

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah keadaan dimana seorang wanita sedang mengandung janin yang ada didalam rahimnya selama 9 bulan (Sari et al., 2020). Ada berbagai masalah yang muncul pada masa kehamilan, nyeri punggung merupakan salah satu masalah yang sering dikeluhkan 60%-90% ibu hamil (Purnamasari, 2019).

Seiring bertambahnya usia kehamilan, bentuk tubuh wanita mengalami perubahan karena mengkompensasi berat uterus yang sedang tumbuh. Bahu tertarik ke belakang karena pembesaran abdomen yang menonjol dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh, kelengkungan tulang belakang ke arah depan menjadi berlebihan. Relaksasi sendi sakroiliaka yang mengiringi perubahan bentuk tubuh menyebabkan peningkatan nyeri punggung setelah mengalami ketegangan yang berlebihan (Purnamasari, 2019). Tekanan kepala janin pada tulang punggung juga menyebabkan nyeri punggung selama kehamilan (Richard,2017)

Menurut Yuspina (2018) dalam penelitian (Sari et al., 2020) prevalensi nyeri punggung ibu hamil trimester III secara global berdasarkan survey yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia, 50% ibu hamil trimester III menderita nyeri punggung yang signifikan. Di Indonesia sendiri, 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada masa akhir kehamilan. Bila nyeri tidak segera diobati akan memicu stress dan perubahan mood pada wanita

hamil, dan juga mempengaruhi kualitas tidur yang dapat memperburuk keadaan rasa sakit (Imaniar & Sundari, 2020). Kondisi yang lebih parah ketika nyeri punggung sudah menyebar ke pelvis dan lumbal yang menyebabkan kesulitan berjalan sehingga memerlukan alat bantu untuk berjalan (Richard, 2017)

Penatalaksanaan nyeri pada punggung saat kehamilan bervariasi seperti penatalaksanaan farmakologi maupun non farmakologis. Menurut Potter dan Perry (2010) dalam penelitian yang dilakukan oleh (Amalia, Dewi, et al., 2020) pengendalian nyeri secara farmakologis memang lebih efektif dibandingkan dengan metode nonfarmakologi, namun demikian farmakologi lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek samping. Metode farmakologi juga mempunyai pengaruh dalam kehamilan bagi ibu, janin, maupun bagi kemajuan persalinan. Dan metode nonfarmakologis menurut Setyowati (2018) dalam penelitian (Sari et al., 2020) meliputi manual terapi seperti pijat dan latihan mobilisasi, akupunktur, relaksasi, terapi air hangat dan air dingin. Keuntungan dari metode nonfarmakologi ini adalah tidak menimbulkan efek samping apapun. (Imaniar & Sundari, 2020) dalam penelitiannya menyebutkan terapi menggunakan kompres hangat merupakan salah satu metode alternative dalam penanganan nyeri. Menggunakan air hangat sebagai media membantu menghasilkan efek relaksasi, mengurangi nyeri, dan memfasilitasi aliran darah. Responden diberi kompres hangat yang disimpan dalam toples dengan suhu rata-rata 43°- 47°C selama 10 menit, dan pada penelitian ini disebutkan bahwa kompres hangat cukup efektif. Hal itu

juga diperkuat lagi oleh penelitian yang dilakukan oleh (Sari et al., 2020) membandingkan kompres hangat dan akupresure dengan sampel penelitian 30 responden dengan klasifikasi 15 responden pada intervensi kompres hangat dan 15 responden pada intervensi akupresure. Menurut hasil penelitian kompres hangat memiliki pengaruh yang juga cukup efektif dibandingkan dengan akupresure.

Berdasarkan latar belakang yang dibuat, penulis merasa tertarik melakukan suatu literature review untuk mengukur adanya pengaruh dari pemberian kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil. Kompres hangat ini mudah untuk dilakukan dirumah dan tidak ada efek samping sehingga ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bisa dengan aman tanpa khawatir untuk menggunakannya.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana efektifitas kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III ?

C. Tujuan

Mengetahui efektifitas kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Dapat menambah informasi dan pengetahuan dibidang ilmu kebidanan khususnya tentang kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Mahasiswi Kebidanan

Penulis berharap dari literature riview ini dapat menerapkan teori yang sudah didapat dibangku perkuliahan dengan menerapkannya dilapangan.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penulis mengharapkan literature riview ini dapat digunakan sebagai referensi dan evaluasi dalam pengembangan ilmu kebidanan.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Dari hasil literature riview ini penulis mengharapkan dapat digunakan untuk menjadi salah satu alternative pelayanan dalam mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III.

d. Bagi Ibu Hamil

Sebagai pengetahuan yang juga dapat diaplikasikan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.