

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan serangkaian peristiwa alami bagi perempuan yang diawali dengan pertemuan sel telur dan sperma, diteruskan dengan perubahan fisiologis dan psikologis. Hamil normal lamanya 280 hari atau 40 minggu yang di hitung dari hari pertama haid terakhir (Ridawati et al.2020). Selama masa kehamilan ibu hamil akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III, antara lain: insomnia, sering berkemih, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, serta nyeri punggung bawah (Suryanti dkk,2021).

Berdasarkan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018 jumlah ibu hamil tercatat sekitar 5.324.562 jiwa, sedangkan di provinsi Jawa Tengah jumlah ibu hamil mencapai 612.292 jiwa. Prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri pada punggung terdapat di beberapa daerah di Indonesia, yang mencapai 60-80%. Terdapat 70% ibu hamil merasakan nyeri pada punggung akibat adanya suatu perubahan pada otot yang terdapat pada tulang punggung, hal ini disebabkan karena terjadi penarikan pada daerah tersebut, 30% dari ibu hamil mengalami nyeri punggung akibat terjadinya perubahan pada postur tubuh yang disebabkan berat badan janin semakin bertambah berat (Wardani,2017).

Nyeri punggung menjadi suatu masalah yang sering ditemukan selama masa kehamilan, terutama saat masa kehamilan memasuki trimester II dan trimester III. Fenomena nyeri menjadi masalah yang kompleks. Definisi nyeri menurut International Society For The Study Of Paint menyatakan nyeri adalah pengalaman sensorik serta emosi tidak menyenangkan yang mengakibatkan kerusakan pada jaringan, baik aktual maupun secara potensial. Nyeri dapat menyebabkan ketakutan serta kecemasan sehingga dapat menimbulkan stress dan mengalami perubahan fisiologis secara drastiss selama masa kehamilan. Nyeri dan kecemasan saling bersinergis dan dapat memperburuk antara satu sama lainnya (Purnamasari, 2019).

Masalah yang dapat terjadi apabila nyeri tidak teratasi yaitu dapat mempengaruhi perilaku dan aktivitas sehari-hari yang ditandai dengan kegelisahan, imobilisasi, mengalami ketegangan otot, melakukan gerakan untuk melindungi bagian tubuh, menghindari kontak sosial, dan berfokus pada aktivitas untuk menghilangkan nyeri. Saat mengalami nyeri dapat mengakibatkan kesulitan dalam melakukan tindakan kebersihan yang normal serta dapat mengganggu aktivitas sosial. Aktivitas sehari-hari dapat mempengaruhi nyeri punggung bawah dan berdampak negatif pada kemampuan ibu hamil untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti perawatan diri, berjalan, duduk dan keterlibatan dalam aktivitas seksual (Manyozo et al, 2019).

Penatalaksanaan nyeri dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Pengendalian nyeri dengan cara farmakologi akan lebih efektif dibandingkan non farmakologi. Adapun penatalaksanaan dengan farmakologi adalah dengan pemberian analgesik narkotik dan non narkotik, keduanya dapat menurunkan nyeri, namun keduanya dapat menimbulkan efek menekan pada pusat pernafasan di medulla batang otak dan gangguan pencernaan seperti ulkus gaster dan perdarahan pada gaster. Sedangkan penatalaksanaan non farmakologi terdiri dari pemijatan, latihan mobilisasi, akupuntur, dan kompres hangat (Heny,2019).

Kompres hangat merupakan salah satu strategi non farmakologi untuk mengatasi nyeri punggung. Kompres hangat memiliki efek fisiologis yaitu dapat melunakkan jaringan fibrosa, membuat otot-otot lebih rileks, mengurangi atau menghilangkan nyeri, dan melancarkan aliran darah. Rasa panas yang dihasilkan dari kompres hangat dapat menyebabkan dilatasi dan terjadi perubahan fisiologis sehingga sirkulasi darah dapat membaik dan menghilangkan nyeri. Respon panas ini digunakan untuk terapi pengurangan rasa sakit. Efek terapeutik yang dihasilkan dari pemberian kompres hangat akan mampu mengurangi kejang otot dan mengurangi kekakuan sendi (Br & Yuslina, 2022).

Salah satu peran dan fungsi bidan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan yaitu sebagai edukator atau pendidik. Setelah mempertimbangkan

berbagai aspek buku saku bisa menjadi salah satu media yang dapat digunakan bidan dalam memberikan asuhan dan pelayanan berupa KIE khususnya pada ibu hamil.

Buku saku adalah buku yang berukuran kecil yang bisa dibawa kemana-mana dan bisa dimasukkan kedalam saku. Adapun kelebihan buku saku yaitu dapat menyajikan informasi dalam jumlah banyak, dapat dipelajari oleh pembaca sesuai dengan kemampuan, dapat di pelajari dimanapun, bukunya menarik dilengkapi gambar dan warna yang menarik. Selain kelebihan, buku saku juga memiliki kelemahan yaitu bahan cetak yang tebal akan membosankan saat dibaca, mudah sobek dan rusak karena terbuat dari bahan kertas (Hidayah,2018).

Dari uraian diatas penulis tertarik membuat luaran berupa buku saku yang berjudul Manfaat Kompres Hangat sebagai Upaya Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III.

Pembuatan buku saku ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil dengan cara melakukan kompres hangat. Dan diharapkan menjadi KIE kepada masyarakat secara umum dan khususnya ibu hamil yang mempunyai keluhan nyeri punggung.