

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan adalah kondisi biologis yang terjadi ketika seorang wanita mengandung janin, yang dimulai dengan penyatuan sel telur (ovum) dan sperma (spermatozoa). Proses ini berlangsung dari konsepsi hingga kelahiran janin, dengan durasi kehamilan normal sekitar 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), yang dihitung sejak hari pertama haid terakhir (Nanda et al., 2022). Selama masa kehamilan, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis dan hormonal yang memengaruhi sistem tubuh, termasuk peningkatan metabolisme dan perubahan anatomi yang bertujuan untuk mendukung perkembangan janin. Namun, perubahan-perubahan ini sering kali menimbulkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester ketiga. Salah satu keluhan yang paling umum adalah nyeri punggung bawah, yang semakin intensif seiring bertambahnya usia kehamilan (Hrvatin & Rugelj, 2022).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Riau tahun 2022, cakupan pelayanan kesehatan ANC (*Antenatal Care*) di provinsi ini tercatat mencapai 87,3%. Meskipun ada peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya (87,2%), angka ini masih jauh dari target yang diinginkan, yaitu 96%. Data ini juga mencerminkan pentingnya peningkatan pelayanan dan kesadaran tentang pemeriksaan kehamilan, terutama dalam mendeteksi masalah kesehatan yang umum terjadi, seperti nyeri punggung yang sering dialami ibu hamil. Di Pekanbaru, jumlah ibu hamil pada tahun 2022 tercatat sebanyak 21.574 jiwa, dengan cakupan kunjungan ANC yang meningkat dari 89,1% pada tahun 2021

menjadi 89,5% pada tahun 2022. Meski ada peningkatan, angka ini masih menunjukkan bahwa banyak ibu hamil yang belum menyadari pentingnya pemeriksaan kehamilan rutin yang dapat berpengaruh pada deteksi dini masalah kesehatan, termasuk nyeri punggung yang sering terjadi.

Berdasarkan Pra survei yang dilakukan penulis di Praktik Mandiri Bidan Rosita Pekanbaru, Didapatkan data jumlah ibu hamil pada bulan Januari hingga Februari 2025 tercatat 82 ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC. Dari jumlah ini, 19 orang ibu hamil berada pada trimester I, 27 orang ibu hamil pada trimester II, dan 36 ibu hamil berada pada trimester III. Dari total 36 ibu hamil yang berada di trimester III didapatkan 24 ibu hamil mengalami nyeri punggung.

Nyeri punggung pada ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga, disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perubahan postur tubuh akibat membesarnya perut, yang mengubah pusat gravitasi tubuh, serta relaksasi pada sendi sakroiliaka (Ilham, 2021). Selain itu, kelelahan akibat berat uterus yang meningkat dan aktivitas yang berlebihan juga dapat memperburuk kondisi ini. Nyeri punggung ini biasanya lebih intensif pada area lumbosakral dan akan semakin parah seiring bertambahnya usia kehamilan. Pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuh yang berubah menyebabkan penarikan bahu ke belakang, sementara lengkung tulang belakang menjadi berlebihan. Relaksasi pada sendi sakroiliaka dapat meningkatkan rasa nyeri. Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri punggung ini dapat berdampak buruk pada kualitas hidup ibu hamil.

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) 2020, nyeri punggung menjadi masalah kesehatan yang umum dialami oleh ibu hamil di berbagai negara, dengan prevalensinya bervariasi. Sebagian besar ibu hamil, terutama di trimester ketiga, mengalami keluhan ini akibat perubahan fisik selama masa kehamilan.

Peran tenaga kesehatan, termasuk perawat, sangat penting dalam menangani masalah kesehatan ibu hamil, terutama dalam mengatasi nyeri punggung pada trimester III. Tenaga kesehatan tidak hanya berperan dalam memberikan edukasi tentang posisi tubuh yang benar, latihan peregangan ringan, dan terapi non-obat seperti kompres hangat, tetapi juga dalam melakukan deteksi dini terhadap komplikasi seperti hipertensi atau diabetes gestasional.

Pendekatan nonfarmakologis, seperti kompres hangat, terbukti efektif mengurangi nyeri punggung dan dapat memberikan kenyamanan tambahan bagi ibu hamil. Kompres hangat merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang dapat meredakan nyeri punggung pada ibu hamil. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terapi kompres hangat dapat mengurangi intensitas nyeri punggung dengan cara mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa nyaman, serta meningkatkan rasa kehangatan (Imaniar et al., 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2023) juga mengonfirmasi efektivitas kompres hangat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan meningkatkan kenyamanan secara keseluruhan. Selain itu, terapi ini juga dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur

ibu hamil. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian oleh Amperaningsih et.al (2022) menekankan pentingnya teknik nonfarmakologis seperti kompres hangat dalam meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Ini menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pengurangan nyeri tetapi juga padapeningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, Sulastridkk (2022) menyoroti bahwa penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan dengan metode nonfarmakologis seperti kompres hangat, yang terbukti efektif dalam mengatasi nyeri punggung yang di sebabkan oleh perubahan hormonal dan postur tubuh.

Namun, meskipun banyak penelitian yang mendukung efektivitas terapi kompres hangat, penerapannya di lapangan, terutama di daerah-daerah tertentu, masih terbatas. Sebagian besar penelitian hanya bersifat umum dan belum banyak yang berfokus pada penerapan terapi ini pada ibu hamil di lingkungan lokal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menyelidiki penggunaan kompres hangat pada ibu hamil trimester III di wilayah Praktik Mandiri Bidan Rosita Pekanbaru dan memberikan pertimbangan yang lebih komprehensif mengenai efektivitasnya dalam konteks lokal.

Berdasarkan fenomena di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Penerapan Kompres Hangat untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Rosita Pekanbaru”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah **“Bagaimanakah Penerapan Kompres Hangat untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Rosita Pekanbaru?”**.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mendeskripsikan penerapan kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Rosita Pekanbaru.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan skala nyeri punggung sebelum penerapan kompres hangat pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Rosita Pekanbaru.
- b. Mendeskripsikan skala nyeri punggung setelah penerapan kompres hangat pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Rosita Pekanbaru.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Responden

Dapat digunakan sebagai sumber informasi dan referensi bagi responden untuk melakukan kompres hangat secara mandiri.

1.4.2 Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Menambah keluasan ilmu dan teknologi di bidang keperawatan maternitas dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Praktik Mandiri Bidan Rosita Pekanbaru.

- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang penerapan kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Rosita Pekanbaru.

1.4.3 Bagi Penulis

Memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang penerapan kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III