

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Masa kehamilan merupakan tahapan alami yang membawa banyak perubahan pada tubuh seorang ibu. Perubahan tersebut mencakup keseimbangan hormon, bentuk tubuh, hingga fungsi organ yang menyesuaikan diri untuk mendukung pertumbuhan janin di dalam kandungan. Semakin bertambah usia kehamilan, ukuran dan berat janin juga semakin meningkat sehingga tubuh ibu harus menahan beban yang lebih besar, terutama pada bagian pinggang dan punggung bawah. Keadaan ini kerap menimbulkan rasa pegal, tidak nyaman, hingga nyeri punggung bawah yang menjadi salah satu keluhan paling sering dirasakan oleh ibu hamil. (Sari, 2022).

Rasa nyeri pada punggung bagian bawah yang dialami ibu hamil terjadi karena adanya perubahan bentuk dan keseimbangan tubuh selama masa kehamilan. Seiring pertumbuhan janin, ukuran rahim bertambah besar sehingga tubuh ibu cenderung condong ke depan. Perubahan posisi tersebut membuat otot dan tulang belakang bekerja lebih berat untuk menopang tubuh agar tetap seimbang. Beban yang terus meningkat inilah yang sering menimbulkan rasa tidak nyaman, pegal, hingga nyeri pada area punggung bawah. Keluhan ini umumnya mulai dirasakan ketika usia kehamilan memasuki trimester kedua dan dapat semakin meningkat pada trimester ketiga (Putri, 2023).

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan peneliti pada Februari 2026 dalam kegiatan posyandu di Desa Klintar, diketahui jumlah ibu hamil yang mengikuti pelayanan kesehatan sebanyak 31 orang. Pengumpulan informasi dilakukan melalui pengamatan secara langsung dan percakapan sederhana dengan ibu hamil yang hadir, sehingga data yang diperoleh sesuai dengan keadaan nyata di lokasi penelitian. Dari keseluruhan ibu hamil tersebut, terdapat 20 orang atau 64,51% yang mengeluhkan nyeri pada bagian punggung bawah, sedangkan 11 orang lainnya atau 35,49% tidak merasakan keluhan tersebut. Keluhan nyeri lebih sering muncul pada ibu hamil yang berada pada usia kehamilan trimester kedua dan trimester ketiga.

Banyaknya ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah menunjukkan bahwa kondisi ini cukup sering terjadi dan dapat memengaruhi kenyamanan selama masa kehamilan. Rasa nyeri yang timbul tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Sejumlah penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa munculnya nyeri punggung bawah pada ibu hamil berkaitan dengan perubahan tubuh selama kehamilan, seperti bertambahnya berat badan, perubahan posisi tubuh, serta pengaruh hormon kehamilan yang menyebabkan ligamen dan sendi menjadi lebih longgar (Gutke et al., 2023). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil tergolong cukup tinggi, yaitu sekitar 50–70% dan paling banyak dialami pada trimester kedua hingga trimester ketiga (Davenport et al., 2022; WHO, 2022).

Keadaan tersebut menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil perlu mendapatkan perhatian dan penanganan yang sesuai agar tidak mengganggu kondisi kesehatan ibu. Keluhan yang dirasakan sering kali membuat ibu hamil merasa sulit saat melakukan kegiatan sehari-hari, seperti berjalan, duduk terlalu lama, maupun berdiri dalam waktu yang panjang. Selain itu, rasa nyeri juga dapat mengganggu kualitas tidur, menyebabkan tubuh lebih mudah lelah, serta menurunkan kenyamanan ibu selama menjalani kehamilan.

Selama observasi, ditemukan bahwa sebagian besar ibu hamil belum melakukan penanganan secara optimal terhadap keluhan nyeri yang dialami. Beberapa ibu hamil hanya membiarkan rasa nyeri tersebut tanpa melakukan tindakan apapun, karena menganggap nyeri sebagai kondisi yang wajar selama kehamilan. Selain itu, terdapat ibu hamil yang masih terbatas pengetahuannya mengenai metode penanganan nonfarmakologis yang aman dan efektif. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa pelayanan kesehatan di wilayah tersebut belum secara maksimal memanfaatkan terapi nonfarmakologis sebagai alternatif penanganan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Padahal, metode sederhana seperti kompres hangat dapat dengan mudah dilakukan dan memiliki potensi dalam mengurangi keluhan nyeri.

Dari keadaan yang ditemukan di lapangan, nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat dikatakan sebagai keluhan yang cukup sering dialami oleh masyarakat di Desa Klintar. Penanganan yang diberikan juga masih belum sepenuhnya membantu mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan

ibu hamil. Oleh sebab itu, diperlukan cara yang mudah dilakukan, aman, dan tidak menggunakan obat untuk membantu meredakan nyeri tersebut. Salah satu alternatif yang dapat diterapkan adalah penggunaan kompres hangat garam krosok sebagai bentuk penanganan sederhana untuk membantu mengurangi rasa nyeri pada punggung bawah ibu hamil. Apabila keluhan ini terus dibiarkan, kondisi tersebut dapat mengganggu kenyamanan ibu dalam menjalani kehamilan, menurunkan kualitas aktivitas sehari-hari, serta memicu rasa lelah dan tekanan emosional yang berlangsung dalam waktu lama (Rahmawati, 2023).

Upaya penanganan nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Namun, penggunaan terapi farmakologis pada ibu hamil perlu dibatasi karena berpotensi menimbulkan efek samping terhadap ibu dan janin. Oleh karena itu, terapi nonfarmakologis menjadi alternatif yang lebih aman dan banyak direkomendasikan dalam praktik kebidanan. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah kompres hangat, yang berfungsi untuk memberikan efek relaksasi pada otot serta meningkatkan sirkulasi darah pada area yang mengalami nyeri (Utami, 2022).

Salah satu inovasi dalam terapi kompres hangat adalah penggunaan garam krosok sebagai media penghantar panas. Garam krosok memiliki kemampuan menyimpan panas lebih lama dibandingkan air biasa, sehingga dapat memberikan efek hangat yang lebih stabil. Pemberian kompres hangat garam krosok dapat membantu memperlebar pembuluh darah, Kompres

hangat menggunakan garam krosok dapat membantu tubuh merasa lebih rileks dengan cara memperbaiki peredaran darah, membantu penyaluran oksigen ke otot, serta mengurangi kekakuan pada bagian punggung bawah. Efek hangat yang dihasilkan dapat membantu meredakan rasa tidak nyaman dan menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan ibu hamil (Lestari, 2025).

Walaupun demikian, penggunaan kompres hangat garam krosok dalam penanganan nyeri punggung bawah pada ibu hamil masih belum banyak dibahas dalam penelitian kebidanan. Padahal metode ini cukup mudah diterapkan, menggunakan bahan yang sederhana, dan aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping yang berat. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui apakah kompres hangat garam krosok benar-benar efektif dalam membantu mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Kompres Hangat Garam Krosok terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Di Desa Klinter Kecamatan Kejayan Kabupaten Pasuruan.”**

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: apakah terdapat pengaruh kompres hangat garam krosok terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Desa Klinter Kec. Kejayan Kab. Pasuruan?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh penggunaan kompres hangat garam krosok dalam membantu menurunkan keluhan nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil di Desa Klintar Kecamatan Kejayan Kabupaten Pasuruan.

#### **1.3.1 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini yaitu:

- a. Mengidentifikasi kondisi nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil sebelum dilakukan pemberian kompres hangat garam krosok di Desa Klintar Kecamatan Kejayan Kabupaten Pasuruan.
- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil sesudah diberikan kompres hangat garam krosok di Desa Klintar Kecamatan Kejayan Kabupaten Pasuruan.
- c. Menganalisis apakah pemberian kompres hangat garam krosok dapat membantu menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Desa Klintar Kecamatan Kejayan Kabupaten Pasuruan.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Bagi Responden**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang penggunaan kompres hangat garam krosok sebagai salah satu cara untuk membantu mengurangi keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Hasil penelitian juga dapat menambah pemahaman mengenai langkah

sederhana yang dapat diterapkan untuk membantu mengatasi rasa tidak nyaman selama masa kehamilan. Selain itu, penggunaan kompres hangat garam krosok diharapkan dapat membantu ibu hamil merasakan kondisi tubuh yang lebih rileks dan nyaman ketika mengalami nyeri punggung bawah.

#### **1.4.2 Bagi Institusi Kesehatan**

Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh pengetahuan tambahan mengenai penggunaan kompres hangat garam krosok sebagai cara alami untuk membantu mengurangi keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Temuan dari penelitian ini juga dapat dimanfaatkan sebagai bahan masukan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan bagi ibu hamil di fasilitas pelayanan kesehatan. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang mendukung pengembangan kualitas praktik dan pelayanan kebidanan di masa mendatang.

#### **1.4.3 Bagi Peneliti**

Penelitian ini menambah wawasan mengenai penggunaan kompres hangat garam krosok sebagai metode nonfarmakologis. Penelitian ini diharapkan dapat membantu mengetahui manfaat kompres hangat garam krosok terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Selama proses penelitian berlangsung, peneliti juga memperoleh pengalaman dan pembelajaran dalam melakukan pengambilan serta pengelolaan data penelitian secara langsung serta analisis hasil penelitian di bidang

kebidanan. Hasil penelitian menjadi sarana pengembangan pengetahuan ilmiah yang berkaitan dengan upaya peningkatan kenyamanan ibu hamil.

#### **1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini memberikan gambaran ilmiah mengenai penggunaan kompres hangat garam krosok. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai manfaat kompres hangat garam krosok dalam membantu meredakan keluhan nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil. Selain bermanfaat bagi pelayanan kebidanan, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan pengetahuan dan bahan pertimbangan bagi penelitian lain yang membahas topik serupa di masa mendatang. Temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk memperluas kajian ilmiah mengenai metode nonfarmakologis dalam mengurangi keluhan selama masa hamil.

