Penatalaksanaan nonfarmakologis mencakup berbagai metode seperti terapi manual berupa pijatan dan latihan mobilisasi, akupunktur, teknik relaksasi, terapi kompres air hangat dan air dingin (Setyowati, 2018) dalam (L. P. Sari et al., 2020). Intervensi nonfarmakologis ini dapat dijadikan sebagai alternatif mengatasi nyeri punggung karena tidak menimbulkan efek samping (Movahedi, 2017) dalam (L. P. Sari et al., 2020).

Kompres hangat merupakan salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk mengurangi nyeri, termasuk nyeri punggung pada ibu hamil. Kompres hangat merupakan salah satu metode terapi yang memanfaatkan suhu panas untuk diberikan pada area tubuh yang

mengalami nyeri, sehingga memicu respons fisiologis seperti peningkatan aliran darah lokal, relaksasi otot, dan penurunan ketegangan, yang secara keseluruhan membantu meredakan ketidaknyamanan (Andreine, 2016) dalam (L. P. Sari et al., 2020).

Pada penelitiannya L. P. Sari et al. (2020) menyampaikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara efektivitas terapi kompres hangat dan akupresur dalam meredakan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa kompres hangat lebih direkomendasikan dibandingkan akupresur, karena mampu menghasilkan efek vasodilatasi pada pembuluh darah, yang pada akhirnya meningkatkan aliran darah serta oksigenasi ke area yang dikompres. Efek ini juga membantu meredakan nyeri lokal dengan cara mengeliminasi produk-produk inflamasi seperti bradikinin, histamin, dan prostaglandin, sehingga intensitas nyeri dapat berkurang (Zahroh & Faiza, 2018) dalam (L. P. Sari et al., 2020). Penelitian oleh Hanifah et al. (2022) juga menunjukkan bahwa penerapan terapi kompres hangat pada ibu hamil trimester ketiga yang mengalami nyeri punggung di Puskesmas Karanganyar memberikan efek positif yang signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri punggung.

Dengan demikian penting agar ibu hamil trimester III terlibat dalam manajemen masalah kehamilannya secara mandiri untuk mengurangi nyeri punggung yang dialami. Edukasi terkait cara penanganan nyeri punggung diusia kehamilan trimester III salah satunya dengan terapi kompres air hangat perlu digalakkan dalam masyarakat, mengingat manfaatnya yang dapat

meringankan rasa nyeri yang dialami sehingga rasa stres yang dialami ibu hamil berkurang dan kualitas hidup selama kehamilan trimester III meningkat. Di sisi lain terapi ini bernilai ekonomis, sederhana, dan praktis untuk diterapkan ibu hamil secara mandiri di rumah. Maka itu, peneliti tertarik untuk mengangkat tema penelitian "Efektivitas Kompres Air Hangat untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Wagir Malang".

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah pelaksanaan intervensi kompres air hangat dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Wagir?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pelaksanaan intervensi kompres air hangat dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Wagir.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan pengkajian dan membuat analisa data terkait masalah ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung
- b. Menetapkan diagnosa keperawatan yang tepat berdasarkan hasil pengkajian pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung
- c. Merancang intervensi keperawatan yang meliputi penerapan kompres air hangat pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung
- d. Melaksanakan implementasi keperawatan dengan menerapkan kompres air hangat pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung

- e. Melakukan evaluasi keperawatan dari penerapan kompres air hangat pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan ilmu keperawatan khususnya terkait pentingnya mengatasi nyeri punggung pada kehamilan trimester III dengan kompres air hangat.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar dilakukannya kegiatan edukasi pengabdian masyarakat atau seminar terkait pentingnya manajemen nyeri secara mandiri dengan terapi kompres air hangat bagi ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung.

b. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk menentukan kebijakan terkait peningkatan pelayanan dan perawatan dengan pemberian kompres air hangat pada pasien ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi dan referensi bagi peneliti selanjutnya yang bermaksud mengkaji penerapan terapi kompres air hangat pada ibu hamil trimester ketiga dengan keluhan nyeri punggung.