

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan trimester III, terdapat ketidak nyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil. Salah satunya adalah nyeri punggung pada kehamilan trimester III (Wariyah & Khairiah, 2023). Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbal sacral (tulang belakang). Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena penggeseran pusat gravitasi ibu hamil dan perubahan postur tubuh ibu hamil (Nasution *et al.*, 2023). Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan masalah yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan (Prananingrum, 2022).

Secara global, Prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebesar 40,5 % dari 12.908 orang (Salari *et al.*, 2023). Keluhan Nyeri Punggung yang terjadi pada ibu hamil di Indonesia saat ini meningkat 60-80% (Rosa *et al.*, 2023). Prevalensi nyeri punggung ibu hamil di Provinsi Jawa Timur mencapai 65% (Munir *et al.*, 2022). Berdasarkan penelitian Diana (2019) didapatkan dari 10 ibu hamil yang diperiksa, 80% ibu trimester III mengeluh nyeri punggung yang sangat mengganggu kenyamanan dan aktifitasnya sehari-hari. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di TPMB Siti Alfiyah pada bulan Juni tahun 2024 dari 10 ibu hamil yang diperiksa, 70% mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri ringan 20%, nyeri sedang 40 %, nyeri berat 10%. Dari hasil wawancara, ibu mengatakan semakin banyak aktivitas

fisik yang dilakukan, maka nyeri yang dirasakan semakin berat dan mengatasinya dengan lebih banyak istirahat.

Nyeri punggung selama kehamilan dapat timbul sebagai akibat ketidakseimbangan antara kerja otot postural dan otot fasis yang terdapat pada daerah lumbalis, sehingga dapat menyebabkan otot lumbalis cenderung memendek disertai hyperlordosis dari lumbal sedang otot abdomen cenderung lentur dan perubahan sikap tubuh dari bertambahnya umur kehamilan karena berat berpindah kedepan akibat janin dalam kandungan semakin membesar dan juga di imbangi dengan adanya lordosis yang berlebihan pada lumbal. Pertambahan uterus mengarah kedepan menyebabkan ibu akan berusaha membagi berat dengan menarik bahu belakang. Sikap demikian akan menambah lordosis lumbal dengan akibat tekanan pada otot menimbulkan rasa nyeri di daerah punggung terutama pinggang bagian bawah (Prananingrum, 2022). Nyeri punggung yang segera tidak diatasi, bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Nyeri punggung bawah dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktifitas fisik sehari-hari (Suryanti *et al.*, 2021).

Upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan atau penanganan nyeri punggung, salah satunya adalah senam hamil, meliputi latihan *transversus*, latihan dasar pelvis, dan peregangan

umumnya (Pangesti *et al.*, 2024). Metode non farmakologi selain senam hamil yang dapat mengurangi nyeri yaitu dengan kompres hangat. Kompres hangat dapat memberikan manfaat seperti memberikan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan rasa nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, dan memberikan rasa hangat (Aulianisa *et al.*, 2023). Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah pemberian kompres hangat berpengaruh terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di TPMB Siti Alfiyah dan TPMB Maulina Hasnida ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Siti Alfiyah dan TPMB Maulina Hasnida.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan kompres hangat di TPMB Siti Alfiyah dan TPMB Maulina Hasnida.
2. Mengidentifikasi nyeri punggung ibu hamil trimester III di TPMB Siti Alfiyah dan TPMB Maulina Hasnida setelah dilakukan kompres hangat.

3. Menganalisis pengaruh pemberian kompres hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di TPMB Siti Alfiyah dan TPMB Maulina Hasnida.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam ilmu kebidanan khususnya pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di TPMB Siti Alfiyah dan TPMB Maulina Hasnida.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman yang sangat berharga bagi peneliti dalam melakukan penelitian tentang pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di TPMB Siti Alfiyah dan TPMB Maulina Hasnida.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan bisa menambah kepustakaan dan dapat dijadikan salah satu sumber informasi untuk menambah wawasan ilmu kebidanan khususnya nyeri punggung ibu hamil.

4. Bagi Ibu Hamil

Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil mengenai informasi tentang pentingnya pemberian kompres hangat terhadap nyeri

punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Siti Alfiyah dan TPMB Maulina Hasnida.

