

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan biasanya terdiri dari proses-proses antara lain pembuahan, implantasi, pertumbuhan embrio dan janin, dan gestasi. Ketika sel sperma dan sel telur bersentuhan, kehamilan dimulai. Tahap awal dari setiap kehamilan adalah pembuahan dan nidasi sel telur yang telah dibuahi. Durasi rata-rata kehamilan adalah 280 hari, atau 9 bulan dan 7 hari, dari hari pertama siklus menstruasi sebelumnya. Perubahan fisik yang berhubungan dengan kehamilan, terutama pada trimester ketiga, dapat menyebabkan ketidaknyamanan, termasuk sering buang air kecil, sesak napas, sakit punggung, nyeri ulu hati, sembelit, insomnia, dispnea, ketidaknyamanan perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, kelelahan, kontraksi Braxtonhicks, perubahan suasana hati, dan kecemasan tinggi (Beti Nurhayati et al., 2019).

Sekitar 70% wanita hamil di Australia mengalami ketidaknyamanan pada punggung, dibandingkan dengan 50% di Inggris dan Skandinavia, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2023). Wanita hamil di beberapa tempat di Indonesia mengalami nyeri punggung, yang saat ini mempengaruhi 60-80% dari mereka. 70% di bagian tulang belakang sebagai akibat dari penarikan atau ketegangan. 68% wanita hamil di Indonesia melaporkan mengalami nyeri punggung bawah yang tidak terlalu parah, sementara 32% melaporkan mengalami nyeri punggung bawah yang parah. Prevalensi ketidaknyamanan punggung selama trimester ketiga kehamilan di Provinsi Lampung adalah 78,3% pada tahun 2021, 80,4% pada tahun 2022, dan 83,8% pada tahun 2023. Di Lampung Selatan, prevalensi ketidaknyamanan punggung di tingkat kabupaten selama trimester ketiga pada tahun 2023 adalah 20,7%. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan yang cukup besar pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, terutama pada tingkatan trimester terakhir (Dinkes Provinsi Lampung, 2022).

Nyeri punggung saat hamil adalah kondisi yang umum terjadi dan sering dirasakan oleh ibu hamil. Gejala nyeri pinggang biasanya muncul antara bulan ke-4 hingga ke-7 kehamilan. Nyeri ini terutama terasa di bagian bawah punggung dan terkadang menjalar ke bokong, paha, dan bahkan turun sampai kaki (dikenal sebagai *sciatica*). Yang mempengaruhi nyeri bagian punggung pada ibu hamil meliputi perubahan hormon, kelengkungan tulang belakang yang meningkat menjelang kehamilan tingkat akhir, serta perubahan postur tubuh akibat pertumbuhan rahim yang membesar. Untuk mengatasi nyeri punggung saat hamil, ibu hamil dapat memperhatikan posisi tubuh, menghindari berdiri atau duduk terlalu lama, menggunakan alas kaki yang nyaman, dan menjaga berat badan (Sihaloho et al., 2024). Meningkatnya usia kehamilan, usia, paritas, dan aktivitas fisik yang berlebihan merupakan faktor lain yang berkontribusi terhadap nyeri punggung pada wanita hamil (Kurniawati, 2024).

Jika nyeri punggung tidak langsung diobati, maka dapat mengkibatkan nyeri punggung kronis dan nyeri punggung pascapersalinan, yang akan lebih sulit diobati untuk disembuhkan. Hal ini terutama terjadi jika rasa sakit menyebar ke area panggul, sehingga sulit untuk berjalan dan mengharuskan penggunaan kruk atau alat bantu berjalan lainnya. Wanita hamil yang mengalami nyeri punggung bawah dapat merasakan kualitas hidup mereka terpengaruh secara negatif karena hal ini mengganggu kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari, misalnya saja bangun dari tempat tidur, berdiri setelah duduk, membuka pakaian, mengangkat, dan memindahkan benda (Suryanti et al., 2021). Faktor lain nyeri punggung dapat menyebabkan kesulitan berjalan dan mengganggu mobilitas ibu, yang dapat mengganggu aktivitas seperti mengendarai kendaraan, menjaga anak, maupun mempengaruhi kegiatan ibu (Sihaloho et al., 2024).

Terdapat beberapa pendekatan untuk mengatasi nyeri punggung bawah selama kehamilan, seperti pendekatan non-farmakologis dan farmakologis. Penanganan nyeri farmakologis meliputi penggunaan analgesik seperti parasetamol dan amoksisilin, sedangkan penanganan nyeri non-farmakologis meliputi teknik relaksasi distraksi, melakukan kompres air jahe, senam hamil,

tidur miring menghadap kiri dan menyangga punggung ibu hamil dengan bantal, serta istirahat yang cukup dan menghindari mengangkat beban berat serta membungkuk terlalu lama (Kodiyah & Susinta, 2021). Manfaat kompres hangat antara lain seperti memberikan kenyamanan, mengurangi dan mencegah terjadinya spasme otot dan memberikan rasa hangat (Suryanti et al., 2021).

Kompres jahe merupakan pengobatan non-farmakologi yang menggunakan campuran jahe dan kompres untuk meredakan nyeri terapi dengan kompres jahe merah ini menstimulasi reseptor tidak nyeri, atau non-nosiseptor, yang sama dengan yang terlibat dalam cidera (Sihaloho et al., 2024). Sensasi hangat yang ditimbulkan oleh jahe menghentikan produksi mediator inflamasi seperti sitokin, proinflamasi, dan kemokin, yang menurunkan sensitivitas rasa nyeri sehingga terjadilah penurunan nyeri (Athaillah & Lianda, 2021). Jahe merah, jahe gajah, dan jahe putih (emprit) merupakan tiga jenis jahe. Jahe gajah mengandung minyak atsiri 0,82-1,68% dan oleoresin 22,123%, jahe putih mengandung minyak atsiri 1,70-3,80% dan oleoresin 2,39-8,87%, dan jahe merah memiliki konsentrasi oleoresin 5-sepuluh persen dan minyak atsiri 2,58-3,90% (Handayani et al. 2023). Selama tiga hari, kompres yang dibuat dengan rebusan jahe diberikan setiap kompres berlangsung selama 20 menit, dan rendaman diganti setiap lima menit. Kain atau waslap yang dibasahi dengan air rebusan jahe digunakan untuk mengompres jahe di pagi hari. (Kodiyah & Susinta, 2021).

B. Rumusan Masalah

Wanita hamil pada trimester ketiga sering mengalami berbagai ketidaknyamanan, termasuk nyeri punggung bawah yang disebabkan oleh rahim yang membesar dan perubahan postur tubuh. Akibatnya, punggung menjadi lordosis, sehingga terjadi kelengkungan yang meregangkan otot punggung dan menimbulkan rasa sakit. Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas tentang ketidaknyamanan nyeri punggung pada kehamilan dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: "Adakah pengaruh kompres jahe merah terhadap ibu hamil trimester III yang mengalami *Low Back Pain*?"

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Melaksanakan asuhan kebidanan terhadap ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bagian bawah dengan melakukan pemberian kompres jahe merah.

2. Tujuan Khusus

- a. Dikumpulkan data dasar, melakukan pengkajian dengan mengumpulkan semua informasi yang dibutuhkan untuk menindaklanjuti keadaan secara detail.
- b. Dilakukan interpretasi data dasar, dari data dasar yang sudah dikumpulkan dinterpretasikan sehingga ditemukan masalah mengalami nyeri punggung bagian bawah.
- c. Mengidentifikasi masalah potensial dengan nyeri punggung bawah, jika tidak ditangani dengan cepat akan menyebabkan gangguan ketidaknyamanan dalam jangka panjang.
- d. Diidentifikasi dan menentukan kebutuhan yang memerlukan penanganan segera, segera diberi kompres jahe merah untuk mengurangi nyeri punggung bawah.
- e. Direncanakan asuhan menyeluruh dengan melakukan kompres menggunakan jahe merah selama 3 hari berturut turut untuk mengurangi nyeri punggung bawah.
- f. Dilaksanakan perencanaan, melaksanakan kompres jahe merah selama 3 hari berturut-turut.
- g. Melakukan evaluasi keefektifan hasil pelaksanaan kompres jahe merah
- h. Mendokumentasikan hasil asuhan dalam bentuk SOAP

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan dalam studi kasus mengenai permasalahan pada nyeri punggung bawah pada Kehamilan

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Lahan Praktik

Sebagai bahan informasi dan tempat penerapan ilmu secara nyata dan langsung kepada masyarakat mengenai terapi kompres jahe pada Kehamilan trimester tiga dengan demikian, resiko nyeri punggung bawah

pada ibu hamil dapat berkurang terutama di PMB Meiciko Indah, S.ST., Bdn

b. Bagi Institusi Peindidikan

Sebagai bahan kajian terhadap materi Asuhan Kebidanan serta referensi bagi mahasiswa dalam memahami pelaksanaan Kompres jahe untuk mengurangi rasa nyeri punggung bawah.

c. Bagi Penulis Lain

Sebagai bahan referensi bagi penulis lain yang akan melakukan penelitian terkait asuhan kebidanan berkelanjutan pada ibu hamil dengan masalah nyeri punggung bawah.

E. Ruang Lingkup

Studi kasus dengan memberikan asuhan kehamilan dan menggunakan 7 langkah varney. Subjek Asuhan ibu hamil Trimester III dengan keluhan nyeri punggung bawah. Objek asuhan kebidanan yaitu pemberian kompres jahe merah untuk mengurangi *low back pain* pada ibu hamil trimester III selama 3 hari dan di evaluasi setiap hari. Tempat asuhan dilaksanakan di PMB Meiciko Indah S.ST., Bdn asuhan kebidanan dilakukan pada bulan Februari-Mei 2025.