

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, dimana trimester satu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 sampai ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu, minggu ke-28 hingga ke-40 (Walyani, 2015).

Ketidaknyamanan kehamilan trimester III adalah keadaan tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III yaitu dari mulai umur kehamilan 28 minggu sampai 40 minggu. Ketidaknyamanan kehamilan trimester III meliputi: Peningkatan frekuensi berkemih/nokturia, Konstipasi/ sembelit, Edema, Insomnia, Nyeri pinggang, Keringat berlebihan, dan sebagainya. Kemudian akan meregangkan otot punggung dan menimbulkan rasa sakit atau nyeri. Masalah memburuk apabila wanita hamil memiliki struktur otot abdomen yang lemah sehingga gagal menopang berat rahim yang membesar. Tanpa sokongan, uterus akan mengendur. Kondisi yang membuat lengkung punggung semakin memanjang. Kelemahan otot abdomen lebih sering terjadi pada wanita grande multipara yang tidak pernah melakukan latihan untuk memperoleh kembali struktur otot abdomen normal (abyu, 2015)

Bersamaan dengan bertambahnya usia kehamilan, ibu hamil trimester III seringkali mengalami keluhan nyeri punggung. Nyeri punggung menjadi salah satu penyebab ketidaknyamanan trimester III. Usaha yang dilakukan ibu untuk mengatasi nyeri dengan memeriksakan diri ke tenaga kesehatan terdekat. Menurut Kurnia (2009) perubahan fisik pada ibu hamil yaitu sakit pada bagian tubuh belakang (punggung-pinggang), karena meningkatnya beban berat dari bayi dalam kandungan yang dapat mempengaruhi postur tubuh sehingga menyebabkan tekanan ke arah tulang belakang.

Pravalensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil menurut survey yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia terdapat 50% ibu hamil mengalami nyeri punggung (Mantle et al, 1997 dan Osttgard, 1997, Diane M Fraser ,2009 dalam Ummah, 2012). Survey online yang dilaksanakan oleh University of Ulster 2014, dari 157 orang hamil yang mengisi kuasioner, 70 % pernah mengalami nyeri punggung, di Indonesia baru didapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh Suharto (2001), dikutip dalam Hakiki (2015), dari 180 ibu hamil yang diteliti, 47 % mengalami nyeri tulang belakang, dalam hasil penelitian Kartonis et al, (2011) apabila tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Berdasarkan hasil penelitian Ariyanti (2012) didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan. Diantara semua wanita ini, 47–60 % melaporkan bahwa nyeri punggung terjadi pada kehamilan 5–7 bulan. Hasil penelitian Hakiki (2015) terdapat 17 ibu yang mengalami nyeri tulang

belakang saat kehamilan, 9 orang mengalami nyeri tulang belakang pada kehamilan trimester 3 dengan intensitas nyeri 6, ibu hamil yang mengalami nyeri pada trimester 2 sebanyak 6 orang dan 2 orang mengalami nyeri tulang belakang pada trimester 1 dengan rata-rata intensitas nyeri 4-5. Ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung 50- 70 % disebabkan oleh perubahan hormonal, musculoskeletal dan stres.

Selama menjalani kehamilan, sendi panggul yang biasanya stabil akan mulai mengalami pengenduran, terutama memasuki bulan ke lima kehamilan. Perut yang semakin membesar juga akan membuat ibu hamil kehilangan keseimbangannya dan ibu hamil akan menarik punggung kearah belakang dan melengkungkan leher. Posisi tubuh seperti ini akan menyebabkan bagian bawah melengkung sehingga otot-otot punggung akan tertarik sehingga timbul rasa nyeri (Windadari, 2009). Janin yang tumbuh dapat menyebabkan masalah postur tubuh dan ketika mendekati akhir masa kehamilan, posisi bayi dapat menekan syaraf dan menyebabkan nyeri punggung (Eleanor, dkk, 2007).

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan ibu hamil. Nyeri punggung ini biasanya akan meningkat intensitasnya seiring bertambahnya usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita dan postur tubuhnya. Perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan angkat beban.

Upaya untuk menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil adalah dengan secara farmakologis analgetika dengan menggunakan paracetamol

karena efek anti inflamasinya sangat lemah sehingga aman digunakan bagi ibu hamil dan menyusui (Kemenkes RI, 2013). Dan juga diberikan tindakan non farmakologis, tindakan non farmakologis ini salah satunya adalah dengan menggunakan terapi kompres air hangat.

Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan nyeri, mengurangi atau mencegah spasme otot dan memberikan rasa hangat pada daerah tertentu (Uliyah & Hidayat, 2008). Kompres hangat dapat dilakukan dengan menempelkan kantong karet yang diisi air hangat atau handuk yang telah direndam di dalam air hangat, ke bagian tubuh yang nyeri. Sebaiknya diikuti dengan latihan pergerakan atau pemijatan. Dampak fisiologis dari kompres hangat adalah pelunakan jaringan fibrosa, membuat otot tubuh lebih rileks, menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri, dan memperlancar aliran darah (Nur Aini, 2016).

Air hangat ($36,0-38,0^{\circ}\text{C}$) memiliki dampak fisiologis bagi tubuh, yaitu pelunakan jaringan fibrosa, mempengaruhi oksigenisasi jaringan sehingga dapat mencegah kekakuan otot, memvasodilatasikan dan memperlancar aliran darah, sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri. Ketika memberikan kompres hangat pada klien, harus tetap diperhatikan suhu dari kompres itu sendiri untuk keefektifan kompres dalam mengurangi nyeri dan menghindari cedera pada kulit akibat suhu yang terlalu panas (Potter & Perry, 2010).

Berdasarkan penguraian diatas, penulis tertarik untuk menerapkan asuhan kebidanan dengan judul “ Penatalaksanaan Kompres Hangat untuk Menurunkan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar tersebut, maka rumusan masalah dalam asuhan kebidanan ini adalah ”Apakah penatalaksanaan kompres hangat dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil?”

C. Tujuan Asuhan

Tujuan asuhan kebidanan ini adalah untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil setelah diberikan kompres air hangat.

D. Manfaat Asuhan Kebidanan

1. Manfaat Teoritis

Sebagai tambahan informasi dan pengembangan keilmuan kebidanan khususnya Asuhan Kebidanan terhadap ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu Hamil

Memberikan asuhan kebidanan penatalaksanaan kompres hangat pada ibu hamil dalam menurunkan nyeri punggung.

b. Bagi Bidan Praktek Mandiri

Hasil asuhan ini diharapkan dapat memberikan bermanfaat bagi bidan sebagai bahan masukan dalam penatalaksanaan kompres hangat dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

c. Bagi Pendidikan Kebidanan

Hasil asuhan ini diharapkan dapat memberikan informasi yang dapat dijadikan pemikiran dalam meningkatkan dan mengembangkan materi perkuliahan dimasa yang akan datang khususnya dalam penatalaksanaan kompres hangat pada ibu hamil dalam menurunkan nyeri punggung.

