

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang kompleks, ditandai dengan adanya janin yang berkembang di dalam rahim ibu. Perubahan anatomi dan fisiologi yang terjadi selama kehamilan merupakan mekanisme adaptasi tubuh untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Salah satu perubahan signifikan adalah membesarnya uterus, yang menggeser pusat gravitasi ibu ke arah depan sehingga memengaruhi postur tubuh. Akibatnya, ibu hamil cenderung menyesuaikan posisinya dengan cara mencondongkan tubuh ke belakang dan meningkatkan ketegangan otot punggung (Rofiqoh et al., 2024). Perubahan ini sering menimbulkan keluhan muskuloskeletal, terutama nyeri punggung bawah (low back pain), yang dapat berdampak pada penurunan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil.

Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil di Indonesia tercatat sangat tinggi, mencapai 60–80% (Rofiqoh et al., 2024). Menurut (Bihalia Miharja et al., 2024) di Daerah Istimewa Yogyakarta sekitar 65% dari seluruh ibu hamil mengalami low back pain (nyeri punggung bawah), bahkan hasil penelitian (Adita et al., 2021) menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester III di Semarang (73,33%) dengan skala nyeri sedang. Data ini menegaskan bahwa nyeri punggung bukan hanya keluhan minor, tetapi masalah kesehatan yang membutuhkan perhatian dalam pelayanan kebidanan.

Nyeri punggung pada ibu hamil dapat muncul pada semua trimester, tetapi intensitasnya cenderung meningkat pada trimester ketiga karena beban mekanis yang semakin berat. Nyeri ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti berjalan, berdiri lama, atau bahkan tidur, sehingga dapat memicu stres emosional dan menurunkan kualitas hidup ibu hamil. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan metode farmakologis dan nonfarmakologis (Rofiqoh et al., 2024). Terapi farmakologis, seperti penggunaan antiinflamasi nonsteroid (NSAID), analgesik,

dan relaksan otot, dikenal efektif meredakan nyeri, namun memiliki keterbatasan karena potensi efek samping terhadap ibu dan janin, termasuk risiko gangguan perkembangan janin dan komplikasi persalinan (Mayasari, 2020). Kondisi ini mendorong tenaga kesehatan, khususnya bidan, untuk mengutamakan intervensi nonfarmakologis sebagai pilihan yang lebih aman dan dapat diterapkan di fasilitas pelayanan kebidanan primer.

Berbagai studi telah membuktikan efektivitas intervensi nonfarmakologis dalam menangani nyeri pada ibu hamil. Salah satu teknik yang paling sederhana, murah, dan dapat diterapkan di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan adalah kompres hangat. Menurut (Insani & Pitriani, 2022), kompres hangat bekerja dengan prinsip konduksi, yaitu memindahkan panas dari sumber panas (buli-buli atau botol air panas) ke jaringan tubuh, yang kemudian menyebabkan vasodilatasi, meningkatkan aliran darah lokal, menurunkan ketegangan otot, dan memberikan sensasi nyaman sehingga menurunkan persepsi nyeri. Penelitian oleh Wulandari (2021) menemukan bahwa pemberian kompres hangat selama 15–20 menit dapat menurunkan intensitas nyeri muskuloskeletal secara signifikan pada ibu hamil.

Namun, sebagian besar penelitian mengenai kompres hangat dilakukan di rumah sakit atau klinik besar, sedangkan penelitian di Praktik Mandiri Bidan (PMB) masih sangat terbatas. PMB sebagai garda terdepan pelayanan kebidanan seharusnya memiliki panduan berbasis bukti untuk intervensi nonfarmakologis seperti kompres hangat. Celah ini menandai adanya research gap yang penting untuk diteliti, sehingga hasil penelitian dapat diaplikasikan langsung dalam praktik kebidanan komunitas.

Penelitian ini memiliki urgensi tinggi karena mengangkat isu kesehatan yang nyata dialami oleh sebagian besar ibu hamil dan memberikan solusi praktis yang aman. Dari segi akademis, penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur mengenai efektivitas kompres hangat pada nyeri punggung ibu hamil di tingkat pelayanan kebidanan primer. Dari segi praktis, hasil penelitian ini akan memberikan panduan bagi bidan dalam memberikan asuhan kebidanan berbasis bukti yang murah, mudah, dan minim efek samping. Hal ini sejalan dengan

Permenkes No. 20 Tahun 2021 tentang Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Hamil, Persalinan, dan Masa Sesudah Melahirkan, yang menegaskan peran bidan dalam memberikan asuhan komplementer dan promotif untuk mendukung kesehatan ibu dan janin.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan untuk menganalisis pengaruh pemberian kompres hangat terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil di PMB Anisa Mauliddina, S.ST., M.Keb. Dengan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan rekomendasi intervensi nonfarmakologis yang dapat diimplementasikan oleh bidan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil, sehingga kualitas hidup mereka selama kehamilan dapat ditingkatkan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu Bagaimana Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui bagaimana Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui intensitas nyeri sebelum pemberian kompres hangat pada ibu hamil
- b. Diketahui intensitas nyeri sesudah pemberian kompres hangat pada ibu hamil
- c. Diketahui pengaruh pemberian kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil laporan ini dapat menambah pengetahuan bagi peneliti dan pembaca khususnya bagi mahasiswa kebidanan terkait manfaat pemberian kompres hangat pada ibu hamil.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Ibu Hamil

Sebagai bahan informasi bagi ibu hamil tentang pentingnya penanganan nyeri punggung dimasa kehamilan.

b. Bagi PMB Anisa Mauliddina

Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai pedoman dalam praktik mandiri bidan, khususnya mengenai pengaruh kompres hangat sebagai metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil

c. Bagi Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Penelitian ini dapat memberikan informasi serta mensosialisasikan Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil dan laporan ini dapat menjadi refrensi untuk menambah wawasan ilmu dan pengetahuan bagi peminat perpustakaan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.