

**BAB 1**  
**PENDAHULUAN**  
**A. LATAR BELAKANG**

Kehamilan diawali saat sel sperma membuahi sel telur dan menempel di rahim (*implantasi*). Masa ini terbagi menjadi tiga trimester: pertama (hingga minggu ke-12), kedua (minggu ke-13 sampai 27), serta ketiga (minggu ke-28 sampai 40). Setiap tahap memunculkan berbagai perubahan fisik dan psikologis pada ibu (Prawirohardjo 2020).

Selama masa kehamilan, ibu mengalami banyak perubahan penting pada tubuhnya, termasuk perubahan pada kondisi fisik, sistem pencernaan, pernapasan, saluran kemih, otot dan tulang, serta sistem peredaran darah. Walaupun perubahan ini merupakan hal normal dan alami, ibu sering merasakan ketidaknyamanan sebagai bagian dari penyesuaian tubuh. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan tindakan pencegahan dan perawatan yang tepat agar ketidaknyamanan tersebut dapat diatasi dengan baik (Mufdlilal 2019).

Pada trimester ketiga, ibu hamil biasanya merasakan berbagai keluhan, seperti sering buang air kecil, sulit buang air besar, sesak napas, bengkak, nyeri ulu hati, kram, kesemutan, sulit tidur, hingga nyeri punggung. Hal ini disebabkan oleh perubahan anatomi dan fisiologi tubuh, serta perubahan hormon yang memengaruhi sistem *muskuloskeletal*. Ketidaknyamanan juga dapat berupa nyeri leher, ketegangan otot, inkontinensia, sakit kepala, nyeri panggul, dan pembengkakan kaki akibat pertumbuhan janin yang semakin besar (Tim Naviri 2019).

Nyeri punggung sering dirasakan ibu hamil dengan angka kejadian sekitar 49%. Namun, sebagian besar (80–90%) tidak mengambil tindakan untuk mengatasinya, dan hanya 10–20% yang mencari pertolongan medis (Suryanti, Lilis, and Harpikriati 2021). Di Indonesia sendiri, tercatat 68% dengan tingkat sedang, sedangkan 32% lainnya nyeri ringan. (Elkhapi et al. 2023) Di DIY, sekitar 65% ibu hamil melaporkan mengalami nyeri punggung (Mafikasari, 2020). Angka ini sejalan dengan hasil penelitian (Intan, 2020) di

Puskesmas Kasihan I, yang menemukan bahwa 60% ibu hamil di sana juga mengalami keluhan serupa.

Nyeri punggung pada ibu hamil biasanya bertambah parah seiring bertambahnya usia kehamilan. Sebab pusat gravitasi tubuh bergeser dan postur tubuh berubah akibat pembesaran rahim. Akibatnya, otot-otot menjadi lebih mudah lelah, sehingga beban tubuh beralih ke jaringan penopang yang lebih kaku. Kondisi ini menimbulkan tekanan mekanis pada struktur tubuh yang sensitif seperti ligamen, kapsul sendi, pembuluh darah, dan saraf, yang akhirnya menyebabkan rasa nyeri. Penelitian oleh (Yolandini et al. 2024). Mengungkapkan bahwa sebagian besar ibu hamil di trimester kedua dan ketiga mengalami nyeri punggung bawah dengan tingkat sedang, sementara sebagian kecil mengalami nyeri berat.

Untuk mendukung kesehatan ibu hamil, pemerintah menjalankan program pemeriksaan kehamilan yang bertujuan memantau kondisi ibu, mempersiapkan persalinan, masa nifas, pemberian ASI, serta pemulihan organ reproduksi (Hatijar 2020). Ibu hamil disarankan memeriksakan diri enam kali: 1 di trimester pertama, 2 di trimester kedua, serta 3 di trimester ketiga.

Untuk mengurangi nyeri punggung, penanganan dapat dilaksanakan melalui metode farmakologis (penggunaan obat) maupun non-farmakologis. Namun, terapi dengan obat-obatan kurang disarankan bagi ibu hamil. Sebaliknya, metode non-farmakologis seperti olahraga ringan, kompres hangat, dan teknik relaksasi memanfaatkan aromaterapi lebih dianjurkan (Zakiyah 2019).

Nyeri punggung dapat mengganggu aktivitas harian ibu hamil. Jika tidak segera ditangani, keluhan ini berisiko berkembang menjadi nyeri berkepanjangan, meningkatkan kemungkinan nyeri punggung sesudah melahirkan, bahkan menjadi nyeri kronis yang sulit diobati. Dalam kondisi lebih parah dapat menyebabkan kesulitan berjalan. (Mufdlilal 2019).

Nyeri punggung pada ibu hamil bisa ditangani tanpa obat-obatan agar terhindar dari efek samping, yaitu melalui berbagai terapi non-farmakologis.

Beberapa metode yang dapat dilakukan antara lain pijat dan latihan mobilisasi, akupunktur, relaksasi, serta penggunaan terapi panas dan dingin (Hanifah, Nurdianti, and Kurniawati 2022). Salah satu cara yang cukup efektif adalah kompres hangat atau dingin, misalnya menggunakan bantal pemanas, handuk hangat, atau botol berisi air panas.

Kompres hangat bermanfaat untuk melunakkan jaringan fibrosa, melemaskan otot, meredakan nyeri, serta memperlancar aliran darah. Efek panas dari kompres memicu pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi), sehingga sirkulasi darah meningkat dan rasa sakit berkurang. Selain itu, kompres hangat juga membantu mengurangi kekakuan sendi dan kejang otot (Safrudin and Suyani 2023). Penelitian membuktikan, penggunaan kompres hangat mampu menurunkan tingkat nyeri secara signifikan, dari skor rata-rata 4,53 menjadi 3,07 setelah terapi (Amalia, Erika, and Dewi 2020).

Hasil studi pendahuluan pada 18 Februari di Klinik Zam Zam Medica, Bantul, Yogyakarta, menunjukkan bahwa sekitar 72% ibu hamil mengalami nyeri punggung. Dari total 152 responden, yang terdiri atas 40 ibu hamil trimester pertama, 52 trimester kedua, dan 60 trimester ketiga, bidan menyebutkan bahwa keluhan nyeri punggung paling sering dirasakan saat trimester ketiga. Hal tersebut yang menjadi latar belakang bagi penulis untuk meneliti pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga di Klinik Zam Zam Medica, Kabupaten Bantul, Yogyakarta.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Didapatkan rumusan masalah pada uraian latar belakang sebagai berikut: Adakah Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III?

### **C. TUJUAN PENELITIAN**

#### 1. Tujuan Umum

Guna memahami pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis karakteristik ibu hamil trimester III berdasarkan usia, paritas, usia kehamilan, tingkat pendidikan, dan jenis pekerjaan.
- b. Menilai tingkat nyeri punggung sebelum pemberian kompres hangat pada ibu hamil trimester III.
- c. Menilai tingkat nyeri punggung setelah diberikan kompres hangat pada ibu hamil trimester III.
- d. Mengkaji pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

### **D. MANFAAT PENELITIAN**

#### 1. Manfaat Teoritis

Dapat memperluas wawasan di bidang kebidanan. Secara khusus, hasilnya dapat menjadi informasi penting terkait manfaat kompres hangat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Menjadi referensi berharga bagi pengembangan studi selanjutnya terkait pengaruh kompres hangat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga.
- b. Bagi Klinik Zam Zam Medica Yogyakarta Mendukung peningkatan kualitas pelayanan antenatal care, khususnya sebagai pedoman dalam penanganan nyeri punggung pada ibu hamil melalui terapi kompres hangat.
- c. Bagi Bidan Klinik Zam Zam Medica Yogyakarta

Dapat dijadikan panduan praktis bagi bidan dalam memberikan terapi kompres hangat sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

d. Bagi Ibu Hamil Trimester III

Dapat memperoleh pengetahuan baru tentang cara efektif mengurangi nyeri punggung selama kehamilan.

e. Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan, pengalaman serta memperdalam pengetahuan peneliti mengenai penerapan kompres hangat sebagai metode mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN  
YOGYAKARTA

## E. KEASLIAN PENELITIAN

Table 1. Keaslian Penelitian

Penelitian (tahun)	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan	persamaan
(Yuliana E et al. 2021)	Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro	Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan disain study kasus (case study). Alat yang digunakan untuk pengumpulan data pada intervensi karya tulis ilmiah ini meliputi thermometer air, dan lembar observasi hasil pengukuran.	Berdasarkan uraian hasil penerapan di atas maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Kualitas nyeri pada subyek setelah penerapan pemberian kompres hangat menunjukkan penurunana nyeri dengan skor 2 dalam kategori skala nyeri ringan. Pemberian kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III	Perbedaan pada variable penelitian ebelumnya yaitu penelitian sebelumnya menggunakan desain studi kasus <i>case study</i> .	Persamaan pada variabel terikat yaitu nyeri punggung ibu hamil.

Penelitian (tahun)	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan	persamaan
(Amin 2023)	Analisis Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Karang Raharja	Jenis penelitian yang digunakan yaitu survei analitik yaitu bertujuan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Karang Raharja Tahun 2023. Menggunakan data kuantitatif dalam pendekatan case control.	Ada hubungan antara usia dengan kejadian nyeri punggung ibu hamil. Ada hubungan antara pekerjaan dengan kejadian nyeri punggung ibu hamil. Ada hubungan antara paritas dengan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil.	Perbedaan pada variable beba penelitian sebelumnya yaitu faktor nyeri punggung. Jenis penelitian yang digunakan yaitu bersifat survei analitik pendekatan case control.	Persamaan pada variabel terikat yaitu nyeri punggung ibu hamil
(Amalia 2020)	Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada ibu hamil Trimester III.	Penelitian ini menggunakan desain <i>quasy Experiment</i> dengan rancangan penelitian <i>non Equivalent control grub</i> , menggunakan teknik <i>purposiv sampling</i> , dengan jumlah responden sebanyak 30 responden. Alat ukur <i>Numeric Rating Scale(NRS)</i> .	Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa p value $0,001 < 0,05$ sehingga di dapatkan bahwa komprs hangat efektif intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.	Perbedaan jens penelitian yang di gunakan yaitu <i>Quasi eksperimen</i> .	Persamaan pada variabel terikat yaitu nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Penelitian (tahun)	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan	persamaan
(Manyzo 2019)	<i>Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi</i>	<i>We conducted a cross-sectional study in F Blantyre, Malawi, from December January Participants 2017 to 2018. were drawn from low-risk p antenatal clinics in selected local health t facilities. Written informed consent was sourced from study C participants, permission was granted at each study site and the study received approval ethics the from College of Medicine Research Ethics Committee (COMREC). Descriptive statistics were used to summarize the data. Categorical F variables.</i>	<i>We interviewed 404 pregnant women; the mean age of to respondents was 25.83 years old (SD: ±5.91). Prevalence of LBP in pregnancy was 62% (n=249); 172 (69%) of these reported LBP for the first time during the current pregnancy. Gestationa age was significantly associated with presence of LBP (P= 0.03).LBP was associated with the women's sleep patterns, mobility, lifting techniques and sexual activities. However a reasonablehigh proportion of those with LBP .</i>	<i>The difference in the independent variable from previous research is the back pain factor. The type of research used is a cross-sectional study.</i>	<i>The equation for the dependent variable is back pain in pregnant women.</i>