

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi disebut kehamilan. Kehamilan merupakan bertemunya sel sperma (spermatozoa) dan sel telur (ovum) sehingga menjadi zigot dan bertumbuh menjadi janin sampai dengan melahirkan. Pada umumnya kehamilan normal selama 280 hari yaitu 40 minggu atau selama 9 bulan 7 hari, lamanya kehamilan tersebut digitung mulai dari hari pertama haid terakhir atau HPHT (Amelia dkk, 2021).

Trimester I merupakan trimester terpenting untuk perkembangan janin. Sebagian besar kasus keguguran dan cacat lahir terjadi pada trimester ini. Dalam trimester ini, struktur tubuh dan sistem organ janin berkembang. Terjadi perubahan besar pada tubuh ibu yang kerap menimbulkan berbagai gejala yang dapat berbeda antara satu ibu dengan yang lainnya seperti badan cepat lelah, suasana hati berubah, sakit perut seperti sembelit atau mulas, mual dan muntah (morning sickness), payudara nyeri dan bengkak, berat badan bertambah, sakit kepala dan terdapat peningkatan kadar hormone HCG atau hormone kehamilan pada tubuh ibu hamil (Anonim, 2021)

Trimester II seluruh organ janin sudah berkembang tetapi belum sempurna. Janin mulai mendengar dan sudah mulai tumbuh rambut-rambut

kecil di tubuh janin yang biasa disebut lanugo. Sedangkan pada ibu, trimester II merupakan periode dimana ibu sudah menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi selama 3 bulan sebelumnya atau trimester pertama . perubahan pada ibu hamil trimester II yaitu perut mulai membesar karena janin tumbuh dan berkembang, badan pegal-pegal, mulai merasakan gerakan janin di dalam perut, muncul *stretch mark* pada bagian tubuh, pergelangan kaki atau tangan bengkak dan mual berkurang (Halosehat, 2022).

Trimester III organ tubuh janin mulai terbentuk secara sempurna, janin di dalam kandungan sudah bisa membuka dan menutup mata seperti merasakan cahaya dari luar perut ibu, berat badan janin mencapai 2.500 gram atau lebih dan panjang badan janin mencapai 50 cm serta pada minggu-minggu terakhir mendekati persalinan kepala janin sudah masuk kedalam panggul (Halosehat, 2022).

Trimester III pada kehamilan terdapat perubahan pada ibu hamil yaitu perubahan fisiologis dan psikologis serta terdapat keluhan, keluhan tersebut adalah nyeri punggung, keluarnya cairan pada payudara, pernafasan, konstipasi, sering buang air kecil, masalah pada tidur, terdapat varises pada kaki, kontraksi perut, bengkak pada kaki, kram kaki, dan peningkatan cairan vagina. Terjadi perubahan pada sistem musculoskeletal tentunya dapat menyebabkan terjadinya nyeri punggung atau tulang belakang pada kehamilan yang sering terjadi oleh ibu hamil terutama pada trimester III (Amelia dkk, 2021).

Astuti Sri dkk (2017) mengemukakan bahwa pada kehamilan trimester ketiga, ibu hamil merasakan ketidaknyamanan fisik karena uterus yang semakin membesar dan gerakan janin yang sering kali mengganggu istirahat ibu. Secara psikologis, pada trimester ketiga ibu mengalami rasa takut dan cemas menghadapi persalinan. Keluhan yang muncul, misalnya sering buang air kecil, nyeri punggung, dan dyspnea sering kali mengganggu kenyamanan ibu. Kemampuan aktifitas sehari-hari, istirahat ibu dan posisi yang nyaman akan sulit di dapatkan oleh ibu.

Salah satu masalah kehamilan pada trimester III yaitu nyeri punggung bawah, nyeri punggung bawah adalah nyeri pada lokasi tulang belakang lumbosacral. Nyeri akan bertambah seiring dengan bertambahnya usia kehamilan hal ini terjadi karena perubahan postur tubuh ibu hamil akibat bertambahnya berat badan janin disertai dengan pembesaran uterus serta pergeseran pusat gravitasi. Pada umumnya nyeri punggung bawah pada ibu hamil bersifat fisiologis namun dapat berubah menjadi patologis apabila tidak diatasi dengan tepat (Kodiyah, 2021).

Prevalensi nyeri punggung pada kehamilan 50 % dilaporkan bervariasi dari Inggris, Amerika, Canada, Turki, Korea, Israel, Skandinavia serta 70% di Australia. Berdasarkan laporan Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2015. Di Indonesia terdapat 5.298.285 orang ibu hamil, untuk wilayah kota Semarang 53.734 orang. Sedangkan di wilayah Provinsi Jawa Tengah jumlahnya ada 314.492 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Ratih (2015) dikutip oleh Amelia dkk (2021) bahwa didapatkan bahwa ibu

hamil diberbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% 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 menurut Saudia (2018) dikutip oleh Amelia dkk (2021).

Angka tersebut pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung menyatakan tidak melakukan usaha apapun untuk mengatasi nyeri punggung sebesar 80-90%, dengan 10-20% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung melakukan pengobatan ke pelayanan kesehatan (Maryani, 2018).

Maryani (2018) mengemukakan bahwa ibu hamil di berbagai daerah di Indonesia yang mengalami nyeri punggung saat hamil mencapai 60-80 % dan sekitar 80 % ibu hamil mengalami nyeri punggung baik ibu hamil *primigravida* serta *multigravida* (80%). ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung yang mengganggu selama kehamilan sebesar 50 %. Ter data bahwa sekitar 50% wanita hamil merasakan nyeri punggung bagian bawah dan wanita hamil mengalami nyeri punggung bagian bawah yang kronis sebesar 10 % dimulai ketika pertama kali hamil.

Penatalaksanaan pada nyeri punggung bawah pada ibu hamil sangat bervariasi, yaitu penatalaksanaan farmakologis dan non-farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis diberikan analgesik atau pengurang rasa nyeri, sedangkan penatalaksanaan non-farmakologis atau secara tradisional seperti melakukan teknik relaksasi distraksi, melakukan kompres air jahe, tidur

miring kiri dan mengganjal punggung dengan bantal, istirahat yang cukup serta menghindari mengangkat berat dan membungkuk untuk waktu yang lama (Kodiyah, 2021).

Penatalaksanaan non farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil dengan kompres air jahe, pada kompres air jahe dapat mengurangi nyeri punggung bawah yang dirasakan oleh ibu hamil. Perawatan dan pengobatan pada nyeri punggung ibu hamil menjadi faktor utama keberhasilan terapi. Jahe memiliki rasa pedas dan panas yang mengandung zingiberol dan kurkuminoid yang berkhasiat meredakan nyeri dan spasme otot (Purnamasari dan Listyarini, 2015 dalam Kodiyah, 2021).

Menurut Kusumawati & Sulastri (2019) menjelaskan kompres air jahe berkhasiat untuk terapi komplementer karena pada jahe memiliki rasa pedas dan panas sebagai anti nyeri, antiinflamasi, antihelmintik, antirematik dan efek panas pada jahe yang meredakan nyeri, kaku dan spasme otot dengan kompres air jahe bekerja dengan menstimulasi reseptor tidak nyeri (non-nosiseptor) dalam reseptor yang sama seperti pada cedera dan sangat efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Pemberian kompres hangat rebusan jahe dapat dijadikan salah satu terapi komplementer pereda nyeri karena dalam jahe terkandung zat alami bernama *oleoresin* yang terdiri dari *zingeron*, *gingerol* dan *shogaol*. Zat alami jahe ini memiliki anti peradangan dan antioksidan yang tinggi sehingga

mampu mengatur proses biokimia dalam tubuh untuk meredakan peradangan sendi dan nyeri.

Selain dengan kompres air jahe untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, latihan postur tubuh yang baik pada ibu hamil dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Latihan postur tubuh yang baik untuk mengurangi dan mencegah keluhan nyeri pinggang dan membentuk aktivitas sehari-hari yang aman selama kehamilan maka ibu hamil perlu latihan postur tubuh yang baik. latihan postur tubuh yang baik pada ibu hamil yaitu posisi tubuh yang baik untuk menyesuaikan perubahan tubuh pada ibu hamil terutama tulang punggung yang lordosis. Latihan postur tubuh yang baik pada ibu hamil yaitu posisi berdiri yang benar, posisi tidur, posisi mengikat beban, dan posisi jongkok (Pusdiknakes, 2005 dalam Puspitasari Lina dan Ernawati, 2020).

Latihan postur tubuh yang baik akan memfasilitasi pergerakan tubuh yang memungkinkan mobilisasi fisik tanpa terjadi ketegangan otot dan penggunaan kekuatan otot yang berlebihan. Oleh karena itu latihan postur tubuh yang baik dapat mengurangi risiko cedera musculoskeletal termasuk daerah vertebra yang akan menyebabkan nyeri punggung atau nyeri tulang belakang (Puspitasari Lina dan Ernawati, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amelia dkk tahun 2021 Kombinasi *Efflurage Massage dan Jahe Kompres Ball* Efektif terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III terhadap 3

responden dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Sehingga perlunya melakukan tindakan non farmakologi terlebih dahulu untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil di bandingkan dengan tindakan farmakologi karena kompres air jahe efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh Kodiyah (2021) terhadap 20 responden dengan hasil penelitian yaitu menurunnya skala nyeri punggung pada ibu hamil dengan nilai rata-rata mean sebelum diberikan kompres air jahe sebesar 7,35 dan setelah diberikan kompres air jahe sebesar 4,05 dengan nilai p-value 0.000.

Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh Herawati dkk tahun 2017 Upaya penanganan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III terhadap 1 responden di dapatkan hasil penelitian yaitu terjadi penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil, saat sebelum di lakukan kompres air jahe skala nyeri 5 dan setelah di berikan kompres air jahe skala nyeri menurun menjadi 3.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari Lina dan Ernawati (2020) hasil analisa data dan uji hipotesis diperoleh nilai Z sebesar -5.255 (nilai mutlak yaitu tidak terpengaruh nilai positif dan nilai negatif) dan nilai p value (Asymp. Sign 2 tailed) sebesar 0,000 dimana nilai tersebut dibawah batas kritis penelitian atau titik signifikansi 0,05 (5%). Dengan demikian hipotesa dalam penelitian ini adalah  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  yang berarti

terdapat manfaat latihan body mekanik terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III PMB Bidan Utami tahun 2018.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dkk (2020) hasil penelitian menunjukkan sebelum melakukan teknik mekanika tubuh terdapat 71% responden yang mengalami nyeri sedang dan setelah melakukan teknik mekanika tubuh terdapat 74,2% responden mengalami nyeri ringan. Analisis statistik menunjukkan p-value 0,000, dengan rata-rata penurunan nyeri adalah 7,50. Kesimpulan yaitu teknik mekanika tubuh berpengaruh secara signifikan mengurangi tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Nyeri punggung dapat memuncak pada usia kehamilan 36 minggu dan rasa sakit akan membaik dalam waktu 3 bulan setelah melahirkan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari (2019), diketahui bahwa dari sejumlah 30 responden mayoritas (73,33%) mengalami nyeri sedang, sedangkan yang mengalami nyeri ringan dan berat 10 dari 16,67%. Kecacatan jangka panjang penyebab umum umum di seluruh dunia dengan prevalensi 6 dari 10 ibu hamil di seluruh dunia menderita nyeri punggung bawah selama kehamilan. Adaptasi muskuloskeletal ini meliputi: penambahan berat badan, pergeseran pusat gravitasi karena pembesaran rahim, relaksasi, dan mobilitas. Semakin besar kemungkinan ketidakstabilan sendi sakroiliaka dan peningkatan lordosis lumbal, yang menyebabkan nyeri.

Hal ini mengindikasikan adanya kecenderungan bagi otot untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar panggul dan punggung bawah, dan tegangan



tambahan dapat dirasakan di atas ligamen tersebut. Akibatnya nyeri punggung yang biasanya berasal dari sakroiliaka atau lumbar, dan dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas pelvis tidak dipulihkan setelah melahirkan dan postpartum (Purnamasari, 2019).

Nyeri punggung bawah yang tidak diatasi dengan segera dapat menimbulkan resiko yang lebih besar yaitu mengakibatkan nyeri punggung bawah jangka panjang, nyeri punggung bawah pascapartum menjadi meningkat dan nyeri punggung bawah menjadi kronis dan lebih sulit untuk diobati (Kodiyah, 2021).

Komplikasi lain dari nyeri punggung adalah Perburukan mobilitas yang dapat menghambat aktifitas seperti mengendarai kendaraan, merawat anak dan mempengaruhi pekerjaan ibu, insomnia yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas. Penanganan dalam asuhan keperawatan yaitu memberikan pendidikan individu dapat mengurangi gejala dengan memberdayakan ibu untuk memahami kondisi mereka, memberikan perawatan punggung, dianjurkan untuk mempertahankan tingkat aktifitas yang nyaman bagi mereka (Robson & Jason, 2012).

Pada kasus ini perawat sebagai fasilitator, pendidik dan advokad untuk mengajarkan dan memberi kompres air jahe pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri nyeri punggung dengan cara memberikan informasi dan pengetahuan, mengajarkan cara mengurangi nyeri dan cara memberikan terapi kompres air jahe untuk menurunkan nyeri, meningkatkan mobilitas dan

meningkatkan kekuatan otot pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung agar bisa beraktifitas kembali.

Berdasarkan uraian diatas, penulis menyimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan kompres air jahe terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. Penulis tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah yang berjudul Penerapan Kompres Air Jahe dan Mempertahankan Postur Tubuh yang Benar dan Ergonomis Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kemang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang diperoleh dari latar belakang di atas maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana Penerapan Kompres Air Jahe dan Mempertahankan Postur Tubuh yang Benar dan Ergonomis Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kemang?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Teridentifikasi bagaimana penerapan kompres air jahe dan mempertahankan postur tubuh yang benar dan ergonomis terhadap penurunan nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kemang.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mendapat gambaran tentang penerapan kompres air jahe dan mempertahankan postur tubuh yang benar dan ergonomis terhadap penurunan nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester III.
- b. Mengetahui gambaran hasil sesudah penerapan kompres air jahe dan mempertahankan postur tubuh yang benar dan ergonomis terhadap penurunan nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester III.
- c. Mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah penerapan kompres air dan mempertahankan postur tubuh yang benar dan ergonomis jahe terhadap penurunan nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester III.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Penulis

Untuk memperluas wawasan dan menambah pengalaman bagi penulis serta meningkatkan kemampuan dalam melaksanakan asuhan keperawatan.

### 2. Bagi Institusi Pendidikan Program Studi Keperawatan Bogor

Diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan rujukan dalam pengembangan ilmu keperawatan dan bisa digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya khususnya di bidang Keperawatan Maternitas.

### 3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan bisa menjadi masukan sekaligus alternatif untuk meningkatkan kualitas dan derajat pelayanan kesehatan dengan menerapkan metode non farmakologi yaitu kompres air jahe dan mempertahankan postur tubuh yang benar dan ergonomis selain menggunakan metode farmakologi