BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah proses biologis yang bermula dari pembuahan, yaitu saat sel sperma berhasil bertemu dan menyatu dengan sel telur, sehingga memicu terbentuknya kehidupan baru. Setelah proses tersebut, hasil pembuahan akan mengalami implantasi pada dinding rahim dan secara bertahap berkembang menjadi embrio, lalu kemudian menjadi janin. Selama masa kehamilan, tubuh ibu mengalami berbagai penyesuaian anatomis dan fisiologis sebagai respons terhadap pertumbuhan janin. Salah satu perubahan yang sering terjadi adalah perubahan postur tubuh berupa peningkatan lengkung lumbal (lordosis), akibat bergesernya pusat gravitasi tubuh ke arah depan. Agar keseimbangan tubuh tetap terjaga di tengah perubahan tersebut, ibu hamil memerlukan kemampuan adaptasi muskuloskeletal yang baik. Namun demikian, berbagai perubahan yang terjadi selama kehamila n sering menimbulkan keluhan fisik, salah satunya nyeri punggung. Menurut Purwaningsih dan Fatmawati (2022), munculnya nyeri punggung pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain peningkatan berat badan, berkurangnya stabilitas sendi akibat relaksasi ligamen, perubahan kurvatura tulang belakang, serta meningkatnya ketegangan pada otot-otot abdomen.

Kehamilan juga merupakan kondisi fisiologis yang menyebabkan berbagai perubahan pada sistem tubuh wanita sebagai bentuk adaptasi terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan tersebut mencakup aspek fisik maupun fisiologis yang dapat memunculkan berbagai keluhan, terutama ketika kehamilan memasuki trimester kedua dan trimester ketiga. Salah satu keluhan yang paling sering dialami adalah nyeri pada daerah punggung bawah. Keluhan ini umumnya semakin nyata pada trimester ketiga seiring dengan bertambah besarnya ukuran uterus yang menggeser pusat gravitasi tubuh, meningkatkan beban kerja otot-otot penyangga, serta dipengaruhi oleh peningkatan hormon relaksin yang menyebabkan ligamen dan jaringan penyangga menjadi lebih lentur. Kondisi tersebut mengurangi stabilitas tubuh

sehingga meningkatkan risiko timbulnya nyeri punggung bawah (Sulastri dan lainnya, 2022).

Menurut penelitian (Battya A. & R.Y. 2022), perubahan struktur anatomi, hormonal, dan psikologis menjadi penyebab nyeri punggung bawah. Alasan perubahan anatomi tersebut adalah tulang belakang harus diperkuat agar dapat memisahkan tubuh dari rahim dan janin. Faktor penyebab lainnya adalah meningkatnya hormon relaksin yang menyebabkan ligamen di bagian bawah punggung menjadi tidak stabil. Nyeri punggung bawah yang dialami mungkin saja memicu stres dan perubahan postur tubuh pada wanita hamil, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi tersebut.

Menurut Jansen dkk. (2022), nyeri punggung bawah merupakan keluhan umum di kalangan wanita dan dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup mereka jika tidak ditangani dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi ini dapat membantu kemampuan ibu hamil untuk melakukan aktivitas sehari-hari, seperti berdiam diri setelah duduk, berpindah dari tempat tidur, duduk, dan berdiam diri dalam waktu lama, serta melakukan aktivitas ringan, seperti mengangkat benda di sekitar lingkungan. Pada kasus yang lebih parah, nyeri punggung bawah dapat menyebar ke daerah lumbar dan panggul, menyebabkan masalah mobilitas. Dalam kasus tertentu, bahkan mungkin memerlukan penggunaan alat bantu. Selain itu, nyeri yang dialami juga dapat menyebabkan masalah lain, seperti penurunan kemampuan ibu hamil untuk berpartisipasi dalam aktivitas seksual, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup selama masa kehamilan. Secara teoritis, nyeri punggung bawah memenuhi kriteria nyeri akut karena terjadi sebagai reaksi fisiologis terhadap perubahan yang menyebabkan ketidaknyamanan. Teori biomekanik kehamilan menjelaskan bahwa peningkatan beban pada tulang belakang lumbal disebabkan oleh peningkatan berat badan, peningkatan uterus, dan peningkatan pusat gravitasi tubuh. Menurut Wu dkk. (2020), kondisi ini ditandai dengan ketegangan otot paraspinal dan peningkatan tekanan pada struktur muskuloskeletal punggung bawah, yang dapat menyebabkan nyeri punggung bawah jika tidak diobati dengan benar. Kondisi ini dapat mengakibatkan peningkatan ketegangan otot, kejang otot punggung, dan peningkatan

keterbatasan gerak. Berulang dan untangani nyeri juga dapat mengurangi kemampuan kita untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti bergerak, beristirahat, berdiri, dan beristirahat (Wu et al., 2020).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023) mencatat bahwa pada tahun 2020, ada 121,9 juta perempuan yang sedang hamil di seluruh dunia. Mereka juga menemukan bahwa proporsi ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga secara global mencakup: nyeri punggung bawah 70%, wasir 60%, sesak napas 60%, peningkatan frekuensi berkemih 50%, bekas peregangan 50%, sembelit 40%, pembengkakan 30%, edema pada kaki 20%, sakit kepala 20%, keputihan 15%, dan kram betis 10%. Menurut Mantle dan Ostergaard dalam kajian Mualimah (2021), 50% dari wanita hamil yang diteliti di Inggris dan Skandinavia melaporkan adanya nyeri punggung yang signifikan. Bullocksaxton juga menemukan bahwa 70% wanita di Australia mengalami nyeri punggung pada tahap tertentu selama kehamilan, dengan 45% di antaranya mengalami nyeri pada saat tertentu, dan 69% mulai merasakannya pada minggu ke-28. Jumlah faktor risiko kehamilan pada wanita usia 10-54 tahun di Indonesia mencapai 46.191 orang dan berdasarkan provinsi terdapat 1.290 (SKI, 2023). Di Kota Gunungsitoli, pada tahun 2025, tercatat sebanyak 1.476 ibu hamil, dengan UPTD Puskesmas melaporkan 198 ibu hamil pada trimester ketiga. Di Indonesia, tingkat prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil mencapai 68%, di mana intensitas nyerinya sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas tinggi.

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang paling sering dialami selama masa kehamilan. Keluhan ini umumnya muncul di daerah lumbal atau lumbosakral, kemudian dapat menjalar ke bokong, paha, bahkan hingga tungkai sehingga menyerupai gejala iskiadika. Menurut Fajarsari (2020), nyeri tersebut merupakan masalah yang umum terjadi pada ibu hamil dan dapat mengganggu kenyamanan serta aktivitas sehari-hari. Sejalan dengan itu, Yuliania (2021) menjelaskan bahwa nyeri di daerah lumbosakral cenderung meningkat intensitasnya akibat perubahan postur tubuh dan pergeseran pusat gravitasi selama kehamilan.

Dampak nyeri punggung bawah tidak hanya dirasakan oleh ibu, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi janin. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa nyeri yang berlangsung terus-menerus atau terjadi berulang dapat memicu perubahan respons sistem saraf otonom, khususnya aktivitas saraf parasimpatis, sehingga berpengaruh terhadap variabilitas denyut jantung janin. Perubahan tersebut mengindikasikan bahwa nyeri yang tidak tertangani dengan baik berpotensi memberikan dampak terhadap kesejahteraan janin (Tsao dalam Jurnal Kesehatan et al., 2021).

Penatalaksanaan nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Berdasarkan penelitian Yuliania dkk. (2021), terapi farmakologis dapat diberikan dalam bentuk analgesik, seperti parasetamol (Nurul Kodiyah, 2021), dengan tetap mempertimbangkan keamanan penggunaan obat selama kehamilan. Sementara itu, pendekatan nonfarmakologis lebih banyak dipilih karena relatif aman dan mudah diterapkan. Berbagai metode yang dapat dilakukan meliputi teknik relaksasi, latihan pernapasan, yoga prenatal, akupresur, pijat, mempertahankan posisi tidur miring ke kiri dengan penyangga bantal pada punggung, serta mencukupi waktu istirahat.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah pemberian kompres hangat menggunakan air rebusan jahe. Terapi ini dilaporkan mampu menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Efek panas yang dihasilkan kompres membantu melebarkan pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi darah lokal, merelaksasikan otot, serta mengurangi ketegangan pada jaringan dan saraf di sekitar punggung. Peningkatan perfusi jaringan tersebut mendukung proses penyembuhan sekaligus mengurangi spasme otot yang menjadi salah satu penyebab utama timbulnya nyeri.

Selain memberikan efek hangat, jahe juga mengandung senyawa bioaktif, terutama gingerol, yang memiliki aktivitas antiinflamasi dan analgesik alami. Senyawa tersebut berperan dalam menghambat proses inflamasi sehingga dapat mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil yang mengalami low back pain. Mekanisme tersebut sejalan dengan teori fisiologi

nyeri yang dikemukakan oleh Potter dan Perry (2021), yang menyatakan bahwa aplikasi panas lokal mampu menghambat transmisi impuls nyeri melalui serabut saraf, meningkatkan ambang nyeri, serta menurunkan persepsi nyeri yang dirasak

Kompres hangat menggunakan air rebusan jahe merah bekerja melalui mekanisme stimulasi reseptor non-nosiseptif pada jaringan di sekitar lokasi nyeri. Rangsangan tersebut berperan dalam menghambat penghantaran impuls nyeri menuju sistem saraf pusat sehingga persepsi terhadap nyeri menjadi lebih rendah. Dengan mekanisme tersebut, terapi kompres hangat air jahe merah bertujuan mengurangi intensitas nyeri sekaligus meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah.

Kompres jahe merah merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang banyak direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis pada ibu hamil dengan keluhan *low back pain*. Efektivitas terapi ini dipengaruhi oleh kandungan senyawa aktif gingerol yang memiliki sifat antiinflamasi dan analgesik alami. Selain itu, sensasi hangat yang dihasilkan mampu menyebabkan vasodilatasi, sehingga aliran darah menuju jaringan meningkat, suplai oksigen menjadi lebih optimal, dan ketegangan otot berkurang. Perbaikan sirkulasi darah tersebut membantu menurunkan intensitas nyeri pada daerah punggung bawah (Rahmawati & Kusnul, 2021). Yelvita (2022) juga menjelaskan bahwa efek panas dari jahe merah mampu memberikan relaksasi pada jaringan otot yang tegang serta mengurangi rasa nyeri hingga ke lapisan jaringan yang lebih dalam.

Temuan tersebut didukung oleh penelitian Lukmana A. (2024), yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna pada tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian kompres hangat jahe merah, dengan nilai signifikansi p = 0,002. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa kompres hangat jahe merah efektif dalam menurunkan keluhan *low back pain* pada ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Yuliania dkk. (2021) juga menunjukkan bahwa terapi kompres hangat efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada ibu hamil. Sejalan dengan hasil tersebut, Wilda R. (2025)

melaporkan bahwa pemberian kompres hangat menggunakan air jahe merah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Evaluasi dilakukan melalui beberapa kali kunjungan. Pada pengukuran awal sebelum intervensi, intensitas nyeri berada pada skala 6. Setelah pemberian kompres jahe merah selama tiga jam pada kunjungan berikutnya, tingkat nyeri menurun menjadi skala 3. Selanjutnya, setelah terapi dilanjutkan hingga tujuh jam pada kunjungan ketiga, intensitas nyeri berkurang secara bertahap hingga mencapai skala 0. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat air jahe merah secara berkelanjutan mampu memberikan penurunan nyeri yang signifikan pada ibu hamil yang mengalami *low back pain*.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti di UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli, diketahui bahwa 20 orang pada trimester III mengalami rasa sakit pada punggung bagian bawah, mulai dari minggu ke-27 kehamilan, terutama saat melakukan aktivitas. Ketika mengalami sakit rasa, mereka mencoba mengobatinya dengan beristirahat, baik duduk atau berbaring, atau dengan menggunakan penyangga bantal pada area punggung, baik duduk atau berdiri. Namun rasa sakit tersebut masih tetap ada dan sangat menghambat aktivitas sehari-hari mereka. Selain penanganan mandiri tersebut di atas, di Puskesmas, farmakologis penanganan nyeri di area punggung bagian bawah pada ibu hamil biasanya dilakukan dengan pemberian analgetik ringan. Ketika ibu hamil diberitahu tentang penggunaan kompres hangat dari jahe merah sebagai metode pengobatan non-obat, mereka tidak memahami metode non-obat tersebut. Terdapat 20 orang responden yang diperoleh melalui wawancara tatap muka menggunakan panduan pertanyaan terstruktur untuk ibu hamil yang berada di trimester ketiga dan mengalami nyeri punggung bagian bawah.

Berdasarkan latar belakang deskripsi di atas, peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “penerapan kompres air hangat jahe merah terhadap nyeri punggung bawah (LBP) Ibu Hamil Trimestrer III dengan gangguan nyeri akut di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli.”

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Untuk menjelaskan dampak penggunaan kompres air hangat jahe merah terhadap nyeri punggung bawah (LBP) pada ibu hamil trimester III dengan nyeri nyeri akut dengan penggunaan kompres air hangat jahe merah di UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli.

2. Tujuan khusus

   a. Studi ini mendeskripsikan asesmen keperawatan pada ibu hamil trimester ketiga yang mengalami nyeri punggung bawah (LBP) dengan masalah nyeri akut, menggunakan kompres jahe hangat di wilayah UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli.

   b. Menggambarkan diangnosa keperawatan pada ibu hamil trimestrer III yang mengalami *low back pain (LBP)* dengan gangguan nyeri akut dengan penerapan kompres hangat air jahe merah di Wilayah UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli.

   c. Menggambarkan intervensi keperawatan pada ibu hamil trimestrer III yang mengalami *low back pain (LBP)* dengan gangguan nyeri akut dengan penerapan kompres hangat air jahe merah di Wilayah UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli.

   d. Menggambarkan implementasi keperawatan pada ibu hamil trimestrer III yang mengalami *low back pain (LBP)* dengan gangguan nyeri akut dengan penerapan kompres hangat air jahe merah di Wilayah UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli.

   e. Menggambarkan evaluasi keperawatan pada ibu hamil trimestrer III yang mengalami *low back pain (LBP)* dengan gangguan nyeri akut dengan penerapan kompres hangat air jahe merah di Wilayah UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli.

C. Perumusan Masalah

Bagaimana pengobatan nyeri pinggang (LBP) pada wanita trimester III dengan menggunakan gangguan nyeri akut di UPTD Puskesmas Kauko Gunungsitoli?

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

   Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi pelaksanaan perawatan pada pasien trimester III yang mengalami punggung bawah dengan menggunakan terapi kompres hangat dari air jahe merah.

2. Bagi Tempat Penelitian

   Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi bagi tempat penelitian dalam menerapkan pengobatan bagi pasien ibu hamil trimester ketiga yang mengalami nyeri punggung bawah dengan kompres hangat air jahe merah.

3. Bagi Institusi

   Diharapkan Lembaga Penelitian dapat menggunakan Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli sebagai panduan untuk penelitian selanjutnya tentang nyeri punggung bawah pada wanita.