

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah kondisi dimana seorang wanita memiliki janin yang sedang tumbuh di dalam tubuhnya (yang pada umumnya di dalam rahim), kehamilan pada manusia berkisar 40 minggu atau 9 bulan, dihitung dari awal periode menstruasi terakhir sampai melahirkan (Leniwita & Anggraini, 2019). Kehamilan terjadi ketika sel sperma membuahi sel telur, yang kemudian diikuti oleh proses implantasi atau nidasi di dalam rahim, berlangsung sekitar 40 minggu atau sembilan bulan (Lubis et al., 2022).

Proses kehamilan diawali dengan ovulasi, yaitu pelepasan sel telur yang dipengaruhi oleh sistem hormon yang kompleks. Selanjutnya, sperma dan sel telur bertemu, terjadi konsepsi dan pembentukan zigot, yang kemudian berimplantasi di dinding rahim. Setelah itu, plasenta mulai terbentuk, mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin hingga mencapai usia kehamilan cukup bulan atau aterm. Selama kehamilan, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis untuk mendukung pertumbuhan janin (Lubis et al., 2022).

Perubahan tersebut terjadi pada sistem kardiovaskular, pernapasan, pencernaan, endokrin, dan muskuloskeletal. Salah satu perubahan yang paling signifikan terjadi pada sistem muskuloskeletal, yang bertujuan untuk menyesuaikan tubuh terhadap pertumbuhan janin dan persiapan persalinan. Selain itu, kehamilan menyebabkan perubahan postur tubuh, posisi dan cara berjalan wanita. Pembesaran perut menyebabkan panggul condong kedepan dan tulang belakang menjadi hiperlordosis. Perubahan struktur ligament dan tulang belakang sering mengakibatkan nyeri punggung (Zaskiyah et al., 2020).

Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosacral. Nyeri punggung bawah adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin saja memiliki riwayat "sakit punggung" dimasa lalu. Nyeri punggung bawah sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan, gejala nyeri biasanya terjadi antara trimester 2 dan 3 bulan usia kehamilan dan nyeri biasanya terasa di punggung bagian bawah, terkadang

menyebar ke bokong dan paha, dan terkadang turun ke kaki (Wulandari et al., 2021).

Nyeri punggung akan menghambat aktivitas ibu hamil. Rasa nyeri ini yang terus bertambah bersama dengan kemajuan kehamilan, disebabkan oleh postur tubuh akibat pembesaran rahim. Nyeri ini juga dapat diperburuk oleh aktivitas seperti terlalu sering membungkuk, terlalu sering berjalan serta mengangkat barang berat, yang dapat semakin memburuk jika ibu hamil merasa Lelah. Nyeri punggung saat hamil dapat menyebabkan perasaan takut dan cemas, jika di biarkan dapat memperubah nyeri ke arah yang lebih berat (Yolandini et al., 2024).

Data dari World Health Organization (WHO, 2019) dikutip dari jurnal Yolandini, dkk (2024) menyatakan kejadian nyeri punggung bawah selama hamil dinegara Australia mencapai 70%. Di Malaysia, kejadian nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil dengan kehamilan yang berusia lebih dari 21 minggu menunjukkan 36,5% mengalami nyeri ringan, 46% mengalami nyeri sedang, dan 17,5% mengalami nyeri berat. Di Indonesia, nyeri punggung adalah masalah kesehatan yang signifikan, dengan perkiraan 68% ibu hamil merasakan nyeri punggung dengan kategori sedang dan 32% mengalami nyeri punggung kategori ringan.

Berdasarkan data penelitian Yuliana (2021), di Indonesia prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil hampir terjadi diantara 24% sampai 90%. Bahkan, sekitar 20% ibu hamil mengalami nyeri panggul selama kehamilan. Berdasarkan Data Puskesmas Kuala Tungkal 1, Tahun 2025 dari Bulan Januari hingga pertengahan Maret didapatkan ibu hamil trimester 3 dengan keluhan nyeri punggung sebanyak 60 orang, yang diantaranya 15 ibu hamil dengan keluhan nyeri ringan, 20 ibu hamil dengan keluhan nyeri sedang, dan 25 ibu hamil dengan keluhan nyeri berat (Yuliana et al., 2021).

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 dapat diatasi dengan cara pemberian edukasi berupa anjurkan ibu hamil untuk perbanyak istirahat, anjurkan ibu hamil untuk tidak terlalu lama berdiri, serta terlalu sering mengangkat barang dengan cara membungkuk akan semakin memperberat keluhan nyeri. Selain itu dapat dilakukan dengan pemberian terapi nonfarmakologis berupa kompres hangat dapat membebaskan rasa nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa nyaman. Citra dan Puspita (2020) menyatakan kompres hangat

adalah sebuah metode menggunakan panas untuk menekan daerah nyeri untuk menimbulkan efek fisiologis.

Kompres hangat merupakan tindakan kompres dengan air hangat dengan *warm water bag* dengan suhu air 43°C-48°C. Pemberian kompres hangat dilakukan selama 20 menit yang diberikan 1 kali sehari (sore hari) pada punggung bawah ibu. Tindakan ini dilakukan selama 3 hari berturut turut (Yuliana et al., 2021). Kompres hangat dapat dilakukan menggunakan handuk yang dicelupkan ke air hangat lalu diperas ataupun dengan *warm water bag* yang diisi air hangat. Hal ini bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri dan mencegah terjadinya spasme otot sehingga memberikan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil penelitian Simajuntak (2024) menunjukkan bahwa setelah pemberian kompres hangat selama tiga hari berturut-turut, terdapat penurunan skala nyeri yang signifikan. Pada ibu hamil pertama skala nyeri menurun dari 6 menjadi 2, sementara pada ibu hamil kedua skala nyeri turun dari 5 menjadi 1 (Simanjuntak, 2024). Berdasarkan Hasil penelitian Yuliana, Dkk (2021) menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat selama tiga hari pada ibu hamil trimester III dapat menurunkan intensitas nyeri punggung. Sebelum intervensi, nyeri yang dirasakan ibu hamil berada dalam kategori nyeri sedang dengan skor 6. Setelah hari ketiga intervensi, nyeri menurun menjadi kategori nyeri ringan dengan skor 2. Hasil ini membuktikan bahwa kompres hangat efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, yang disebabkan oleh perubahan postur tubuh dan pergeseran pusat gravitasi selama kehamilan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah yang berjudul “Penerapan teknik kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Bagaimanakah penerapan teknik kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III”

C. Tujuan Studi Kasus

Untuk menerapkan tindakan teknik kompres hangat dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

D. Manfaat Studi Kasus

Studi kasus ini, diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Pasien dan Keluarga

Memberikan informasi kepada pasien dan keluarga tentang teknik kompres hangat dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan.

Menambah pengalaman pengetahuan untuk penerapan teknik kompres hangat di bidang keperawatan dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

3. Penulis

Menambah ilmu pengetahuan melalui penerapan teknik kompres hangat, yang merupakan salah satu terapi teknik non-farmakologi yang dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.