

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Ibu Hamil

2.1.1 Pengertian Ibu Hamil

Kehamilan merupakan keadaan alami yang dialami seorang perempuan ketika terjadi penyatuan antara sel telur dan sel sperma, kemudian berkembang menjadi janin di dalam kandungan hingga waktu kelahiran. Lama kehamilan biasanya berlangsung sekitar sembilan bulan atau kurang lebih 40 minggu yang dihitung dari hari pertama menstruasi terakhir. Menurut Prawirohardjo (2022), kehamilan adalah rangkaian proses sejak terjadinya konsepsi sampai lahirnya bayi yang diikuti oleh berbagai perubahan pada kondisi fisik maupun psikologis ibu. Selama masa tersebut, tubuh ibu mengalami banyak penyesuaian untuk mendukung kebutuhan janin agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik di dalam rahim. Oleh karena itu, ibu hamil memerlukan pemantauan kesehatan secara berkala melalui pelayanan kesehatan yang sesuai guna menjaga kondisi ibu dan janin tetap sehat selama kehamilan. (Prawirohardjo, 2022).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022), kehamilan adalah proses yang terjadi setelah sel sperma membuahi sel telur, kemudian hasil pembuahan berkembang di dalam rahim menjadi embrio dan janin sampai waktu persalinan tiba. Selama masa tersebut, tubuh ibu mengalami banyak penyesuaian sebagai bentuk kesiapan dalam mendukung pertumbuhan janin, baik dari segi fisik maupun kondisi mental.

Masa kehamilan tidak hanya membawa perubahan pada bentuk dan fungsi tubuh ibu, tetapi juga memengaruhi keadaan emosional serta kehidupan sosialnya. Perubahan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti hormon kehamilan, kondisi psikologis, dan dukungan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, ibu hamil membutuhkan perhatian dan pendampingan yang baik agar kondisi kesehatannya tetap terjaga. Selain itu, kehamilan juga memiliki risiko terjadinya beberapa gangguan kesehatan, seperti anemia, tekanan darah tinggi dalam kehamilan, perdarahan, maupun infeksi. Untuk mencegah terjadinya komplikasi, ibu hamil dianjurkan melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin melalui pelayanan antenatal guna memantau kesehatan ibu dan perkembangan janin sejak dini (Prawirohardjo, 2022).

Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa kehamilan merupakan proses alami yang berlangsung sejak terjadinya pembuahan sampai kelahiran bayi, yang disertai berbagai perubahan pada tubuh dan kondisi ibu. Oleh sebab itu, pemeriksaan kesehatan secara teratur sangat penting dilakukan agar kesehatan ibu dan janin tetap terpelihara selama masa kehamilan.

2.1.2 Proses Terjadinya Kehamilan

Kehamilan merupakan keadaan alami yang diawali dengan terjadinya pembuahan, yaitu bersatunya sel sperma dengan sel telur di dalam tubuh wanita hingga terbentuknya janin yang berkembang di dalam rahim sampai masa persalinan. Proses terjadinya kehamilan melibatkan beberapa tahapan yang berlangsung secara bertahap dan saling berkaitan, yaitu ovulasi, fertilisasi, pembelahan sel, implantasi, dan perkembangan embrio menjadi janin. Menurut

(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022) kehamilan terjadi setelah adanya proses pembuahan antara ovum yang dilepaskan dari ovarium dengan spermatozoa yang masuk ke dalam saluran reproduksi wanita. Setelah terjadi pembuahan, hasil pertemuan antara sel sperma dan sel telur akan berkembang menjadi embrio. Embrio tersebut kemudian melekat pada dinding rahim dan terus tumbuh menjadi janin sampai waktu kelahiran (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

1. Ovulasi

Ovulasi adalah peristiwa keluarnya sel telur yang telah matang dari indung telur menuju saluran tuba falopi. Pada perempuan dengan siklus menstruasi normal sekitar 28 hari, proses ini umumnya terjadi di pertengahan siklus menstruasi. Sel telur yang sudah dilepaskan akan bergerak menuju tuba falopi untuk menunggu proses pembuahan. Akan tetapi, sel telur hanya dapat bertahan dalam waktu singkat, yaitu sekitar 12 sampai 24 jam. Jika tidak bertemu dengan sperma, sel telur akan rusak dan akhirnya keluar bersama darah menstruasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

2. Fertilisasi (Pembuahan)

Fertilisasi merupakan proses menyatunya sel sperma dengan sel telur yang biasanya terjadi di tuba falopi. Ketika hubungan seksual berlangsung, jutaan sperma masuk ke saluran reproduksi wanita dan bergerak menuju tempat sel telur berada. Dari jumlah tersebut, hanya satu sperma yang berhasil masuk dan membuahi sel telur. Setelah pembuahan terjadi, terbentuklah zigot yang menjadi awal dari perkembangan calon janin. Proses ini umumnya berlangsung tidak lama

setelah ovulasi terjadi, yaitu sekitar satu hari kemudian (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

3. Pembelahan Sel (Segmentasi)

Setelah fertilisasi terjadi, zigot akan mengalami proses pembelahan sel secara berulang yang disebut segmentasi. Pada tahap ini, zigot Zigot yang telah terbentuk akan terus berkembang melalui proses pembelahan sel secara bertahap, mulai dari dua sel, kemudian bertambah menjadi beberapa sel hingga jumlahnya semakin banyak. Pada saat proses perkembangan tersebut berlangsung, zigot bergerak dari saluran tuba falopi menuju rahim. Pada hari ke-3 hingga ke-4 setelah fertilisasi, zigot berkembang menjadi kumpulan sel yang disebut morula. Kemudian morula berkembang menjadi blastosit. Blastosit merupakan struktur yang terdiri dari dua bagian utama, yaitu lapisan luar yang disebut trofoblas yang nantinya akan membentuk plasenta, serta massa sel dalam yang akan berkembang menjadi embrio (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

4. Implantasi

Implantasi adalah proses penempelan blastosit pada dinding rahim (endometrium). Tahap ini biasanya berlangsung sekitar 6–10 hari setelah pembuahan terjadi. Pada masa tersebut, blastosit mulai menempel pada dinding rahim dan masuk ke lapisan endometrium yang telah mengalami penyesuaian akibat pengaruh hormon progesteron. Setelah berhasil melekat di rahim, tubuh ibu mulai menghasilkan hormon human chorionic gonadotropin (hCG) yang berfungsi menjaga keberlangsungan kehamilan. Keberadaan hormon hCG dapat diketahui

melalui pemeriksaan kehamilan, termasuk melalui tes urine maupun pemeriksaan darah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

5. Perkembangan Embrio

Setelah implantasi terjadi, blastosit akan berkembang menjadi embrio. Pada tahap ini mulai terbentuk berbagai organ penting yang disebut proses organogenesis. Pada minggu-minggu awal kehamilan, embrio mulai membentuk sistem saraf, jantung, tulang belakang, dan organ tubuh lainnya. Jantung embrio biasanya mulai berdetak pada usia kehamilan sekitar 5-6 minggu. Periode perkembangan embrio berlangsung hingga usia kehamilan sekitar 8 minggu (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

6. Perkembangan Janin

Setelah usia kehamilan mencapai lebih dari 8 minggu, embrio kemudian disebut sebagai janin (fetus). Pada tahap ini organ-organ tubuh yang telah terbentuk akan terus mengalami pertumbuhan dan pematangan hingga waktu persalinan. Selama masa perkembangan janin, plasenta berperan penting dalam menyediakan nutrisi dan oksigen bagi janin serta membuang sisa metabolisme janin melalui aliran darah ibu. Perkembangan janin berlangsung hingga usia kehamilan mencapai sekitar 40 minggu yang kemudian diakhiri dengan proses persalinan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa proses terjadinya kehamilan dimulai dari ovulasi, fertilisasi, pembelahan sel, implantasi, hingga perkembangan embrio dan janin di dalam rahim. Seluruh proses tersebut berlangsung secara kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor hormonal serta

kondisi kesehatan ibu. Oleh karena itu, pemantauan kesehatan melalui pemeriksaan antenatal care sangat penting untuk memastikan perkembangan janin berjalan dengan baik dan kehamilan berlangsung secara normal (Sukarni & Margareth, 2023).

2.1.3 Tahapan Kehamilan

Kehamilan berlangsung dalam jangka waktu kurang lebih 40 minggu atau sekitar sembilan bulan yang dihitung mulai dari hari pertama menstruasi terakhir (HPHT). Selama masa tersebut, kehamilan dibagi menjadi tiga periode, yaitu trimester pertama, trimester kedua, dan trimester ketiga. Pembagian ini dilakukan untuk memudahkan pemantauan kondisi ibu serta perkembangan janin di setiap tahap kehamilan. Pada masing-masing trimester, ibu hamil akan mengalami perubahan tubuh dan perkembangan janin yang berbeda-beda sesuai usia kehamilan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

1. Trimester Pertama (0–12 minggu)

Trimester pertama adalah masa awal kehamilan yang dimulai sejak terjadinya pembuahan sampai usia kandungan mencapai 12 minggu. Pada masa ini terjadi proses pembentukan organ-organ penting pada janin yang disebut organogenesis. Pada trimester pertama, embrio berkembang sangat cepat. Setelah proses fertilisasi dan implantasi terjadi, embrio mulai membentuk berbagai organ vital seperti jantung, otak, sistem saraf, tulang belakang, serta sistem pencernaan. Pada usia kehamilan sekitar 5-6 minggu, jantung janin mulai berdetak dan dapat dideteksi melalui pemeriksaan ultrasonografi (USG). Selanjutnya, pada minggu

ke-8 hingga ke-12, bentuk tubuh janin mulai menyerupai manusia meskipun ukurannya masih sangat kecil (Sukarni & Margareth, 2023).

Di samping proses pertumbuhan janin yang mulai berlangsung, ibu hamil pada trimester pertama juga mengalami banyak penyesuaian pada tubuhnya. Perubahan ini dipengaruhi oleh meningkatnya kadar hormon kehamilan, khususnya estrogen dan progesteron. Akibat perubahan tersebut, beberapa keluhan sering muncul dan dirasakan oleh ibu pada awal masa kehamilan, antara lain:

- a. Mual dan muntah (morning sickness)
- b. Mudah lelah
- c. Pusing
- d. Payudara terasa lebih sensitif
- e. Sering buang air kecil
- f. Perubahan emosi atau suasana hati (Sukarni & Margareth, 2023).

Trimester pertama merupakan masa yang cukup rentan terhadap keguguran, sehingga ibu hamil perlu menjaga kesehatan dengan baik serta melakukan pemeriksaan kehamilan secara rutin.

1. Trimester Kedua (13-28 minggu)

Trimester kedua dimulai ketika usia kehamilan memasuki 13 minggu hingga mencapai 28 minggu. Pada masa ini, banyak ibu hamil mulai merasakan kondisi tubuh yang lebih baik karena rasa mual dan muntah yang sebelumnya muncul pada trimester pertama biasanya mulai berkurang. Di tahap ini, janin mengalami pertumbuhan yang semakin cepat. Bagian tubuh dan organ janin yang sudah terbentuk sebelumnya mulai berkembang lebih sempurna dan mulai

menjalankan fungsinya. Selain itu, janin juga mulai aktif bergerak di dalam rahim, dan gerakan tersebut umumnya mulai dapat dirasakan ibu saat usia kehamilan sekitar 16 sampai 20 minggu yang disebut quickening. Gerakan ini merupakan tanda bahwa janin berkembang dengan baik di dalam rahim (Sukarni & Margareth, 2023).

Selain itu, pada trimester kedua juga terjadi perkembangan penting lainnya pada janin, antara lain:

- a. Pertumbuhan tulang dan otot janin semakin kuat
- b. Sistem saraf mulai berkembang dengan baik
- c. Organ reproduksi janin mulai terbentuk
- d. Janin mulai dapat mendengar suara dari luar rahim
- e. Rambut halus (lanugo) mulai tumbuh pada tubuh janin (Sukarni & Margareth, 2023).

Perubahan yang dialami oleh ibu pada trimester kedua antara lain:

- a. Perut mulai membesar akibat pertumbuhan rahim
- b. Berat badan mulai meningkat
- c. Kulit dapat mengalami perubahan seperti munculnya garis kehamilan (linea nigra)
- d. Munculnya stretch mark pada perut atau payudara (Sukarni & Margareth, 2023).

Trimester kedua sering dianggap sebagai fase kehamilan yang lebih nyaman karena tubuh ibu mulai menyesuaikan diri terhadap perubahan hormon yang terjadi selama kehamilan (Sukarni & Margareth, 2023).

2. Trimester Ketiga (29–40 minggu)

Trimester ketiga merupakan tahap terakhir dalam masa kehamilan yang berlangsung mulai usia kehamilan 29 minggu hingga mendekati waktu persalinan sekitar minggu ke-40. Pada fase ini, janin mengalami perkembangan yang sangat cepat, terutama dalam peningkatan berat badan dan penyempurnaan pertumbuhan tubuhnya. serta pematangan organ-organ tubuh yang penting untuk kehidupan di luar rahim. Beberapa perkembangan penting pada janin selama trimester ketiga antara lain:

- a. Berat badan janin meningkat dengan cepat
 - b. Paru-paru janin mulai matang dan siap untuk bernapas setelah lahir
 - c. Otak janin berkembang dengan pesat
 - d. Janin mulai mengambil posisi kepala di bawah sebagai persiapan persalinan
- (Sukarni & Margareth, 2023).

Pada trimester ketiga, ibu hamil juga mengalami berbagai perubahan fisik akibat semakin besarnya ukuran rahim. Beberapa keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga antara lain:

- a. Nyeri punggung
- b. Sesak napas
- c. Sering buang air kecil
- d. Kaki bengkak
- e. Gangguan tidur
- f. Kontraksi palsu (Braxton Hicks) (Sukarni & Margareth, 2023).

Memasuki masa akhir kehamilan, ibu mulai menyiapkan kondisi tubuh dan kesiapan diri untuk menghadapi persalinan. Pada periode ini, pemeriksaan kehamilan menjadi semakin penting karena petugas kesehatan perlu memastikan keadaan ibu dan janin tetap baik, termasuk memantau letak janin serta perkembangan menjelang kelahiran. Secara umum, masa kehamilan dibedakan menjadi tiga tahap, yaitu trimester pertama pada usia 0–12 minggu, trimester kedua pada usia 13–28 minggu, dan trimester ketiga pada usia 29–40 minggu. Setiap trimester memiliki karakteristik perkembangan janin dan perubahan fisiologis pada ibu yang berbeda. Pemantauan kesehatan ibu dan janin melalui pemeriksaan antenatal care secara rutin sangat penting untuk memastikan kehamilan berlangsung secara sehat dan aman hingga proses persalinan (Sukarni & Margareth, 2023).

2.1.4 Perubahan Fisiologis pada Ibu Hamil

Selama kehamilan berlangsung, tubuh ibu mengalami berbagai penyesuaian alami untuk menunjang perkembangan janin di dalam rahim. Perubahan tersebut terjadi karena pengaruh hormon kehamilan, peningkatan kebutuhan tubuh, serta bertambahnya ukuran janin dan rahim. Hampir seluruh sistem tubuh ibu mengalami perubahan sebagai bentuk persiapan dalam menjaga kehamilan, menghadapi persalinan, dan mendukung pemberian ASI setelah bayi lahir (Prawirohardjo, 2022).

1. Perubahan pada Sistem Reproduksi

a. Uterus (Rahim)

Di antara organ reproduksi lainnya, rahim merupakan bagian tubuh yang mengalami perubahan paling jelas selama kehamilan. Pada kondisi sebelum hamil, ukuran rahim masih kecil, tetapi seiring bertambahnya usia kehamilan, rahim akan terus membesar untuk memberikan ruang bagi pertumbuhan janin hingga mendekati waktu persalinan. Perubahan yang terjadi meliputi:

- 1) Hipertrofi dan hiperplasia otot rahim akibat pengaruh hormon estrogen dan progesteron.
- 2) Pembesaran ukuran uterus untuk menampung janin, plasenta, dan cairan ketuban.
- 3) Peningkatan aliran darah uteroplasenta untuk mendukung pertumbuhan janin.
- 4) Kontraksi Braxton Hicks, yaitu kontraksi ringan yang tidak teratur yang mulai terasa pada trimester kedua (Prawirohardjo, 2022).

a. Serviks

Serviks mengalami perubahan berupa:

- 1) Pelunakan serviks (tanda Goodell) akibat peningkatan vaskularisasi.
- 2) Perubahan warna menjadi kebiruan (tanda Chadwick) karena peningkatan aliran darah.
- 3) Pembentukan mucus plug yang berfungsi sebagai pelindung terhadap infeksi (Prawirohardjo, 2022).

Menjelang persalinan, serviks akan mengalami pematangan (ripening) sehingga menjadi lebih lunak dan mudah membuka.

b. Vagina dan Vulva

Perubahan pada vagina dan vulva antara lain:

- 1) Peningkatan vaskularisasi sehingga warna vagina menjadi kebiruan.
- 2) Peningkatan sekresi vagina (leukorea) yang bersifat normal selama tidak berbau dan tidak menyebabkan gatal.
- 3) Peningkatan elastisitas jaringan sebagai persiapan persalinan (Prawirohardjo, 2022).

1. Perubahan pada Sistem Kardiovaskular

Sistem kardiovaskular pada ibu hamil mengalami berbagai penyesuaian untuk mendukung kebutuhan oksigen dan nutrisi bagi ibu maupun janin. Salah satu perubahan yang terjadi adalah meningkatnya jumlah volume darah selama masa kehamilan.

a. Peningkatan Volume Darah

Selama kehamilan, volume darah dapat bertambah sekitar 30–50%. Kondisi ini terjadi untuk memenuhi kebutuhan metabolisme tubuh ibu dan pertumbuhan janin, serta sebagai persiapan tubuh dalam menghadapi kemungkinan kehilangan darah saat proses persalinan. Akan tetapi, peningkatan jumlah plasma darah lebih besar dibandingkan peningkatan sel darah merah, sehingga keadaan tersebut dapat menyebabkan anemia fisiologis pada ibu hamil. (Prawirohardjo, 2022).

b. Curah Jantung

Curah jantung meningkat sekitar 30-40% karena: 1) Peningkatan volume darah, dan 2) Peningkatan denyut jantung (Prawirohardjo, 2022).

c. Tekanan Darah

Pada trimester pertama dan kedua biasanya terjadi penurunan tekanan darah ringan, sedangkan pada trimester ketiga tekanan darah akan kembali mendekati normal (Prawirohardjo, 2022).

2. Perubahan pada Sistem Pernapasan

Perubahan pada sistem pernapasan ibu hamil terjadi karena pengaruh hormon progesteron serta membesarnya rahim yang menekan diafragma. Kondisi ini menyebabkan beberapa penyesuaian pada tubuh, seperti meningkatnya kebutuhan oksigen sekitar 20%, sedikit bertambahnya laju pernapasan, serta meningkatnya volume udara yang masuk ke paru-paru setiap kali bernapas. Akibatnya, ibu hamil dapat merasakan sesak napas ringan, terutama pada trimester akhir kehamilan karena tekanan rahim terhadap diafragma semakin besar (Prawirohardjo, 2022).

Perubahan pada Sistem Pencernaan. Sistem pencernaan juga ikut mengalami perubahan akibat pengaruh hormon progesteron yang membuat kerja otot-otot pencernaan menjadi lebih lambat. Hal ini dapat menimbulkan beberapa keluhan, antara lain:

- a. Mual dan muntah
- b. Keluhan ini sering muncul pada awal kehamilan, terutama trimester pertama, yang dikenal dengan morning sickness. Keadaan ini berkaitan dengan peningkatan hormon hCG dan estrogen (Prawirohardjo, 2022).
- c. Perlambatan gerakan usus. Kondisi ini dapat menyebabkan ibu mengalami sembelit dan perut terasa penuh atau kembung.

- d. Peningkatan asam lambung. Sebagian ibu hamil juga mengalami rasa panas di dada atau heartburn akibat naiknya produksi asam lambung (Prawirohardjo, 2022).

3. Perubahan pada Sistem Urinaria

Selama kehamilan, ginjal bekerja lebih aktif untuk menyaring zat sisa dari tubuh ibu dan janin. Perubahan yang terjadi meliputi meningkatnya aliran darah ke ginjal, kenaikan kemampuan penyaringan darah hingga sekitar 50%, serta lebih seringnya buang air kecil. Pada awal dan akhir kehamilan, keluhan sering BAK lebih sering muncul karena tekanan rahim terhadap kandung kemih (Sukarni & Margareth, 2023).

4. Perubahan pada Sistem Endokrin

Sistem hormon dalam tubuh ibu hamil bekerja lebih aktif untuk mempertahankan kehamilan. Beberapa hormon penting yang berperan yaitu: a). Estrogen, yang membantu pertumbuhan rahim, memperlancar aliran darah ke rahim, serta mempersiapkan payudara untuk produksi ASI. b). Progesteron, yang menjaga kehamilan tetap berlangsung, menurunkan kontraksi rahim, dan membuat otot tubuh lebih rileks (Sukarni & Margareth, 2023).

5. (Human Chorionic Gonadotropin)

Hormon yang dihasilkan plasenta untuk menjaga kehamilan pada awal trimester. D) Prolaktin, hormon yang berperan dalam persiapan produksi ASI setelah melahirkan.

6. Perubahan pada Sistem Muskuloskeletal

Perubahan pada otot dan tulang terjadi karena pertumbuhan rahim dan pengaruh hormon relaksin. Kondisi ini dapat menyebabkan perubahan postur tubuh seperti lengkungan punggung yang lebih jelas (lordosis), peregangan pada sendi panggul, serta munculnya nyeri pada punggung bawah. Semua perubahan ini merupakan bentuk penyesuaian tubuh untuk mempersiapkan proses persalinan (Sukarni & Margareth, 2023).

7. Perubahan pada Kulit

Perubahan kulit pada ibu hamil terjadi akibat pengaruh hormon estrogen dan progesteron. Beberapa perubahan yang sering terlihat yaitu munculnya bercak gelap pada kulit seperti chloasma gravidarum, garis hitam pada perut (linea nigra), munculnya stretch mark pada perut, payudara, dan paha, serta meningkatnya produksi keringat pada tubuh (Sukarni & Margareth, 2023).

Perubahan kulit sering terjadi selama kehamilan akibat pengaruh hormon estrogen dan progesteron. Beberapa perubahan yang umum terjadi yaitu:

- a. Hiperpigmentasi kulit, seperti:
 - 1) Chloasma gravidarum (masker kehamilan)
 - 2) Linea nigra pada perut
- b. Striae gravidarum (stretch marks) pada perut, payudara, dan paha
- c. Peningkatan aktivitas kelenjar keringat (Sukarni & Margareth, 2023).

8. Perubahan pada Payudara

Payudara mengalami perubahan sebagai persiapan untuk proses menyusui. Perubahan tersebut meliputi:

- a. Pembesaran payudara
- b. Areola menjadi lebih gelap
- c. Pembesaran kelenjar Montgomery
- d. Produksi kolostrum pada akhir kehamilan (Manuaba, 2022).

2.2 Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil

2.2.1 Pengertian Nyeri Punggung Bawah

Nyeri punggung bawah adalah keluhan berupa rasa sakit atau ketidaknyamanan yang terjadi pada bagian punggung bawah atau daerah pinggang. Keluhan ini cukup sering dirasakan oleh ibu hamil, terutama ketika usia kehamilan memasuki trimester kedua dan ketiga. Menurut Manuaba (2022), nyeri punggung bawah pada kehamilan termasuk masalah pada sistem otot dan rangka yang muncul karena tubuh mengalami penyesuaian selama masa kehamilan. Sementara itu, Saifuddin (2024) menyebutkan bahwa keluhan ini terjadi akibat perubahan titik keseimbangan tubuh, bertambahnya berat badan, serta melonggarnya jaringan pengikat sendi karena pengaruh hormon kehamilan.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil merupakan rasa nyeri atau tidak nyaman di bagian pinggang yang muncul akibat berbagai perubahan pada tubuh selama kehamilan, baik dari segi fisik, hormon, maupun mekanisme tubuh. (Manuaba, 2022).

2.2.2 Anatomi Punggung Bawah

Punggung bawah atau daerah lumbal merupakan bagian dari tulang belakang yang terletak di antara tulang punggung bagian tengah (torakal) dan tulang panggul (sakrum). Bagian ini memiliki peranan penting dalam menopang

berat badan, menjaga keseimbangan tubuh, serta memungkinkan berbagai gerakan seperti membungkuk, memutar, dan berdiri tegak. Daerah lumbal merupakan bagian tulang belakang yang paling sering mengalami tekanan dan beban karena berfungsi sebagai penopang utama tubuh. Oleh karena itu, bagian ini lebih rentan mengalami gangguan atau nyeri, terutama pada kondisi tertentu seperti kehamilan. Punggung bawah terdiri dari berbagai struktur anatomi yang bekerja secara bersama-sama, yaitu tulang belakang (vertebra), diskus intervertebralis, ligamen, sendi, saraf, serta otot-otot pendukung (Saifuddin, 2024).

Punggung bawah atau lumbal merupakan bagian dari tulang belakang yang terdiri dari lima ruas tulang yaitu L1 sampai L5. Bagian ini berfungsi sebagai penopang utama berat badan dan membantu pergerakan tubuh. Struktur yang terdapat pada punggung bawah meliputi:

1. Tulang belakang (vertebra lumbalis), berfungsi menopang berat badan dan menjaga keseimbangan tubuh.
2. Diskus intervertebralis, berfungsi sebagai bantalan antara tulang belakang.
3. Ligamen Berfungsi menjaga stabilitas tulang belakang.
4. Otot punggung, berfungsi menopang postur tubuh dan membantu pergerakan (Manuaba, 2022).

Pada masa kehamilan, struktur tersebut mengalami tekanan lebih besar sehingga memicu munculnya nyeri. Selama kehamilan, terjadi berbagai perubahan yang mempengaruhi struktur anatomi punggung bawah, antara lain:

1. Pembesaran uterus menyebabkan pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan.
2. Peningkatan berat badan menambah beban pada tulang belakang.

3. Peningkatan hormon relaksin menyebabkan ligamen menjadi lebih longgar.
4. Perubahan postur tubuh menyebabkan peningkatan kurva lordosis lumbal (Saifuddin, 2024).

Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan otot dan sendi pada punggung bawah bekerja lebih keras sehingga memicu munculnya nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

2.2.3 Prevalensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil

Prevalensi merupakan ukuran epidemiologi yang menunjukkan jumlah atau proporsi individu dalam suatu populasi yang mengalami suatu penyakit atau kondisi tertentu pada waktu tertentu. Prevalensi biasanya dinyatakan dalam bentuk persentase (%) yang menggambarkan seberapa sering suatu kondisi terjadi dalam populasi. Dalam konteks kehamilan, prevalensi nyeri punggung bawah menunjukkan persentase ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri pada daerah punggung bagian bawah selama masa kehamilan. Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang paling sering dilaporkan oleh ibu hamil dan dapat terjadi pada berbagai tahap kehamilan, terutama pada trimester kedua dan trimester ketiga. Nyeri punggung merupakan keluhan yang sangat umum terjadi selama kehamilan (Manuaba, 2022). Menurut beberapa penelitian:

- a. Sekitar 50-70% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah selama kehamilan.
- b. Nyeri biasanya mulai muncul pada trimester kedua dan semakin meningkat pada trimester ketiga.

- c. Sebagian ibu hamil mengalami nyeri yang cukup berat sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Manuaba, 2022).

Hal ini menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah merupakan masalah kesehatan yang cukup signifikan pada ibu hamil. Prevalensi Nyeri Punggung Berdasarkan Trimester Kehamilan yaitu:

1. Trimester Pertama

Pada trimester pertama, keluhan nyeri punggung biasanya belum terlalu sering terjadi. Hal ini karena ukuran uterus masih relatif kecil sehingga tekanan pada tulang belakang belum terlalu besar. Namun, beberapa ibu hamil sudah mulai merasakan ketidaknyamanan pada punggung akibat perubahan hormonal yang menyebabkan ligamen menjadi lebih longgar (Manuaba, 2022).

2. Trimester Kedua

Pada trimester kedua, keluhan nyeri punggung mulai meningkat. Hal ini disebabkan oleh pertumbuhan janin yang semakin besar sehingga menyebabkan perubahan postur tubuh. Pada tahap ini pusat gravitasi tubuh mulai bergeser ke depan sehingga ibu hamil cenderung melengkungkan punggungnya untuk menjaga keseimbangan tubuh (Manuaba, 2022).

3. Trimester Ketiga

Nyeri punggung paling sering terjadi pada trimester ketiga. Hal ini disebabkan oleh:

- a. Pembesaran uterus yang semakin signifikan
- b. Peningkatan berat badan ibu hamil
- c. Tekanan pada otot dan sendi punggung

d. Perubahan postur tubuh yang semakin jelas (Manuaba, 2022).

Pada trimester ini banyak ibu hamil yang mengalami nyeri punggung yang cukup berat hingga mengganggu aktivitas sehari-hari (Saifuddin, 2024).

2.2.4 Penyebab Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan yang paling sering dirasakan oleh ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Keluhan ini muncul karena adanya berbagai perubahan yang terjadi pada tubuh selama masa kehamilan, baik perubahan hormon, perubahan fungsi tubuh, maupun perubahan cara kerja sistem gerak tubuh (Manuaba, 2022).

Perubahan tersebut membuat beban pada tulang belakang, sendi, dan otot punggung menjadi lebih besar sehingga ibu merasakan rasa pegal, tidak nyaman, hingga nyeri di bagian pinggang. Adapun beberapa faktor yang dapat menyebabkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil antara lain:

1. Perubahan Postur Tubuh

Seiring bertambahnya usia kehamilan, rahim ikut membesar mengikuti perkembangan janin. Kondisi ini menyebabkan pusat keseimbangan tubuh ibu bergeser ke arah depan. Untuk tetap menjaga keseimbangan saat berdiri dan bergerak, tubuh secara otomatis melakukan penyesuaian dengan posisi sedikit condong ke belakang. Perubahan ini dapat menyebabkan lengkungan tulang belakang bagian bawah menjadi lebih besar atau disebut lordosis lumbal (Saifuddin, 2024).

Akibat perubahan postur tersebut, otot-otot punggung harus bekerja lebih keras untuk menopang tubuh. Hal ini membuat otot menjadi lebih cepat

lelah dan tegang, sehingga muncul rasa nyeri pada area punggung bawah (Saifuddin, 2024).

2. Peningkatan Berat Badan

Selama kehamilan, berat badan ibu mengalami peningkatan sekitar 10–15 kilogram yang berasal dari pertumbuhan janin, plasenta, cairan ketuban, serta perubahan jaringan tubuh dan volume darah. Peningkatan ini memberikan tekanan tambahan pada tulang belakang, terutama bagian bawah. Tekanan yang berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan otot menjadi tegang dan akhirnya menimbulkan nyeri punggung bawah (Cahyana *et al.*, 2025).

3. Pengaruh Hormon Kehamilan

Selama kehamilan terjadi peningkatan hormon tertentu, terutama hormon relaksin dan progesteron. Hormon relaksin berfungsi untuk melonggarkan ligamen dan sendi pada daerah panggul sebagai persiapan proses persalinan. Namun, efek hormon ini tidak hanya terjadi pada panggul tetapi juga pada sendi dan ligamen di seluruh tubuh, termasuk pada tulang belakang. Ligamen yang menjadi lebih longgar menyebabkan stabilitas sendi berkurang sehingga meningkatkan risiko terjadinya nyeri punggung (Saifuddin, 2024).

4. Peregangan dan Pelemahan Otot Perut

Seiring dengan pertumbuhan janin, otot-otot perut akan mengalami peregangan untuk memberikan ruang bagi perkembangan janin di dalam rahim. Peregangan yang terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan otot perut menjadi lebih lemah. Akibatnya, kemampuan otot perut dalam menopang

tulang belakang menjadi berkurang. Ketika otot perut tidak mampu menopang tubuh secara optimal, maka otot punggung harus bekerja lebih keras untuk menjaga keseimbangan tubuh. Hal inilah yang menyebabkan otot punggung menjadi tegang dan menimbulkan nyeri (Cahyana *et al.*, 2025).

5. Tekanan pada Saraf

Pembesaran uterus selama kehamilan dapat memberikan tekanan pada saraf di sekitar panggul dan tulang belakang. Tekanan ini dapat menyebabkan iritasi pada saraf yang akhirnya menimbulkan nyeri pada punggung bawah. Dalam beberapa kasus, nyeri yang terjadi dapat menjalar dari punggung bawah ke bokong, paha, bahkan hingga ke kaki. Kondisi ini sering disebut sebagai nyeri saraf atau nyeri yang menjalar (Saifuddin, 2024).

6. Perubahan pada Sendi Panggul

Selama kehamilan, sendi panggul mengalami perubahan untuk mempersiapkan proses persalinan. Ligamen yang menopang sendi panggul menjadi lebih longgar akibat pengaruh hormon relaksin. Perubahan ini menyebabkan sendi panggul menjadi kurang stabil sehingga dapat memicu ketegangan pada otot punggung bagian bawah. Ketegangan ini kemudian menimbulkan rasa nyeri pada daerah punggung bawah (Saifuddin, 2024).

7. Aktivitas Fisik yang Berlebihan

Aktivitas fisik yang berat seperti berdiri terlalu lama, mengangkat beban berat, atau melakukan pekerjaan rumah tangga yang berlebihan dapat memperburuk nyeri punggung pada ibu hamil. Selain itu, posisi tubuh yang tidak ergonomis saat duduk, berdiri, atau tidur juga dapat meningkatkan

tekanan pada punggung bawah sehingga memicu timbulnya nyeri (Saifuddin, 2024).

8. Kurangnya Aktivitas Olahraga

Kurangnya aktivitas fisik atau olahraga selama kehamilan dapat menyebabkan otot-otot tubuh menjadi lemah, termasuk otot punggung dan otot perut. Otot yang lemah tidak mampu menopang tulang belakang dengan baik sehingga meningkatkan risiko terjadinya nyeri punggung bawah (Cahyana *et al.*, 2025).

9. Kelelahan Otot

Otot punggung pada ibu hamil harus bekerja lebih keras untuk menopang perubahan tubuh selama kehamilan. Aktivitas yang berlebihan tanpa istirahat yang cukup dapat menyebabkan otot mengalami kelelahan. Kelelahan otot ini dapat menimbulkan ketegangan pada otot punggung yang akhirnya menyebabkan nyeri (Saifuddin, 2024).

10. Riwayat Nyeri Punggung Sebelumnya

Ibu hamil yang memiliki riwayat nyeri punggung sebelum kehamilan memiliki risiko lebih tinggi mengalami nyeri punggung selama masa kehamilan. Hal ini karena struktur otot dan tulang belakang pada ibu tersebut mungkin sudah mengalami kelemahan atau gangguan sebelumnya sehingga lebih mudah mengalami nyeri ketika terjadi perubahan tubuh selama kehamilan (Sukarni & Margareth, 2023).

2.2.5 Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil

Nyeri punggung bawah termasuk keluhan yang sering muncul pada ibu hamil, terutama saat memasuki trimester kedua dan ketiga. Selain karena perubahan yang terjadi selama kehamilan, ada beberapa faktor lain yang dapat meningkatkan risiko terjadinya keluhan tersebut. Faktor-faktor ini dapat memengaruhi kondisi otot, sendi, dan tulang belakang sehingga menimbulkan rasa nyeri atau tidak nyaman di bagian punggung bawah. Berikut beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Saifuddin, 2024).

1. Usia Ibu Hamil

Usia ibu saat hamil dapat memengaruhi kemungkinan terjadinya nyeri punggung bawah. Ibu yang hamil pada usia lebih tua cenderung memiliki risiko yang lebih besar mengalami keluhan nyeri punggung dibandingkan ibu yang bersia lebih muda. Hal ini disebabkan karena seiring bertambahnya usia, elastisitas otot dan ligamen tubuh akan mengalami penurunan. Kondisi tersebut menyebabkan kemampuan tubuh dalam menopang perubahan postur selama kehamilan menjadi berkurang sehingga meningkatkan risiko terjadinya nyeri punggung (Saifuddin, 2024).

2. Paritas (Jumlah Kehamilan)

Paritas atau jumlah kehamilan juga dapat mempengaruhi risiko nyeri punggung bawah. Ibu yang telah mengalami kehamilan lebih dari satu kali (multipara) cenderung memiliki risiko lebih besar mengalami nyeri punggung dibandingkan dengan ibu yang baru pertama kali hamil (primigravida). Hal ini

disebabkan karena kehamilan sebelumnya dapat menyebabkan perubahan pada struktur otot dan ligamen panggul yang belum sepenuhnya kembali seperti kondisi sebelum hamil. Akibatnya, pada kehamilan berikutnya struktur tersebut menjadi lebih rentan mengalami ketegangan dan nyeri (Saifuddin, 2024).

3. Peningkatan Berat Badan Selama Kehamilan

Peningkatan berat badan merupakan hal yang normal selama kehamilan. Namun, peningkatan berat badan yang berlebihan dapat memberikan tekanan tambahan pada tulang belakang dan otot punggung. Tekanan yang berlebihan pada tulang belakang, terutama pada daerah lumbal, dapat menyebabkan otot punggung bekerja lebih keras untuk menopang tubuh. Kondisi ini dapat memicu terjadinya ketegangan otot dan akhirnya menimbulkan nyeri punggung bawah (Sukarni & Margareth, 2023).

4. Riwayat Nyeri Punggung Sebelumnya

Ibu hamil yang memiliki riwayat nyeri punggung sebelum kehamilan memiliki risiko lebih tinggi mengalami nyeri punggung selama masa kehamilan. Hal ini karena kondisi otot dan tulang belakang yang sebelumnya sudah mengalami gangguan akan lebih mudah mengalami tekanan ketika terjadi perubahan fisiologis selama kehamilan (Cahyana *et al.*, 2025).

5. Aktivitas Fisik yang Berat

Aktivitas fisik yang terlalu berat seperti berdiri dalam waktu lama, mengangkat beban berat, atau melakukan pekerjaan rumah tangga yang berlebihan dapat meningkatkan risiko nyeri punggung pada ibu hamil. Aktivitas tersebut dapat menyebabkan otot punggung mengalami kelelahan dan

ketegangan sehingga memicu timbulnya nyeri pada daerah punggung bawah (Cahyana *et al.*, 2025).

6. Postur Tubuh yang Tidak Baik

Postur tubuh yang tidak baik saat duduk, berdiri, atau berjalan dapat meningkatkan tekanan pada tulang belakang. Pada ibu hamil, perubahan postur tubuh akibat pembesaran uterus dapat memperburuk kondisi tersebut. Postur tubuh yang tidak ergonomis dapat menyebabkan distribusi beban tubuh menjadi tidak seimbang sehingga meningkatkan risiko terjadinya nyeri punggung (Sukarni & Margareth, 2023).

7. Kurangnya Aktivitas Olahraga

Kurangnya aktivitas fisik atau olahraga selama kehamilan dapat menyebabkan otot-otot tubuh menjadi lemah, termasuk otot punggung dan otot perut. Otot yang lemah tidak mampu menopang tulang belakang secara optimal sehingga meningkatkan risiko terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Cahyana *et al.*, 2025).

8. Stres dan Kelelahan

Kondisi psikologis seperti stres serta kelelahan fisik juga dapat mempengaruhi munculnya nyeri punggung pada ibu hamil. Ketika seseorang mengalami stres, otot tubuh cenderung menjadi tegang, termasuk otot punggung. Ketegangan otot yang berlangsung dalam waktu lama dapat menimbulkan rasa nyeri pada punggung bagian bawah (Sukarni & Margareth, 2023).

9. Posisi Tidur yang Tidak Tepat

Posisi tidur yang kurang tepat dapat memberi tekanan tambahan pada bagian punggung bawah. Ibu hamil yang sering tidur telentang dalam waktu lama berisiko mengalami tekanan pada tulang belakang serta pembuluh darah besar di area perut. Oleh karena itu, posisi tidur yang lebih dianjurkan adalah miring ke sisi kiri karena dapat membantu mengurangi beban pada punggung sekaligus mendukung kelancaran aliran darah menuju janin (Vivian & Tri, 2022).

2.2.6 Dampak Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang umum terjadi pada ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Meskipun sering dianggap sebagai hal yang wajar dalam kehamilan, kondisi ini sebenarnya dapat menimbulkan berbagai pengaruh terhadap kondisi fisik, psikologis, dan kenyamanan hidup ibu hamil. Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan membuat masa kehamilan terasa kurang nyaman (Manuaba, 2022). Berikut beberapa dampak yang dapat ditimbulkan (Manuaba, 2022).

1. Aktivitas Harian menjadi Terbatas

Rasa nyeri pada punggung bawah dapat menyulitkan ibu hamil dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Aktivitas seperti berjalan, berdiri lama, membungkuk, mengangkat barang, atau duduk dalam waktu lama dapat memperparah keluhan. Hal ini membuat ibu hamil lebih terbatas dalam beraktivitas sehingga kemandirian juga dapat berkurang (Vivian & Tri, 2022).

2. Gerakan Tubuh menjadi tidak Leluasa

Nyeri punggung bawah dapat menghambat kelenturan gerak tubuh ibu hamil. Perubahan posisi dari duduk ke berdiri atau dari berbaring ke duduk bisa terasa lebih sulit dan menimbulkan ketidaknyamanan. Kondisi ini juga dapat membuat ibu lebih cepat merasa lelah (Vivian & Tri, 2022).

3. Kualitas tidur terganggu

Keluhan nyeri sering meningkat pada malam hari saat ibu beristirahat. Hal ini membuat ibu hamil sulit menemukan posisi tidur yang nyaman. Jika terjadi terus-menerus, gangguan tidur dapat menyebabkan kurangnya waktu istirahat yang berdampak pada kondisi kesehatan secara keseluruhan (Vivian & Tri, 2022).

4. Penurunan kualitas hidup

Nyeri yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat memengaruhi kenyamanan ibu hamil dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Rasa tidak nyaman yang terus-menerus dapat membuat ibu merasa kurang rileks dan tidak dapat menikmati masa kehamilan dengan baik.

5. Kelelahan Fisik

Nyeri punggung bawah dapat menyebabkan otot-otot tubuh bekerja lebih keras untuk menopang tubuh. Kondisi ini dapat menyebabkan ibu hamil merasa lebih cepat lelah, terutama setelah melakukan aktivitas tertentu. Kelelahan fisik yang berlebihan dapat mempengaruhi kondisi kesehatan ibu dan membuat ibu hamil menjadi kurang bertenaga dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Vivian & Tri, 2022).

6. Dampak Psikologis

Nyeri punggung bawah yang berlangsung secara terus-menerus dapat memberikan dampak psikologis bagi ibu hamil. Rasa nyeri yang tidak nyaman dapat menyebabkan ibu hamil mengalami stres, kecemasan, atau perasaan tidak nyaman selama menjalani masa kehamilan. Dalam beberapa kasus, nyeri yang berkepanjangan juga dapat mempengaruhi suasana hati ibu hamil dan menyebabkan iritabilitas atau mudah marah (Vivian & Tri, 2022).

7. Gangguan Produktivitas

Bagi ibu hamil yang masih bekerja atau memiliki aktivitas di luar rumah, nyeri punggung bawah dapat menurunkan produktivitas kerja. Rasa nyeri dapat mengganggu konsentrasi dan membuat ibu hamil sulit melakukan pekerjaan secara optimal. Hal ini dapat mempengaruhi performa kerja dan aktivitas sosial ibu selama masa kehamilan (Cahyana *et al.*, 2025).

8. Risiko Nyeri Berkepanjangan

Pada beberapa ibu hamil, nyeri punggung bawah tidak hanya terjadi selama masa kehamilan tetapi juga dapat berlanjut setelah persalinan. Kondisi ini dapat terjadi apabila nyeri tidak ditangani dengan baik selama masa kehamilan. Nyeri yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan kesehatan jangka panjang pada sistem muskuloskeletal ibu (Vivian & Tri, 2022).

2.3 Penilaian Nyeri

2.3.1 Penilaian Intensitas Nyeri

Penilaian intensitas nyeri adalah cara untuk mengetahui seberapa kuat rasa sakit yang dirasakan seseorang. Pengukuran ini dibutuhkan agar tenaga kesehatan

dapat memahami tingkat nyeri yang dialami pasien sehingga tindakan yang diberikan bisa lebih tepat. Nyeri bersifat pribadi, sehingga setiap orang bisa memiliki pengalaman rasa sakit yang berbeda walaupun penyebabnya sama. Oleh karena itu, penilaian nyeri biasanya didasarkan pada apa yang dirasakan dan disampaikan langsung oleh pasien. Dalam bidang kesehatan, termasuk pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah, penilaian ini digunakan untuk melihat perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan tindakan atau terapi (Saifuddin, 2024).

Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat nyeri. Biasanya digunakan skala tertentu agar pasien lebih mudah menunjukkan seberapa berat rasa sakit yang dialaminya (Handayani, 2022). Beberapa metode yang sering dipakai antara lain:

1. Numeric Rating Scale (NRS)

Numeric Rating Scale merupakan metode penilaian nyeri yang paling sering digunakan dalam penelitian dan praktik klinis. Skala ini menggunakan Metode ini memakai angka 0 sampai 10 untuk menunjukkan seberapa kuat nyeri yang dirasakan pasien. Pembagian skala NRS dapat dijelaskan sebagai berikut:

Skala Nyeri	Keterangan
0	Tidak merasakan nyeri
1 – 3	Nyeri ringan
4 – 6	Nyeri sedang
7 – 10	Nyeri berat

Pasien diminta memilih angka yang paling sesuai dengan kondisi nyeri yang sedang dirasakan. Cara ini sering digunakan karena mudah dipahami dan sederhana untuk diterapkan pada responden (Handayani, 2022).

2. Visual Analog Scale (VAS)

Visual Analog Scale (VAS) merupakan cara pengukuran nyeri dengan menggunakan garis lurus sekitar 10 cm. Pada ujung kiri menunjukkan kondisi tidak nyeri, sedangkan ujung kanan menunjukkan nyeri paling berat. Pasien diminta menandai posisi pada garis tersebut sesuai dengan tingkat nyeri yang dirasakan. Semakin dekat tanda ke arah ujung “nyeri berat”, maka semakin tinggi intensitas nyeri yang dialami. Metode ini cukup akurat namun membutuhkan pemahaman yang baik dari pasien (Rahmawati, 2023).

3. Verbal Descriptor Scale (VDS)

Metode ini menggunakan kata-kata untuk menggambarkan tingkat nyeri, seperti:

- a. Tidak nyeri
- b. Nyeri ringan
- c. Nyeri sedang
- d. Nyeri berat
- e. Nyeri sangat berat (Rahmawati, 2023).

Pasien diminta memilih kata atau pilihan yang paling sesuai dengan tingkat nyeri yang sedang dirasakan.

4. Wong-Baker Faces Pain Scale

Skala ini menggunakan gambar wajah dengan berbagai ekspresi untuk menunjukkan tingkat nyeri, mulai dari wajah yang tersenyum sebagai tanda tidak nyeri sampai wajah yang menangis sebagai tanda nyeri sangat berat. Alat ukur ini

lebih sering digunakan pada anak-anak atau pasien yang sulit menyampaikan nyeri dalam bentuk angka (Rahmawati, 2023).

5. Penggunaan Skala Nyeri dalam Penelitian

Dalam penelitian terkait nyeri punggung bawah pada ibu hamil, skala nyeri dipakai untuk mengetahui tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Contohnya pada penelitian mengenai pengaruh kompres hangat garam krosok terhadap penurunan nyeri punggung bawah, pengukuran dapat menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) (Sutrisno, 2023). Penilaian dilakukan dalam dua tahap, yaitu:

- a. Pre-test, untuk melihat tingkat nyeri sebelum tindakan diberikan.
- b. Post-test, untuk mengetahui perubahan tingkat nyeri setelah dilakukan kompres hangat garam krosok (Handayani, 2022).

Melalui penggunaan skala ini, peneliti dapat menilai apakah tindakan yang diberikan memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri pada responden. Skala NRS menggunakan angka 0–10 dengan kategori sebagai berikut:

Skala	Keterangan
0	Tidak nyeri
1–3	Nyeri ringan
4–6	Nyeri sedang
7–10	Nyeri berat

Skala ini banyak digunakan dalam penelitian karena mudah dipahami dan praktis digunakan oleh responden (Sutrisno, 2023).

2.3.2 Penatalaksanaan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil terjadi akibat perubahan yang berlangsung selama kehamilan, seperti perubahan hormon, perubahan bentuk

tubuh, dan perubahan cara kerja sistem muskuloskeletal. Penanganan kondisi ini bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri, meningkatkan kenyamanan ibu, serta membantu ibu tetap dapat beraktivitas dengan baik. Penatalaksanaan dapat dilakukan melalui dua cara, yaitu terapi dengan obat (farmakologis) dan tanpa obat (nonfarmakologis) (Rahmawati, 2023).

1. Terapi Farmakologis

Terapi farmakologis adalah penanganan nyeri dengan menggunakan obat. Pada ibu hamil, penggunaan obat harus sangat berhati-hati karena dapat memengaruhi kondisi janin. Salah satu obat yang sering digunakan adalah parasetamol yang relatif aman jika sesuai dosis dan anjuran tenaga kesehatan. Namun, penggunaannya tetap harus berdasarkan rekomendasi medis. Karena itu, penanganan nyeri pada ibu hamil lebih banyak diarahkan pada metode nonfarmakologis (Sutrisno, 2023).

2. Terapi Nonfarmakologis

Terapi nonfarmakologis merupakan cara mengurangi nyeri tanpa menggunakan obat. Metode ini lebih aman karena tidak memberikan efek samping pada janin (Utami, 2022). Beberapa cara yang dapat dilakukan antara lain:

a. Senam Hamil

Senam hamil adalah latihan khusus untuk ibu hamil yang bertujuan melatih kekuatan otot, memperbaiki postur, dan meningkatkan kelenturan tubuh. Latihan ini membantu memperkuat otot punggung dan perut sehingga dapat mengurangi nyeri punggung bawah (Utami, 2022).

b. Pijat Kehamilan

Pijat ringan pada punggung dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan melancarkan aliran darah. Jika dilakukan dengan benar oleh tenaga terlatih, pijatan dapat membuat tubuh lebih rileks dan mengurangi nyeri (Sutrisno, 2023).

c. Kompres Hangat

Kompres hangat merupakan cara sederhana untuk meredakan nyeri otot. Suhu hangat membantu memperlancar aliran darah dan mengendurkan otot yang tegang sehingga rasa nyeri dapat berkurang (Handayani, 2022).

d. Perbaiki Posisi Tubuh

Menjaga posisi tubuh saat duduk, berdiri, dan berjalan sangat penting untuk mengurangi tekanan pada punggung. Contohnya duduk tegak, tidak berdiri terlalu lama, menggunakan alas kaki yang nyaman, serta menghindari mengangkat beban berat (Utami, 2022).

e. Posisi Tidur yang Tepat

Posisi tidur yang dianjurkan adalah miring ke kiri dengan bantuan bantal untuk menopang perut dan punggung. Posisi ini dapat membantu mengurangi tekanan pada tulang belakang serta memperlancar aliran darah ke janin. (Utami, 2022).

f. Relaksasi dan Teknik Pernapasan

Teknik relaksasi seperti latihan pernapasan dalam dapat membantu mengurangi ketegangan otot serta memberikan efek menenangkan pada tubuh.

Relaksasi juga dapat membantu mengurangi stres yang dapat memperburuk persepsi nyeri pada ibu hamil (Utami, 2022).

g. Terapi Panas Menggunakan Media Alami

Selain kompres hangat biasa, terapi panas juga dapat menggunakan media alami seperti garam yang dipanaskan. Garam memiliki kemampuan menyimpan panas lebih lama sehingga memberikan efek hangat yang lebih tahan lama pada area tubuh yang nyeri. Terapi ini dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi otot, serta mengurangi nyeri pada punggung bawah (Handayani, 2022).

2.4 Kompres Hangat

2.4.1 Pengertian Kompres Hangat

Kompres hangat adalah salah satu terapi tanpa obat yang sering digunakan dalam pelayanan kesehatan untuk membantu mengurangi rasa nyeri, melancarkan peredaran darah, serta membuat otot yang tegang menjadi lebih rileks. Cara ini dilakukan dengan memberikan panas pada bagian tubuh tertentu menggunakan media seperti air hangat, kain hangat, atau bahan lain yang mampu menyimpan panas. Secara umum, kompres hangat merupakan tindakan pemberian suhu hangat pada area tubuh tertentu dengan tujuan membantu meningkatkan aliran darah, mengurangi kekakuan otot, dan meredakan nyeri. Metode ini tergolong sederhana, mudah dilakukan, dan cukup aman digunakan dalam berbagai kondisi. Kompres hangat sering dimanfaatkan untuk mengatasi keluhan seperti nyeri otot, nyeri sendi, kram, dan nyeri punggung (Amalia et al., 2020).

Pada ibu hamil, kompres hangat dapat digunakan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri punggung bawah yang muncul akibat perubahan selama kehamilan. Pemberian hangat pada area punggung bawah dapat membantu mengurangi ketegangan otot serta memperlancar sirkulasi darah sehingga rasa nyeri dapat berkurang. Selain air hangat, kompres juga bisa menggunakan bahan lain yang mampu menahan panas lebih lama, seperti garam yang dipanaskan. Penggunaan garam tersebut membantu menjaga suhu tetap hangat lebih lama sehingga efek relaksasi pada area nyeri menjadi lebih maksimal. Dengan demikian, kompres hangat merupakan cara sederhana yang mudah diterapkan dan dapat membantu meningkatkan kenyamanan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah (Saputra, 2023).

2.4.2 Manfaat Kompres Hangat

Kompres hangat memiliki beberapa manfaat bagi tubuh karena efek panasnya dapat memengaruhi aliran darah, otot, dan saraf. Beberapa manfaat tersebut antara lain:

1. Meningkatkan Sirkulasi Darah

Kompres hangat dapat membantu meningkatkan aliran darah pada bagian tubuh yang diberikan perlakuan. Panas yang diberikan membuat pembuluh darah melebar sehingga aliran darah menjadi lebih lancar. Kondisi ini membantu membawa oksigen dan nutrisi lebih baik ke jaringan tubuh serta mempercepat pemulihan pada bagian yang tegang atau mengalami peradangan (Saputra, 2023).

2. Mengurangi Ketegangan Otot

Kompres hangat dapat membantu merelaksasi otot yang mengalami ketegangan. Panas yang diberikan pada area tubuh tertentu dapat membuat otot menjadi lebih rileks sehingga mengurangi kekakuan dan ketegangan pada otot. Hal ini sangat bermanfaat bagi individu yang mengalami nyeri otot, termasuk ibu hamil yang sering mengalami ketegangan otot pada daerah punggung bawah akibat perubahan postur tubuh selama kehamilan (Amalia *et al.*, 2020).

3. Mengurangi Rasa Nyeri

Kompres hangat dapat membantu menurunkan rasa nyeri pada bagian tubuh tertentu. Efek panas dapat mengurangi spasme atau kontraksi otot yang berlebihan sehingga rasa nyeri dapat berkurang. Selain itu, peningkatan aliran darah akibat panas juga membantu mengurangi penumpukan zat-zat yang dapat memicu rasa nyeri pada jaringan tubuh (Saputra, 2023).

4. Mengurangi Kekakuan Sendi

Panas dari kompres hangat dapat membantu meningkatkan fleksibilitas jaringan dan sendi. Hal ini dapat membantu mengurangi kekakuan pada sendi sehingga mempermudah pergerakan tubuh. Manfaat ini sangat penting bagi individu yang mengalami kekakuan pada otot atau sendi akibat aktivitas fisik yang berlebihan atau perubahan kondisi tubuh seperti pada masa kehamilan.

5. Memberikan Efek Relaksasi

Kompres hangat dapat memberikan efek menenangkan bagi tubuh. Sensasi hangat yang dirasakan pada kulit dapat membantu mengurangi stres serta memberikan rasa nyaman. Efek relaksasi ini juga dapat membantu

menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan kenyamanan tubuh secara keseluruhan.

6. Membantu Proses Penyembuhan Jaringan

Peningkatan aliran darah yang terjadi akibat pemberian kompres hangat dapat membantu mempercepat proses penyembuhan jaringan tubuh yang mengalami gangguan atau cedera ringan. Aliran darah yang lancar membantu membawa nutrisi serta oksigen yang diperlukan oleh jaringan untuk proses pemulihan.

7. Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil

Pada ibu hamil, kompres hangat dapat digunakan sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil sering terjadi akibat perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, serta pengaruh hormon selama kehamilan. Pemberian kompres hangat pada daerah punggung bawah dapat membantu merelaksasi otot yang tegang serta meningkatkan aliran darah sehingga rasa nyeri dapat berkurang dan ibu hamil merasa lebih nyaman (Amalia *et al.*, 2020).

2.4.3 Mekanisme Kerja Kompres Hangat

Mekanisme kerja kompres hangat dalam menurunkan nyeri terjadi melalui beberapa proses fisiologis sebagai berikut.

1. Vasodilatasi atau Pelebaran Pembuluh Darah

Panas yang diberikan melalui kompres hangat akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah atau yang disebut dengan vasodilatasi. Pelebaran pembuluh darah ini meningkatkan aliran darah menuju area tubuh yang

diberikan kompres. Peningkatan aliran darah membantu membawa oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan oleh jaringan tubuh. Selain itu, aliran darah yang lancar juga membantu mengeluarkan zat-zat sisa metabolisme yang dapat menyebabkan rasa nyeri pada jaringan tubuh (Saputra, 2023).

2. Relaksasi Otot

Kompres hangat dapat membantu merelaksasi otot yang tegang. Ketegangan otot sering menjadi salah satu penyebab utama timbulnya rasa nyeri, terutama pada bagian punggung bawah. Panas yang diberikan pada area otot akan membantu menurunkan kontraksi otot serta meningkatkan elastisitas jaringan otot. Dengan demikian, otot menjadi lebih rileks dan rasa nyeri yang ditimbulkan oleh ketegangan otot dapat berkurang (Amalia *et al.*, 2020).

3. Mengurangi Spasme Otot

Spasme otot merupakan kondisi ketika otot mengalami kontraksi secara tiba-tiba dan tidak terkendali. Spasme otot dapat menimbulkan rasa nyeri yang cukup kuat. Pemberian kompres hangat dapat membantu mengurangi spasme otot dengan cara meningkatkan aliran darah serta memberikan efek relaksasi pada jaringan otot sehingga kontraksi otot dapat berkurang.

4. Meningkatkan Elastisitas Jaringan

Panas yang dihasilkan dari kompres hangat dapat meningkatkan fleksibilitas jaringan tubuh seperti otot, ligamen, dan tendon. Peningkatan elastisitas jaringan ini dapat membantu mengurangi kekakuan pada otot serta mempermudah pergerakan tubuh. Hal ini sangat penting pada ibu hamil yang

sering mengalami perubahan postur tubuh akibat pertumbuhan janin sehingga menimbulkan ketegangan pada otot punggung.

5. Menghambat Transmisi Impuls Nyeri

Kompres hangat juga dapat mempengaruhi sistem saraf dalam menghantarkan rangsangan nyeri. Panas yang diberikan pada kulit akan merangsang reseptor panas yang kemudian dapat menghambat transmisi impuls nyeri menuju otak. Proses ini sesuai dengan teori Gate Control Theory, yaitu teori yang menjelaskan bahwa rangsangan tertentu seperti panas dapat menutup gerbang nyeri pada sistem saraf sehingga sensasi nyeri yang dirasakan menjadi berkurang (Amalia *et al.*, 2020).

6. Memberikan Efek Relaksasi dan Kenyamanan

Selain efek fisiologis, kompres hangat juga memberikan efek psikologis berupa rasa nyaman dan relaksasi. Sensasi hangat yang dirasakan oleh tubuh dapat membantu mengurangi stres serta memberikan perasaan tenang. Kondisi tubuh yang lebih rileks dapat membantu menurunkan persepsi nyeri sehingga individu merasa lebih nyaman (Saputra, 2023).

2.5 Garam Krosok

2.5.1 Pengertian Garam Krosok

Garam krosok adalah garam kasar yang biasanya digunakan dalam pengobatan tradisional atau perawatan kesehatan alami, terutama untuk kompres hangat. Garam ini berbentuk butiran besar (tidak halus seperti garam dapur biasa) sehingga sering dipanaskan lalu digunakan sebagai media terapi panas. Garam krosok adalah garam mineral yang berbutir kasar yang sering dimanfaatkan dalam

terapi tradisional sebagai bahan kompres hangat untuk membantu meredakan berbagai keluhan tubuh seperti nyeri otot, pegal, atau pembengkakan. Garam ini dipilih karena mampu menyimpan panas lebih lama dibandingkan bahan lain (Potter, 2022).

Garam krosok merupakan jenis garam dengan bentuk butiran yang lebih kasar dibandingkan garam dapur pada umumnya. Ukuran kristal yang besar membuat garam ini memiliki karakteristik berbeda dalam pemanfaatannya. Struktur kristal garam yang padat mampu menyimpan panas dalam waktu yang lebih lama. Sifat tersebut menjadikan garam krosok sering dimanfaatkan dalam berbagai metode pengobatan tradisional. Penggunaan garam krosok dalam terapi kesehatan biasanya dilakukan melalui metode kompres hangat. Pemberian kompres hangat menggunakan garam krosok dapat membantu memberikan rasa nyaman pada otot yang mengalami ketegangan sehingga keluhan nyeri dapat berkurang (Potter, 2022).

2.5.2 Ciri-ciri Garam Krosok

Adapun ciri-ciri garam krosok sebagai berikut:

1. Berbentuk Butiran Kasar atau Kristal Besar

Garam krosok memiliki bentuk butiran yang lebih besar dibandingkan garam dapur yang biasa digunakan dalam kegiatan memasak. Struktur kristal yang besar membuat tekstur garam terlihat kasar saat disentuh. Ukuran butiran yang tidak seragam menjadi salah satu ciri yang mudah dikenali. Bentuk kristal tersebut berasal dari proses pembentukan garam alami yang tidak melalui proses penghalusan secara intensif. Tekstur kasar tersebut membuat garam krosok sering

digunakan dalam berbagai keperluan selain bahan makanan. Karakteristik ini menjadi salah satu alasan penggunaan garam krosok dalam terapi kompres hangat (Wulandari, 2022).

2. Tidak Sehalus Garam Dapur

Garam krosok memiliki tekstur yang jauh lebih kasar dibandingkan garam dapur yang telah mengalami proses penggilingan halus. Permukaan butiran garam terlihat lebih besar dan tidak mudah larut dengan cepat. Kondisi ini menunjukkan bahwa garam krosok tidak mengalami proses pemurnian secara intensif. Tekstur yang lebih kasar membuat garam ini memiliki sifat fisik yang berbeda dari garam konsumsi. Perbedaan tekstur tersebut sering dimanfaatkan dalam berbagai metode pengobatan tradisional. Karakteristik tersebut membantu mempertahankan panas lebih lama ketika digunakan dalam terapi kompres hangat (Wulandari, 2022).

3. Biasanya Berwarna Putih Agak Keruh

Garam krosok umumnya memiliki warna putih dengan tampilan yang sedikit keruh. Warna tersebut muncul karena kandungan mineral alami yang masih terdapat dalam garam. Proses produksi yang tidak melalui pemurnian sempurna membuat warna garam tidak terlalu jernih. Kondisi ini menjadi salah satu pembeda antara garam krosok dan garam dapur yang biasanya lebih putih bersih. Warna yang agak keruh tidak mempengaruhi manfaat garam dalam penggunaan terapi kesehatan. Karakteristik tersebut justru menunjukkan bahwa garam masih mengandung unsur mineral alami (Wulandari, 2022).

4. Digunakan untuk Terapi atau Pengobatan Tradisional

Garam krosok sering dimanfaatkan dalam berbagai praktik pengobatan tradisional di masyarakat. Penggunaan garam ini umumnya berkaitan dengan terapi panas atau terapi kompres hangat. Sensasi hangat dari garam membantu memberikan efek relaksasi pada otot tubuh. Kondisi tersebut dapat membantu mengurangi ketegangan otot yang menyebabkan rasa nyeri. Metode ini termasuk terapi nonfarmakologis yang mudah dilakukan dengan bahan sederhana. Pemanfaatan garam krosok dalam terapi tradisional telah dikenal dalam berbagai praktik kesehatan masyarakat (Wulandari, 2022).

2.5.3 Manfaat Garam Krosok

Adapun manfaat garam krosok sebagai berikut:

1. Meredakan Nyeri Otot dan Sendi

Garam krosok yang digunakan dalam kompres hangat dapat membantu mengurangi nyeri pada otot dan sendi. Panas yang dihasilkan memberikan rangsangan hangat pada jaringan tubuh. Rangsangan panas membantu meningkatkan kelenturan otot yang mengalami ketegangan. Otot yang lebih rileks dapat membantu menurunkan rasa nyeri yang muncul pada bagian tubuh tertentu. Sensasi hangat juga memberikan rasa nyaman pada area yang mengalami keluhan. Pemanfaatan kompres hangat menjadi salah satu metode sederhana dalam membantu mengurangi nyeri otot dan sendi (Potter, 2022).

2. Mengurangi Pegal pada Punggung

Pegal pada punggung sering muncul akibat aktivitas tubuh yang berlebihan atau posisi tubuh yang kurang tepat. Pemberian kompres hangat menggunakan garam krosok dapat membantu mengurangi keluhan tersebut. Panas

yang dihasilkan memberikan efek relaksasi pada otot punggung. Otot yang lebih rileks membantu mengurangi rasa kaku pada bagian punggung. Kondisi tersebut dapat meningkatkan rasa nyaman pada tubuh. Pemanfaatan metode ini sering digunakan sebagai terapi sederhana untuk mengatasi pegal pada punggung (Kozier, 2022).

3. Membantu Melancarkan Peredaran Darah

Kompres hangat dengan garam krosok dapat membantu memperlancar peredaran darah pada bagian tubuh tertentu. Panas yang dihasilkan mampu memperlebar pembuluh darah di area yang diberikan kompres. Pembuluh darah yang melebar mempermudah aliran darah menuju jaringan tubuh. Aliran darah yang lancar membantu membawa oksigen serta nutrisi ke jaringan otot. Kondisi tersebut dapat membantu proses pemulihan jaringan yang mengalami ketegangan. Peredaran darah yang baik juga membantu mengurangi rasa tidak nyaman pada tubuh (Kozier, 2022).

4. Mengurangi Pembengkakan Ringan

Pembengkakan ringan pada bagian tubuh dapat terjadi akibat peradangan atau kelelahan otot. Pemberian kompres hangat menggunakan garam krosok dapat membantu mengurangi kondisi tersebut. Panas yang diberikan membantu meningkatkan aliran darah pada jaringan yang mengalami pembengkakan. Peningkatan sirkulasi darah membantu proses pemulihan jaringan tubuh. Jaringan yang mengalami relaksasi akan terasa lebih nyaman. Pemanfaatan kompres hangat menjadi salah satu metode sederhana dalam membantu mengurangi pembengkakan ringan (Potter, 2022).

5. Memberikan Efek Relaksasi pada Tubuh

Kompres hangat menggunakan garam krosok dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh. Sensasi hangat membantu menenangkan otot yang mengalami ketegangan. Kondisi otot yang lebih rileks membantu menurunkan rasa tidak nyaman pada tubuh. Efek relaksasi juga dapat membantu meningkatkan rasa nyaman saat beristirahat. Tubuh yang lebih rileks dapat mendukung proses pemulihan secara alami. Pemanfaatan terapi hangat sering digunakan sebagai metode sederhana untuk meningkatkan kenyamanan tubuh (Potter, 2022).

6. Meningkatkan Aliran Darah ke Jaringan

Garam krosok yang dipanaskan dapat menghasilkan terapi panas yang dikenal sebagai termoterapi. Panas yang dihasilkan memberikan rangsangan pada jaringan tubuh. Rangsangan panas membantu memperlebar pembuluh darah pada area yang diberikan kompres. Pembuluh darah yang melebar mempermudah aliran darah menuju jaringan otot. Peningkatan aliran darah membantu membawa oksigen serta nutrisi yang dibutuhkan oleh jaringan. Kondisi tersebut dapat membantu mempercepat proses pemulihan pada jaringan tubuh yang mengalami ketegangan (Kozier, 2022).

7. Melemaskan Otot yang Tegang

Terapi panas dari garam krosok membantu melemaskan otot yang mengalami ketegangan. Panas memberikan rangsangan pada jaringan otot sehingga otot menjadi lebih rileks. Kondisi ini membantu mengurangi rasa kaku yang muncul pada bagian tubuh tertentu. Otot yang lebih rileks dapat meningkatkan kenyamanan saat bergerak. Keadaan tersebut membantu

menurunkan rasa nyeri yang disebabkan oleh ketegangan otot. Metode kompres hangat sering digunakan sebagai terapi sederhana untuk meredakan ketegangan otot (Prabandar *et al.*, 2023).

8. Mengurangi Rasa Nyeri melalui Efek Relaksasi Otot

Panas yang dihasilkan dari garam krosok memberikan efek relaksasi pada jaringan otot. Efek relaksasi membantu menurunkan ketegangan yang menjadi penyebab munculnya rasa nyeri. Otot yang lebih rileks membantu meningkatkan kenyamanan pada bagian tubuh yang mengalami keluhan. Proses ini juga membantu memperbaiki sirkulasi darah pada jaringan sekitar. Kondisi tersebut mendukung proses pemulihan jaringan secara alami. Terapi panas menjadi salah satu metode nonfarmakologis dalam membantu mengurangi rasa nyeri (Potter, 2022).

9. Menurunkan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil

Kompres hangat menggunakan garam krosok dapat membantu menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Panas yang dihasilkan mampu meningkatkan sirkulasi darah pada otot punggung. Peningkatan aliran darah membantu mengurangi spasme atau ketegangan otot. Otot punggung yang lebih rileks membantu menurunkan intensitas rasa nyeri. Panas dari garam krosok juga mampu bertahan lebih lama dibandingkan kompres air hangat biasa. Efek panas yang stabil memberikan manfaat terapi yang lebih optimal dalam membantu mengurangi keluhan nyeri punggung bawah (Kozier, 2022).

2.5.4 SOP dan Cara Pemberian Kompres Hangat Garam Krosok Pada Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung Bawah

Memberikan terapi kompres hangat garam krosok untuk membantu menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Adapun SOP yang bisa di ikuti dalam pemberian kompres hangat garam krosok sebagai berikut:

1. Alat dan Bahan

- a. Garam krosok sebanyak 500 gram.
- b. Wajan penggorengan bersih tanpa minyak.
- c. Kompor.
- d. Kain katun tebal bersih (misalnya kain handuk katun atau kain flanel) ukuran $\pm 30 \times 30$ cm.
- e. Termometer suhu (jika tersedia).
- f. Lembar observasi.

2. Persiapan Responden

- a. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan kepada ibu hamil.
- b. Memastikan ibu dalam kondisi nyaman.
- c. Ibu menggunakan pakaian longgar.
- d. Area punggung bawah dapat dibuka secukupnya agar kompres mengenai area nyeri secara langsung, namun privasi tetap dijaga.
- e. Posisikan ibu duduk bersandar atau miring ke kiri dengan nyaman.

3. Prosedur Pelaksanaan

- a. Menimbang garam krosok sebanyak 500 gram.
- b. Memanaskan garam krosok dalam wajan tanpa minyak selama 10–15 menit dengan api kecil sambil diaduk perlahan hingga terasa hangat merata.

- c. Memasukkan garam yang telah dipanaskan ke dalam kain katun tebal.
 - d. Mengikat atau Membungkus kain dengan rapat sehingga garam tidak keluar.
 - e. Memastikan suhu kompres aman (sekitar 40–45°C) dan tidak terlalu panas.
 - f. Menempelkan kompres pada area punggung bawah yang nyeri.
 - g. Melakukan kompres selama 15–20 menit.
 - h. Jika suhu mulai berkurang, kompres dapat ditekan perlahan tanpa menggeser terlalu sering.
 - i. Setelah selesai, lakukan pengukuran nyeri kembali menggunakan skala NRS.
4. Frekuensi dan Waktu Pemberian
- a. Kompres dilakukan 1 kali sehari.
 - b. Waktu pelaksanaan dianjurkan pada sore atau malam hari setelah aktivitas berkurang sehingga ibu lebih rileks.
 - c. Intervensi dilakukan secara rutin selama 7 hari berturut-turut (sesuaikan dengan desain penelitian yang akan digunakan).
5. Pelaksanaan
- a. Mengompres dapat dilakukan oleh peneliti atau anggota keluarga yang telah diberikan penjelasan prosedur.
 - b. Jika ibu mengalami kesulitan menjangkau area punggung bawah, tindakan dibantu oleh suami, keluarga, atau peneliti.
 - c. Tidak dianjurkan ibu melakukan kompres sendiri apabila lokasi nyeri sulit dijangkau.
6. Hal yang Harus Diperhatikan

- a. Jangan menempelkan garam panas langsung ke kulit.
- b. Hentikan tindakan bila ibu merasa terlalu panas, pusing, atau tidak nyaman.
- c. Hindari penggunaan pada area kulit yang luka atau mengalami iritasi.
- d. Selalu periksa suhu kompres sebelum digunakan.

Kompres Hangat Garam krosok adalah tindakan pemberian kompres menggunakan 500 gram garam krosok yang dipanaskan selama 10–15 menit, dibungkus dengan kain katun tebal, kemudian ditempelkan pada area punggung bawah ibu hamil selama 15–20 menit, dilakukan 1 kali sehari pada sore/malam hari selama periode intervensi penelitian.

1. Garam Krosok Dipanaskan Terlebih Dahulu

Garam krosok dipanaskan terlebih dahulu sebelum digunakan sebagai kompres hangat. Proses pemanasan biasanya dilakukan menggunakan wajan tanpa tambahan minyak. Suhu panas membantu meningkatkan kemampuan garam dalam menyimpan energi panas. Garam yang telah dipanaskan akan menghasilkan sensasi hangat saat ditempelkan pada tubuh. Proses pemanasan perlu dilakukan dengan hati-hati agar suhu tetap aman. Tahap ini menjadi langkah awal sebelum garam digunakan dalam terapi kompres hangat (Kozier, 2022).

2. Garam Dibungkus dengan Kain Bersih

Garam yang telah dipanaskan kemudian dimasukkan ke dalam kain bersih. Kain digunakan sebagai pembungkus agar panas tidak langsung mengenai kulit. Bahan kain membantu menahan butiran garam agar tetap berada dalam satu wadah. Penggunaan kain juga membantu mengatur tingkat panas yang diterima oleh permukaan kulit. Proses pembungkusan dilakukan dengan rapi agar garam

tidak mudah keluar. Langkah ini penting untuk menjaga keamanan selama proses terapi kompres hangat (Kozier, 2022).

3. Kain Berisi Garam Ditempelkan pada Bagian Tubuh yang Nyeri

Kain yang berisi garam hangat kemudian ditempelkan pada bagian tubuh yang mengalami nyeri. Area yang sering diberikan kompres hangat adalah bagian punggung atau otot yang terasa tegang. Panas dari garam membantu meningkatkan aliran darah pada area tersebut. Sirkulasi darah yang lebih baik membantu meredakan ketegangan otot. Kondisi ini dapat memberikan rasa nyaman pada bagian tubuh yang mengalami nyeri. Metode ini sering digunakan sebagai terapi sederhana untuk mengurangi rasa tidak nyaman pada otot (Kozier, 2022).

4. Dilakukan Selama $\pm 15-20$ Menit

Pemberian kompres hangat biasanya dilakukan selama sekitar lima belas hingga dua puluh menit. Durasi tersebut dianggap cukup untuk memberikan efek relaksasi pada otot. Panas yang bertahan selama waktu tersebut membantu memperlancar sirkulasi darah pada area yang dikompres. Otot yang lebih rileks dapat membantu menurunkan rasa nyeri. Proses kompres dapat dilakukan secara perlahan dengan memperhatikan kenyamanan tubuh. Waktu pemberian kompres perlu diperhatikan agar manfaat terapi dapat diperoleh secara optimal (Kozier, 2022).

2.6 Variabel Pengganggu pada Penelitian ini

a. Usia

Usia ibu hamil dapat memengaruhi kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap perubahan selama kehamilan. Pertambahan usia berhubungan dengan perubahan kekuatan otot, elastisitas jaringan, dan fungsi sendi. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya nyeri punggung bawah selama masa kehamilan (Saifuddin, 2024).

b. Paritas

Paritas menunjukkan jumlah pengalaman kehamilan dan persalinan yang pernah dialami. Riwayat kehamilan sebelumnya dapat memengaruhi kondisi otot dan ligamen yang menopang daerah panggul serta punggung. Frekuensi kehamilan yang lebih banyak berpotensi meningkatkan keluhan nyeri punggung bawah pada masa kehamilan berikutnya (Rahmawati, 2023).

c. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang dilakukan selama kehamilan dapat memberikan pengaruh terhadap kondisi sistem muskuloskeletal. Aktivitas yang terlalu berat dapat meningkatkan tekanan pada daerah punggung bawah. Aktivitas yang dilakukan secara seimbang dan sesuai kondisi kehamilan dapat membantu menjaga kekuatan otot penyangga tubuh (Saifuddin, 2024).

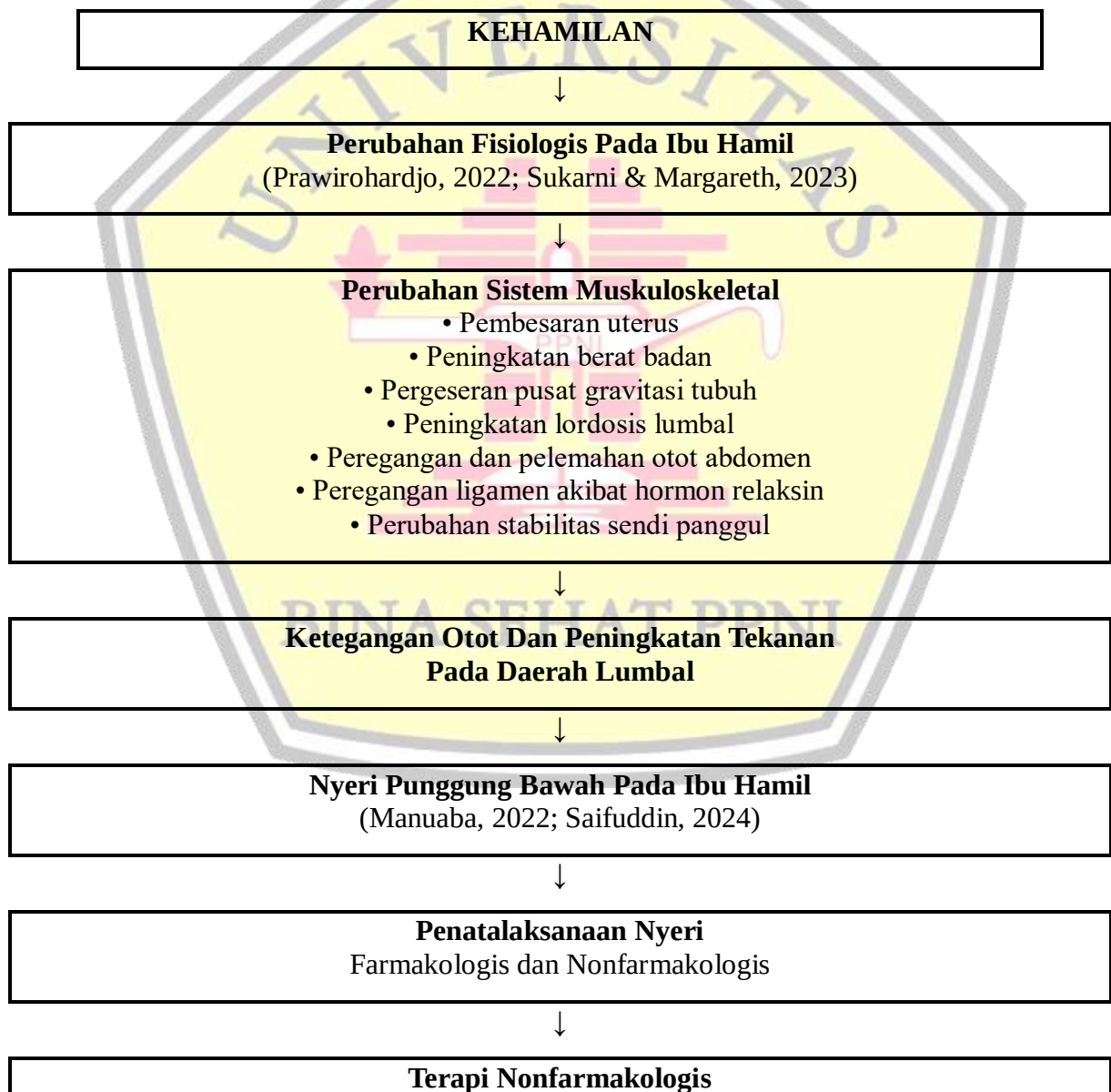
d. Berat Badan

Peningkatan berat badan selama kehamilan menyebabkan bertambahnya beban yang harus ditopang oleh tulang belakang. Kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan pada otot dan sendi di daerah punggung bawah. Beban tubuh yang semakin besar sering kali berkaitan dengan meningkatnya keluhan nyeri punggung bawah (Rahmawati, 2023).

e. Postur Tubuh

Perubahan postur tubuh sering terjadi seiring bertambahnya usia kehamilan dan ukuran janin. Pergeseran titik berat tubuh ke arah depan dapat meningkatkan lengkung tulang belakang bagian bawah. Kondisi tersebut dapat menimbulkan ketegangan otot yang berkontribusi terhadap munculnya nyeri punggung bawah (Sutrisno, 2023).

Adapun gambar Kerangka teori penelitian ini adalah sebagai berikut:





Gambar 2. 1 : Kerangka Teori Pengaruh Kompres Hangat Garam Krosok Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil

2.7 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan gambaran yang menunjukkan hubungan antara konsep teori dengan variabel-variabel dalam penelitian, yang disusun berdasarkan teori yang relevan serta hasil penelitian sebelumnya. Dalam penelitian ini, kerangka konseptual digunakan untuk menjelaskan keterkaitan antara pemberian kompres hangat garam krosok sebagai variabel independen dengan penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil sebagai variabel dependen.

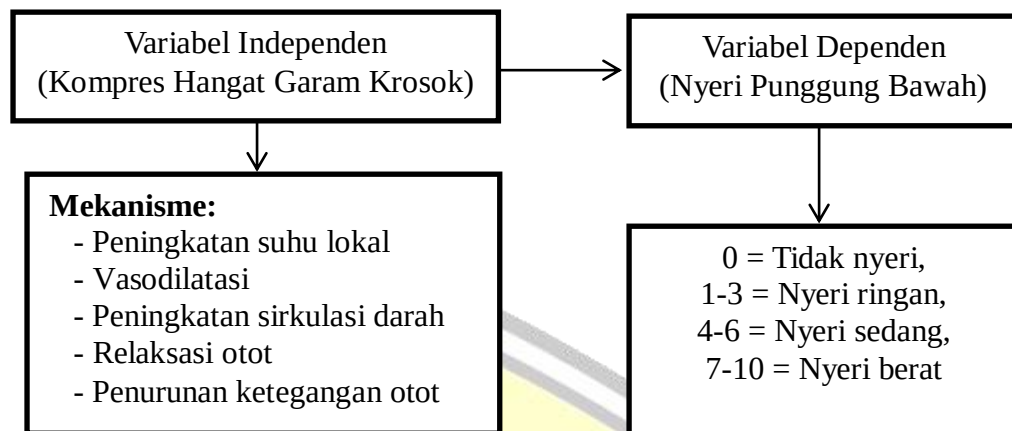
Nyeri punggung bawah pada ibu hamil muncul sebagai akibat perubahan yang terjadi selama kehamilan, seperti peningkatan berat badan, perubahan bentuk dan keseimbangan tubuh, serta pengaruh hormon relaksin yang membuat jaringan pengikat sendi menjadi lebih lentur. Keadaan ini menyebabkan otot punggung bekerja lebih berat sehingga timbul rasa nyeri.

Salah satu penanganan nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah kompres hangat. Pemberian kompres hangat memberikan efek panas pada area tubuh tertentu yang dapat membantu melebarkan pembuluh darah, meningkatkan kelancaran aliran darah, serta membuat otot yang tegang menjadi lebih rileks. Kondisi ini membantu memperbaiki suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan otot sehingga rasa nyeri dapat berkurang.

Penggunaan garam krosok sebagai media kompres hangat memiliki keunggulan karena mampu menyimpan panas lebih lama dibandingkan air biasa. Hal ini menyebabkan efek hangat yang dihasilkan lebih stabil dan bertahan lebih lama pada area yang diberikan terapi. Efek panas yang lebih lama tersebut akan memperkuat proses relaksasi otot serta meningkatkan efektivitas dalam menurunkan intensitas nyeri.

Dengan demikian, pemberian kompres hangat garam krosok diharapkan dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil melalui mekanisme peningkatan sirkulasi darah dan relaksasi otot. Faktor-faktor tersebut disebut sebagai variabel pengganggu (confounding variables) yang perlu dikendalikan dalam penelitian agar tidak mempengaruhi hasil penelitian.

Adapun gambar Kerangka Konseptual penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 2. 2 : Kerangka Konseptual Pengaruh Kompres Hangat Garam Krosok Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil berkaitan dengan beberapa faktor seperti usia ibu, usia kehamilan, aktivitas fisik, postur tubuh, paritas, serta peningkatan berat badan selama masa kehamilan. Keadaan tersebut menimbulkan tekanan yang lebih besar pada otot dan tulang belakang sehingga memicu munculnya rasa nyeri pada bagian punggung bawah. Pemberian kompres hangat menggunakan garam krosok menghasilkan rangsangan panas atau termoterapi pada jaringan tubuh. Panas yang diberikan membantu meningkatkan sirkulasi darah, melemaskan otot yang tegang, serta menurunkan spasme otot pada area punggung. Otot yang lebih rileks dapat membantu menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan.

Kompres hangat menggunakan garam krosok menjadi salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Garam krosok yang dipanaskan mampu menyimpan panas dalam waktu yang relatif lebih lama sehingga memberikan efek

hangat yang stabil pada area tubuh yang diberikan terapi. Paparan panas tersebut memberikan rangsangan pada jaringan otot di sekitar punggung bawah. Rangsangan panas membantu meningkatkan aliran darah serta memberikan efek relaksasi pada otot yang mengalami ketegangan. Otot yang lebih rileks dapat membantu mengurangi rasa tidak nyaman yang muncul selama masa kehamilan. Penerapan kompres hangat garam krosok diharapkan dapat menjadi salah satu upaya sederhana dalam membantu menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

2.8 Hipotesis Penelitian

a. Hipotesis Nol (H_1)

Tidak terdapat pengaruh kompres hangat garam krosok terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Desa Klinter Kecamatan Kejayan Kabupaten Pasuruan.

b. Hipotesis Alternatif (H_0)

Terdapat pengaruh kompres hangat garam krosok terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Desa Klinter Kecamatan Kejayan Kabupaten Pasuruan.