

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi yang sehat, yang telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang sehat maka besar kemungkinan akan mengalami kehamilan. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya bayi. Terbagi dalam 3 triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai tiga bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai enam bulan dan trimester ketiga bulan ketujuh hingga 9 bulan. (Elda dkk, 2014).

Selama kehamilan ibu hamil akan mengalami perubahan baik secara anatomi fisiologi maupun psikologi sehingga menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan yang sering terjadi dialami ibu hamil adalah nyeri pinggang bawah, perubahan pada sistem muskuloskeletal yang terjadi selama kehamilan termasuk perubahan dalam postur tulang belakang serta sebagai penguluran dari otot perut. Nyeri pinggang merupakan salah satu masa kehamilan menjelang bulan ke tujuh banyak wanita hamil mengalami nyeri pinggang bawah. (Elda dkk, 2017).

*International Assosiation for The Study of Pain (IASP)* , menjelaskan bahwa nyeri sebagai kondisi subjektif yang tidak menyenangkan meliputi pengalaman sensorik maupun emosional, aktual

maupun potensial yang menandakan terjadinya kerusakan jaringan. Nyeri pinggang pada kehamilan menjadi masalah yang mengganggu kenyamanan ibu saat kehamilan . *National Health System* (NHS) 2014, menjelaskan bahwa sebagian besar perempuan akan mengalami nyeri tulang belakang saat kehamilan sebagai gejala ketidaknyamanan. (Judha,2012)

Sedangkan hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami back pain (nyeri pinggang) pada kehamilannya. Di provinsi Jawa Timur di perkirakan sekitar 65 % dari 100% ibu hamil masih mengalami back pain (nyeri pinggang). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Siti Mudayyah tahun 2010 di Bidan Praktik Swasta (BPS) Siti Halimah Desa Surabayan, Kecamatan Sukodadi, Kabupaten Lamongan dari 12 responden ibu,

Posisi Tidur dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Pinggang) pada Ibu Hamil Trimester III hamil ditemukan 10 responden (83 %) ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang dan 2 responden (17%) ibu hamil yang tidak mengalami nyeri pinggang. (Jurnal *STIKES* Muhammadiyah Lamongan, 2015).

Berdasarkan laporan Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2015 terdapat 5.298.285 orang ibu hamil di Indonesia, di wilayah Provinsi Jawa Tengah dengan jumlah 314.492 orang (5,9%), dan di wilayah kota Semarang 53.734 orang (1%) ibu hamil mengalami nyeri pinggang. (Fitriani, 2018 dalam Jurnal Muhammadiyah Surakarta 2017).

Berdasarkan laporan Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2016, terdapat 5.354.594 orang ibu hamil di Indonesia, di wilayah Provinsi Lampung dengan jumlahnya ada 173.699 orang (3,2%). Sedangkan untuk wilayah kota Bandar Lampung di tahun 2014 jumlahnya ada 25.839 orang (0,5%) ibu hamil mengalami nyeri pinggang (Selviani, 2018). Prevalensi nyeri pinggang pada kehamilan trimester I = 16,7%, trimester II = 31,3 % dan trimester III = 53 %. Sekitar 50-72% dari wanita mengalami nyeri pinggang saat mereka hamil, nyeri ini akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilannya. (Wahyuni, sri dkk, 2016).

Nyeri pinggang merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosacral. Nyeri pinggang pada ibu hamil dapat dikurangi dengan mempraktikkan posisi tidur miring dengan bantal atau penyangga diantara kedua tungkai. Cara yang paling mudah dan efektif untuk ibu hamil trimester III adalah dengan posisi tidur miring, baik itu miring kiri atau miring kanan. Dengan posisi tidur miring kiri dengan menggunakan bantal, ibu hamil dapat mengurangi tekanan pada pembuluh darah balik besar (vena cava inferior) di bagian depan tulang belakang yang mengembalikan darah dari tubuh bagian bawah ke jantung. Posisi ini juga akan memastikan sirkulasi darah yang sehat untuk janin. (Edjun, 2002 dalam Jurnal Ilmiah Kesehatan 2014).

Posisi miring kiri bukan hanya memaksimalkan aliran darah dan gizi ke plasenta tetapi juga meningkatkan fungsi ginjal, yang berarti pembuangan yang lebih baik dari produk cairan sisa sehingga pembengkakan (edema) di tangan, kaki, dan pergelangan kaki bisa

berkurang . Sedangkan dengan posisi tidur miring kanan membuat seluruh berat badan ibu dan janin berpindah ke tubuh bagian kanan,sehingga bisa member tekanan besar pada organ hati ibu hamil.Tidur miring ke kanan bisa menyebabkan asupan nutrisi untuk janin jadi berkurang.

Bahkan menurut penelitian dari University of Auckland,bila ibu yang sedang hamil tua tidur menghadap kea rah kanan,maka resiko ibu mengalami keguguran atau bayi meninggal setelah lahir akan meningkat,karena posisi tidur ini menyebabkan aliran darah ke janin jadi terhambat.Jadi,Ibu sebaiknya tidak tidur miring ke kanan.

(Tharsyah,2006 dalam Jurnal Ilmiah Kesehatan 2014).

Dampak negatif yang ditimbulkan nyeri pinggang bawah yaitu Jika nyeri pinggang tidak teratasi maka ibu hamil akan mengalami gangguan rasa nyaman yang dapat mengakibatkan stress, insomnia, dan gangguan tidur yang lainnya. Yang dapat memperparah terjadinya sakit pinggang yang dapat memicu terjadinya wasir, membuat pencernaan kurang efesien, mengganggu pernafasan serta peredaran darah, dan mungkin menyebabkan tekanan darah rendah (hipotensi). ( Murkoff,Heidi 2006 Jurnal STIKES Muhammadiyah Lamongan, 2015).

Dampak negative nyeri pinggang juga dapat menimbulkan dampak negative pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktivitas fisik sehari-hari. Untuk mengurangi nyeri pinggang ibu hamil dapat memberi intervensi seperti mengkaji skala nyeri dan mengkaji penyebab ketidaknyamanan klien, memberikan pendidikan kesehatan tentang nyeri, mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam, mengajarkan perbaikan postur

tubuh pada ibu hamil, mengajarkan posisi tidur yang nyaman dengan bantal penopang dan posisi tidur miring secara bergantian, mengajarkan memilih pakaian pada ibu hamil, mengajarkan kompres hangat dan dingin pada bagian nyeri. (Fitriana, 2017).

Kompres dingin adalah suatu metode dalam penggunaan suhu rendah setempat yang dapat menimbulkan beberapa efek fisiologis. Aplikasi kompres dingin adalah mengurangi aliran darah ke suatu bagian dan mengurangi perdarahan serta edema. Diperkirakan bahwa terapi dingin menimbulkan efek analgetik dengan memperlambat kecepatan hantaran saraf sehingga impuls nyeri yang mencapai otak lebih sedikit. (Franser, 2009).

Manfaat dari kompres dingin ini adalah kompres dingin pada bagian tubuh akan menyerap panas dari area tersebut, mencegah peradangan meluas, mengurangi perdarahan setempat, mengurangi rasa sakit pada daerah setempat, menyebabkan pengecilan pembuluh darah (Vasokonstriksi), mengurangi oedema dengan mengurangi aliran darah ke area. Uliyah & Hidayat, (2008).

Mekanisme lain yang mungkin bekerja adalah bahwa persepsi dingin menjadi dominan dan mengurangi persepsi nyeri. Tujuan dalam pengobatan nyeri adalah mengurangi nyeri sebesar mungkin dengan efek samping paling kecil (Chapman, 2006). Hal ini sesuai dengan teori Musrifatul M dan Alimul, bahwa kompres dingin dapat memberikan relaksasi pada otot yang tegang dan kekakuan sendi.

Untuk mengatasi nyeri pinggang tersebut ,mengajarkan posisi tidur yang nyaman dengan bantal penopang dan posisi tidur miring secara bergantian, mengajarkan memilih pakaian pada ibu hamil, mengajarkan kompres hangat dan dingin pada bagian nyeri. Disini saya akan menganjurkan tidur miring dan melakukan kompres dengan air dingin yang bias dengan mudah dilakukan oleh ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang.

Berdasarkan hasil Prasurey dengan 20 ibu hamil trimester III di PBM Nurhayati Jatimulyo ditemukan bahwa 16 ibu hamil mengatakan mengalami keluhan nyeri pinggang bawah sejak usia kehamilan 7 bulan dan mengalami gangguan aktivitas, upaya yang dilakukan untuk mengurangi keluhannya adalah dengan berbaring (istirahat). Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perbandingan Tidur Miring dan Kompres Dingin terhadap rasa nyeri pinggang ibu hamil trimester III di PMB Nurhayati Jatimulyo Tahun 2020”.

## **B. Rumusan Masalah**

Masih banyak nya ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang sebanyak 82% dan masalahnya yaitu “Bagaimanakah perbandingan posisi tidur miring dan Kompres dingin terhadap penurunan rasa nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di PMB Nurhayati,S.ST, Jatimulyo,Tahun 2020.

## **B. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbandingan posisi tidur miring dan kompres dingin terhadap rasa nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di PMB Nurhayati,S.ST, Jatimulyo Lampung Selatan Pada Maret 2020.

### 2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui karakteristik ibu hamil trimester III di PMB Nurhayati,S.ST, Jatimulyo Lampung Selatan Pada Maret 2020.

b. Untuk mengetahui rata-rata nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III sebelum didianjurkan tidur miring dan kompres dingin di PMB Nurhayati,S.ST, Jatimulyo Lampung Selatan Pada Maret 2020.

c. Untuk mengetahui rata-rata nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III sesudah dianjurkan tidur miring dan dilakukan kompres air dingin di PMB Nurhayati,S.ST, Jatimulyo Lampung Selatan Pada Maret 2020.

d. Mengetahui Perbandingan tidur miring dan kompres dingin terhadap nyeri pinggang ibu hamil trimester III di PMB Nurhayati,S.ST,Jatimulyo Lampung Selatan Pada Maret 2020.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Sebagai informasi dan evaluasi tentang rasa nyeri pinggang dan penanganannya pada ibu hamil trimester III di PMB Nurhayati,S.ST, Jatimulyo Lampung Selatan Pada Maret 2020.

### 2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi PMB

Sebagai evaluasi tentang tambahan informasi dan penanganan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di PMB Nurhayati,S.ST, Jatimulyo Lampung Selatan Pada Maret 2020.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai dokumen institusi yang digunakan untuk perkembangan materi perkuliahan dan dapat dijadikan referensi bacaan bagi mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai informasi untuk penelitian lebih lanjut tentang perbandingan tidur miring dan kompres air dingin dalam mengatasi nyeri pinggang pada kehamilan trimester III dan mengembangkan lagi penelitian lebih lanjut tentang perbandingan tidur miring dan kompres dingin terhadap rasa nyeri pada kehamilan trimester III.

## **E. Ruang Lingkup**

Rancangan penelitian yaitu *Pre-eksperimen* dengan rancangan (*Two Group Pretest-posttest Design*). Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di PMB Nurhayati,S.ST, Jatimulyo yang mengalami nyeri pinggang. Variabel dependen dari penelitian ini adalah nyeri ibu hamil, sedangkan variabel independennya yaitu tidur miring dan kompres dingin. Penelitian ini berbentuk kuantitatif dengan pengumpulan data secara primer. Penelitian ini dilaksanakan pada Maret tahun 2020, dengan lokasi penelitian yaitu di PBM Nurhayati,S.ST, Jatimulyo Lampung Selatan.