

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Nyeri punggung merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester ketiga. Pada masa ini, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan besar karena perkembangan janin, peningkatan berat badan, dan pergeseran pusat gravitasi. Selain itu, hormon kehamilan juga membuat ligamen-ligamen penunjang tubuh menjadi lebih relaks. Dengan perubahan-perubahan ini, semakin besar usia kehamilan, risiko nyeri punggung bawah juga meningkat. Hal ini terjadi karena otot punggung harus bekerja keras untuk menjaga keseimbangan dan postur tubuh yang baik. Banyak penelitian di seluruh dunia menunjukkan bahwa nyeri punggung adalah keluhan umum yang dialami oleh ibu hamil, dengan sekitar 40-48% ibu hamil mengalami hal ini pada trimester ketiga. Ini berarti nyeri punggung bawah bukan hanya pengalaman pribadi, melainkan juga masalah kesehatan yang banyak dialami oleh ibu hamil di berbagai negara (Salari 2023).

Menurut Penelitian Nurfaizah (2023) Nyeri punggung sering dialami oleh ibu hamil. Dari 157 kunjungan ibu hamil di Klinik Bunda Sehat, Cijantung, tercatat 134 kasus nyeri punggung, Sekitar 84,7% ibu hamil. Penelitian menunjukkan bahwa kompres hangat sangat efektif dalam mengurangi nyeri punggung. Sebelum kompres hangat diberikan, rata-rata skor nyeri adalah 6,1. Setelah kompres hangat diberikan, skor nyeri turun menjadi 2,9, yang termasuk dalam kategori nyeri ringan. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa kompres

hangat berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu hamil.

Berdasarkan penelitian Wulandari (2025) menunjukkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan oleh perubahan fisiologis dan anatomis selama kehamilan, seperti peningkatan berat badan dan pergeseran pusat gravitasi tubuh. Kondisi ini membuat nyeri punggung menjadi salah satu keluhan yang sering dialami, terutama pada ibu hamil trimester III. Di Indonesia, banyak ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, dengan angka kejadian sekitar 60% hingga 80%. Penelitian lain menunjukkan bahwa kompres hangat efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Rata-rata skor nyeri turun dari 5 menjadi 2 setelah kompres hangat diberikan. Analisis statistik menunjukkan bahwa kompres hangat adalah terapi nonfarmakologis yang efektif dan aman dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Menurut penelitian Novelia (2021) Rasa sakit di punggung sering dialami oleh wanita hamil. Dari hasil survei awal, sekitar delapan puluh persen dari tiga puluh empat wanita hamil mengalami rasa sakit di punggung. Penelitian utama yang dilakukan kemudian menunjukkan bahwa tiga puluh dua dari tiga puluh dua responden, yang semuanya adalah ibu hamil, sudah merasakan nyeri punggung sebelumnya. Jadi, fokus penelitian ini adalah pada seberapa besar nyeri punggung yang dirasakan dan perubahan yang terjadi setelah melakukan intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Perbedaan ini dapat dilihat dari skala nyeri yang

dirasakan oleh responden. Dengan kata lain, terapi kompres hangat terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri punggung.

Penelitian pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan tiga ibu hamil di trimester ketiga di Puskesmas Gayaman menunjukkan bahwa nyeri punggung masih menjadi salah satu keluhan yang sering dialami selama masa kehamilan. Tingkat intensitas nyeri punggung ini berbeda-beda pada setiap responden. Misalnya, Nyonya S yang berusia dua puluh dua tahun dan sedang hamil pertama pada usia kehamilan tiga puluh lima sampai tiga puluh enam minggu melaporkan nyeri punggung dengan skala tiga, yang termasuk dalam kategori nyeri ringan. Sementara itu, Nyonya Y yang berusia dua puluh enam tahun dan sedang hamil kedua pada usia kehamilan tiga puluh empat sampai tiga puluh lima minggu mengalami nyeri punggung dengan skala lima, yang dikategorikan sebagai nyeri sedang. Nyonya N yang sedang hamil pada usia kehamilan tiga puluh enam minggu juga mengeluhkan nyeri punggung dengan skala tiga, yang termasuk dalam kategori nyeri ringan.

Temuan ini menunjukkan bahwa nyeri punggung masih menjadi permasalahan yang sering dialami oleh ibu hamil di trimester ketiga dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang efektivitas pemberian kompres hangat dalam mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil di trimester ketiga.

Nyeri pada bagian punggung bawah memiliki prevalensi sekitar 56% di seluruh dunia dan merupakan salah satu keluhan klinis yang umum dialami oleh ibu hamil. Keluhan ini biasanya meningkat pada trimester III akibat perubahan

fisiologis dan biomekanik selama kehamilan, terutama karena peningkatan beban pada daerah lumbal yang menyebabkan tekanan lebih pada tulang belakang. Secara anatomis, pada tahap ini, calon ibu mengalami ekstensi pada punggung bawah mencapai hampir 60%. Sudut beralih dari rata-rata 32 derajat di awal kehamilan menjadi 50 derajat saat persalinan mendekat. Selain itu, kelengkungan lordosis lumbal meningkat secara signifikan dari $9,0^{\circ}$ di trimester kedua menjadi $0,0^{\circ}$ di trimester ketiga. Ini jauh melebihi rata-rata $7,3^{\circ}$ untuk wanita yang tidak hamil.

Dampak perubahan fisik tersebut menyebabkan intensitas nyeri yang dialami Ibu hamil menjadi empat kali lipat lebih parah dibandingkan orang yang tidak hamil akibat perubahan fisik tersebut. Ini sangat mengganggu kegiatan sehari-hari dan mutu hidup mereka. Data menunjukkan bahwa nyeri punggung setelah melahirkan tetap dirasakan oleh 5% hingga 43% wanita pada enam bulan pertama dan berlanjut pada 20% wanita bahkan setelah tiga tahun pascamelahirkan, sehingga keluhan ini berpotensi menjadi masalah kesehatan jangka panjang jika tidak diatasi dengan tepat. Selain itu, 15 persen pasien dengan nyeri punggung kronis melaporkan bahwa gejala awal mereka muncul selama kehamilan. Untuk mengurangi rasa sakit tanpa efek samping dari bahan kimia, kompres hangat menjadi pilihan yang sangat penting, aman, dan efektif. Hal ini disebabkan oleh larangan penggunaan obat farmakologis seperti NSAID yang dapat membahayakan janin (Yoseph et al., 2025).

Dari sudut pandang patofisiologi, nyeri punggung bawah selama kehamilan umumnya tergolong nyeri mekanis nonspesifik, yang muncul akibat perubahan

struktur dan fungsi tubuh selama kehamilan tanpa adanya kelainan patologis tertentu sebagai penyebab utamanya. Jaringan lunak seperti otot erector spinae, ligamen, dan sendi sacroiliac mengalami stres akibat perubahan postur dan beban tubuh. Pemediator inflamasi yang mengaktifkan reseptor rasa sakit memicu munculnya tegangan ini. Perubahan fisiologis selama kehamilan, seperti penurunan elastisitas jaringan penyangga dan peningkatan beban serta tekanan pada struktur vertebra, dapat memperbesar respons sensitivitas jaringan terhadap rangsangan, sehingga nyeri dapat muncul meskipun tidak ada bukti kerusakan organik pada jaringan. Fenomena ini mengakibatkan rasa sakit pada ibu, terutama ketika berdiri, berjalan, bangkit dari duduk, atau mengangkat barang kecil (Yoseph et al., 2025).

Pengelolaan nyeri punggung bawah pada wanita hamil dapat dilakukan dengan intervensi nonfarmakologis sebagai alternatif terapi yang aman dan efektif. Metode ini sering dipilih karena mudah dilaksanakan, tidak menimbulkan risiko tinggi, serta memiliki efek samping yang minimal bagi kondisi ibu dan janin. Salah satu metode intervensi nonfarmakologis yang bisa dilakukan untuk membantu mengurangi tingkat nyeri adalah terapi kompres hangat. Kompres hangat bisa meningkatkan suhu pada area tubuh tertentu dan memicu vasodilatasi pembuluh darah. Mekanisme kerja kompres hangat dengan meningkatkan sirkulasi darah dapat membantu mengurangi spasme serta ketegangan otot, meningkatkan relaksasi jaringan, dan menurunkan persepsi nyeri pada ibu hamil. Selain memberikan kenyamanan, metode ini unggul karena bisa diterapkan secara praktis di layanan kesehatan maupun secara mandiri oleh ibu di rumah.

Sehubungan dengan itu, diperlukan studi untuk mengevaluasi efektivitas kompres hangat dalam mengurangi tingkat nyeri punggung bawah pada wanita hamil trimester III sebagai salah satu intervensi keperawatan yang bisa diterapkan dalam pelayanan kesehatan maternal (Potter, P.A & Perry, 2021).

1.2 Rumusan Masalah

“Apakah kompres hangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Membuktikan efektivitas kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi intensitas nyeri punggung sebelum pemberian kompres hangat.
2. Mengidentifikasi intensitas nyeri punggung setelah pemberian kompres hangat.
3. Membandingkan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat.
4. Membuktikan pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah pengembangan ilmu keperawatan maternits dalam manajemen nyeri nonfarmkologi pada ibu hamil trimester III.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai referensi dalam pembelajaran dan penelitian keperawatan maternal

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Sebagai dasar penerapan terapi kompres hangat dalam asuhan antenatal.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai panduan intervensi nonfarmakologis berbasis bukti

4. Bagi Ibu Hamil

Sebagai alternatif terapi yang aman dan efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai dasar pengembangan penelitian lanjutan terkait terapi nonfarmakologis padakehamilan.