BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kehamilan didefinisikan sebagai penyatuan spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi yang akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan yang dibagi menjadi Tiga Trimester. (Ni'amah & Sulistiyaningsih, 2024) Kehamilan dianggap normal terjadi pada seorang wanita, namun dalam proses kehamilan seringkali muncul berbagai ketidaknyamanan terutama pada trimester III yang bersifat fisiologis seperti nyeri punggung yang menyebabkan ibu hamil sulit untuk tidur dan beraktivitas sehari-hari (Yuliana et al., 2021).

Ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil terutama pada trimester terakhir adalah nyeri punggung dengan presentase 60-80%. (Kemenkes RI, 2022). Salah satu faktor penyebab nyeri punggung ialah Perubahan kadar hormon esterogen dan progesterone, relaxin pada kehamilan yang mempengaruhi sistem musculoskeletal untuk persiapan persalinan yang menyebabkan pelunakan legamen dan sendi terutama dari panggul untuk memudahkan proses persalinan (Yuliana et al., 2021).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada Tahun 2023 menjabarkan bahwa 40,5% Ibu Hamil mengalami nyeri punggung selama kehamilan. Selain itu prevalensi global nyeri punggung yang dirasakan pada Trimester pertama kehamilan mencakup 28,3% ibu hamil, Trimester kedua 36,8% dan pada Trimester ketiga kehamilan sebesar 47,8% (Salari et al., 2023). Penjabaran ini selaras dengan hasil penelitian Aulianisa, dkk (2023) yang menyimpulkan bahwa prevalensi nyeri punggung saat kehamilan di Indonesia 70% pada trimester III baik kehamilan primigravida maupun Multigravida yang berdampak pada aktivitas sehari-hari. Nyeri punggung yang tidak segera di tangani akan menyebabkan nyeri punggung yang kronis yang akan lebih sulit untuk disembuhkan.

Nyeri punggung bawah biasanya terdeteksi saat ibu hamil melakukan kunjungan kehamilan trimester ketiga atau kunjungan K4. Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2023 jumlah ibu hamil mencapai 4.907.227 dengan cakupan pelayanan kesehatan ibu hamil (K4) Provinsi Gorontalo yaitu 78,2% dari target negara 90%. Hal ini menunjukkan antusias ibu hamil dalam mengikuti pelayanan kesehatan kehamilan di Provinsi Gorontalo. Data ini juga diperkuat oleh Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2024 yang menyatakan bahwa jumlah

ibu hamil yang mengikuti pemeriksaan kesehatan di semua fasilitas kesehatan pada tahun 2023 sebanyak 17.323 ibu hamil.

Kabupaten Bone Bolango dengan jumlah 3.375 ibu hamil dengan jumlah kunjungan pada bulan januari-desember Tahun 2024 sebanyak 96 Ibu hamil di Kecamatan Tilongkabila yang melakukan pemeriksaan di fasilitas kesehatan. Dari data PWS KIA Puskesmas Toto Utara didapatkan jumlah ibu hamil yang melakukan kunjungan K4 di bulan Desember 2024 sebanyak 96 (98%) (Dinkes Provinsi Gorontalo, 2024).

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III apabila tidak teratasi akan mempengaruhi perilaku dan aktivitas sehari-hari ibu hamil yang ditandai dengan ibu hamil sering kali meringis, mengerutkan dahi, menggigit bibir, gelisah, imobilisasi, mengalami ketegangan otot, melakukan gerakan melindungi bagian tubuh sampai dengan menghindari percakapan, menghindari kontak sosial, dan hanya fokus pada aktivitas menghilangkan nyeri sehingga ibu hamil kurang berpartisipasi dalam aktivitas rutin seperti mengalami kesulitan dalam melakukan tindakan kebersihan normal serta dapat mengganggu aktivitas sosial (Putri et al., 2023).

Kelas Ibu Hamil (KIH) salah satu upaya yang dicanangkan sejak tahun 2009 untuk memberikan pembelajaran kolaboratif guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu, suami dan keluarga. Sebagaimana tercantum dalam peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) Nomor 97 Tahun 2014, pasal 48 bahwa kegiatan ini mencakup senam hamil, diskusi, dan tukar pengalaman tentang kesehatan ibu dan anak (Podungge et al., 2023).

Pandangan masyarakat terhadap angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil adalah hal yang lumrah, sehingga kurang mendapatkan perhatian dari masyarakat. Nyeri punggung dianggap sebagai hal yang biasa terjadi pada ibu hamil dan tidak memerlukan penanganan secara khusus sehingga bisa hilang dengan sendirinya. Padahal nyeri punggung pada ibu hamil dapat mengakibatkan ketidaknyamanan yang berdampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktifitas fisik sehari-hari, pola tidur dan gangguan psikologis. Pada beberapa kasus Ibu hamil yang kurang mendapatkan support dari keluarga biasanya nyeri tidak segera diatasi dan dibiarkan begitu saja, sebaliknya ibu hamil yang mendapat support pada umumnya mengatasi nyeri punggung dengan pijat ke Biang (Dukun desa) atau meminta tolong suami dan anggota keluarga terdekat.

Penatalaksanaan ibu hamil Trimester III dengan nyeri punggung dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan Non Farmakologis. Terapi Farmakologis

memang lebih efektif dibandingkan dengan metode non farmakologis, namun lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek samping dan pengaruh dalam kehamilan baik Ibu, janin, maupun bagi kemajuan persalinan. Oleh karena itu, diperlukan penanganan secara non farmakologis atau terapi komplementer berupa kompres hangat yang dapat mengurangi nyeri punggung dan tidak menimbulkan efek samping yang merugikan lebih mengacuh kepada pemberian asuhan sayang ibu dan mudah dilakukan ibu hamil di rumah (Rofiqoh et al., 2024).

Hasil penelitian (Hanifah et al., 2022) menunjukkan pengaruh kompres hangat pada 5 ibu hamil Trimester III dengan keluhan nyeri punggung setelah di berikan kompresan hangat dengan suhu air 37-40°c, selama 15 menit pada punggung bawah yang dilakukan sekali dalam sehari selama 3 hari dan dievaluasi. Didapatkan hasil 3 orang ibu hamil pada kategori ringan, 1 orang dengan kategori sedang dan 1 orang pada kategori tidak nyeri (Hanifah et al., 2022). Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Imaniar & Sundari, 2020) terdapat pengaruh kompres hangat dalam menurunkan derajat nyeri punggung yang dilakukan pada 21 responden ibu hamil trimester III dengan metode pretest-posttest one group control dengan nilai p-value 0,0001.

Kompres hangat adalah pengompresan yang dapat dilakukan dengan menggunakan kain, buli-buli dan botol air panas yang dibungkus kain. Secara konduksi terjadi pemindahan panas dari kain,buli-buli dan botol ke dalam tubuh sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan terjadi penurunan ketegangan otot sehingga nyeri yang dirasakan akan berkurang atau hilang menurut Wijayanti dalam penelitian (Rofiqoh et al., 2024) Kompres Hangat mempunyai beberapa efek fisiologinya yaitu tubuh menjadi lebih rileks, rasa nyeri berkurang dan sirkulasi darah ibu hamil menjadi lancar (Arfiyatusholikha & Widyastuti, 2020).

Topik terkait ketidaknyamanan ibu selama kehamilan selaras dengan ayat Al-Qur'an dalam Surah Al-Ahqaf ayat 15 yang artinya "*Dan kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dengan susah payah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tua kamu. Hanya kepada-Ku tempat kembali."* Ayat ini menggambarkan perjuangan seorang ibu yang penuh kesulitan menghadapi ketidaknyamanan selama masa kehamilannya.

Berdasarkan studi pendahuluan awal yang dilakukan peneliti pada Januari 2025, Hasil wawancara dengan 21 ibu hamil trimester III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Toto Utara di dapatkan 18 ibu hamil dengan nyeri punggung bawah. Setelah di telusuri rata-rata ibu hamil tersebut tidak melakukan upaya

terapi atau datang ketenaga kesehatan untuk meredakan nyeri yang dialami, beberapa dari mereka hanya mendapatkan KIE dan tidak mengetahui mengenai terapi non farmakologi.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Efektivitas Kompres Hangat dalam Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Toto Utara".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu :

A. Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada Tahun 2023 menjabarkan bahwa 40,5% Ibu Hamil mengalami nyeri punggung selama kehamilan. Selain itu prevalensi global nyeri punggung yang dirasakan pada Trimester pertama kehamilan mencakup 28,3% ibu hamil, Trimester kedua 36,8% dan pada Trimester ketiga kehamilan sebesar 47,8% (Salari et al., 2023).

B. Ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil terutama pada trimester terakhir adalah nyeri punggung sebesar 60-80% (Kemenkes RI, 2022). Prevalensi nyeri punggung saat kehamilan di Indonesia 70% pada trimester III baik kehamilan primigravida maupun Multigravida yang berdampak pada aktivitas sehari-hari.

C. Data ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di wilayah kerja Puskesmas Toto Utara sebanyak 18 ibu hamil.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

A. Ruang lingkup hanya meliputi ibu hamil trimester III (Usia kehamilan ≥ 28 minggu).

B. Pemberian kompres hangat diberikan yaitu : perlakuan terhadap ibu hamil trimester III untuk mengurangi nyeri punggung

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang didapatkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah Kompres Hangat efektiv dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III?"

1.5 Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini memiliki dua manfaat, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.5.1 Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan tentang efektivitas Kompres Hangat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.5.2 Manfaat Praktis

A. Bagi Peneliti yang Relevan

Dapat memotivasi peneliti selanjutnya agar dapat meneruskan atau mengembangkan penelitian yang sebelumnya dan memberikan manfaat yang besar bagi khalayak umum.

B. Bagi Ibu Hamil

Dapat memberikan informasi tentang efektivitas kompres hangat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

C. Bagi Institusi

Dapat bermanfaat sebagai sumber informasi untuk pengembangan ilmu kebidanan dan sebagai acuan maupun sumber data untuk penelitian berikutnya yang berkaitan dengan efektivitas kompres hangat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Toto Utara.

D. Bagi Puskesmas

Dapat memberikan manfaat untuk dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.6 Tujuan Penelitian

1.1.1 Tujuan umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kompres hangat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Toto Utara.

1.1.2 Tujuan khusus

A. Diketahui tingkat nyeri punggung ibu hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah pada kelompok perlakuan/intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Toto Utara

B. Diketahui tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Toto Utara.

C. Efektivitas kompres hangat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Toto Utara.