

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehidupan seorang wanita mengalami perubahan signifikan selama kehamilan, baik secara fisik maupun mental. Di Indonesia, kehamilan diartikan sebagai periode yang dimulai dari konsepsi hingga awal persalinan. Kehamilan biasanya berlangsung selama 40 minggu, atau 280 hari, sejak hari pertama siklus menstruasi terakhir (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Meskipun durasi kehamilan dapat bervariasi antar individu, penting untuk memahami bahwa setiap kehamilan membawa tantangan dan pengalaman unik bagi setiap wanita.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam perawatan antenatal untuk menciptakan pengalaman kehamilan yang positif. Pendekatan ini mencakup aspek fisik, emosional, dan sosial dari ibu hamil, serta melibatkan dukungan dari keluarga dan masyarakat dalam proses perawatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Dengan demikian, perawatan antenatal yang komprehensif tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik ibu dan janin, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis dan sosial, yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas pengalaman kehamilan di Indonesia.

Ketidaknyamanan punggung bawah merupakan salah satu kesulitan yang sering dialami ibu hamil, terutama selama trimester ketiga. Nyeri ini disebabkan oleh perubahan postur tubuh akibat pertumbuhan janin, pergeseran pusat gravitasi, serta peningkatan kadar hormon relaksin yang menyebabkan pelunakan ligamen (Prawirohardjo, 2018). Perubahan fisiologis yang berkaitan dengan kehamilan, termasuk pertumbuhan rahim dan perubahan pusat gravitasi tubuh, sering kali menjadi sumber nyeri ini. Perubahan ini dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil (Sihaloho et al., 2024). Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, dan bahkan kesejahteraan psikologis ibu hamil. Oleh karena itu, penanganan nyeri pinggang yang efektif menjadi krusial dalam asuhan kebidanan pada ibu hamil Trimester III.

Kompres hangat dan metode Rebozo telah terbukti dalam beberapa uji coba dapat membantu wanita hamil mengatasi ketidaknyamanan punggung bawah. Studi oleh Wati et al. (2022) melaporkan bahwa 85% ibu hamil mengalami perbaikan dalam rasa nyeri setelah secara teratur menggunakan metode ini. Selain itu, penelitian oleh Widiastuti & Utami (2023) menemukan bahwa kombinasi kedua teknik ini efektif dalam meningkatkan kenyamanan ibu hamil selama Trimester III. Wahyuni (2022) juga mencatat bahwa 90% ibu hamil yang menggunakan *Rebozo* dan kompres hangat mengalami penurunan nyeri punggung dan sakit kepala. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup ibu hamil. Penanganan nyeri pinggang yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan gangguan tidur dan meningkatkan risiko nyeri kronis pasca persalinan (Utami & Annisah, 2023). Lebih lanjut, Rukiyah et al. (2019) menyatakan bahwa nyeri pinggang yang parah dapat meningkatkan risiko persalinan prematur dan komplikasi selama persalinan. Dalam rangka meningkatkan asuhan kebidanan dan kesehatan ibu dan janin, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemanjuran metode Rebozo dan kompres hangat dalam meringankan nyeri punggung bawah.

Prevalensi nyeri pinggang pada wanita hamil sangat tinggi dan bervariasi dari satu negara ke negara lain. Menurut sebuah tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Kovacs et al. (2012), prevalensi global nyeri pinggang pada ibu hamil berkisar antara 50% hingga 70%. Sedangkan di Indonesia, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2020), prevalensi nyeri pinggang pada wanita hamil di Jakarta mencapai hingga 60%. Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti usia, indeks massa tubuh (IMT), dan paritas berkontribusi terhadap tingkat nyeri yang dialami. Selain itu, penelitian oleh Putri et al. (2021) di Yogyakarta menemukan bahwa 55% ibu hamil mengalami nyeri pinggang, dengan intensitas nyeri yang meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Studi lain oleh Rahmawati et al. (2023) di Surabaya melaporkan prevalensi sebesar 70% pada ibu hamil Trimester ketiga, menyoroti pentingnya pemantauan dan intervensi untuk mengurangi keluhan ini.

Sementara itu, di Jawa Barat, sebuah penelitian oleh Wati et al. (2022) di Bandung menemukan bahwa prevalensi nyeri pinggang pada ibu hamil mencapai 65%. Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor seperti usia, berat badan, dan tingkat aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap keluhan nyeri pinggang. Di tempat lain, penelitian oleh Hidayati et al. (2023) yang dilakukan di wilayah Cirebon melaporkan prevalensi sebesar

58%, dengan mayoritas responden mengalami nyeri pada Trimester ketiga kehamilan. Lebih lanjut, studi oleh Arifin et al. (2024) di Tasikmalaya mencatat prevalensi nyeri pinggang sebesar 72% pada ibu hamil, menunjukkan bahwa nyeri pinggang menjadi masalah kesehatan yang umum dan perlu perhatian lebih dari tenaga medis. Penelitian ini juga menekankan pentingnya intervensi dini untuk mengurangi gejala dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil. Khusus untuk Kabupaten Sukabumi, meskipun data spesifik tentang prevalensi nyeri pinggang pada ibu hamil belum tersedia, namun berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Sukabumi (2021), terdapat peningkatan kunjungan *antenatal care* (ANC) dengan keluhan nyeri pinggang sebesar 15% dari tahun sebelumnya.

Dampak nyeri pinggang pada ibu hamil dapat sangat signifikan. Wiknjosastro (2019) menyatakan bahwa nyeri pinggang dapat menyebabkan gangguan mobilitas, penurunan produktivitas, dan peningkatan stres pada ibu hamil. Hal ini sejalan dengan temuan Suryani (2021) yang menyatakan bahwa nyeri pinggang dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil secara keseluruhan, termasuk aspek fisik, psikologis, dan sosial.

Terdapat beberapa metode *Nonfarmakologis* yang terbukti efektif untuk mengurangi rasa nyeri pinggang bawah pada ibu hamil, seperti teknik *Rebozo* dan menggunakan kompres hangat. *Rebozo*, yang melibatkan gerakan dan relaksasi, telah menunjukkan efektivitas dalam mengurangi nyeri pinggang dan memberikan manfaat psikologis dengan merangsang pelepasan hormon oksitosin dan memberikan dukungan emosional. Studi menunjukkan teknik ini dapat mengurangi intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan (Hidayati et al., 2024; Rendo et al., 2024; Taqqiyah & Khairiyah, n.d.; Yuliana & Yuriati, 2023). *Rebozo* adalah metode tradisional dari Meksiko yang menggunakan kain panjang untuk memberikan gerakan lembut dan dukungan pada tubuh ibu hamil (Nurdiansyah, 2022).

Di sisi lain, kompres hangat adalah intervensi yang mudah diterapkan dan ekonomis untuk mengatasi nyeri pinggang. Kompres hangat dapat meningkatkan sirkulasi darah dan mengendurkan otot bila diterapkan secara lokal (Maryunani, 2021). Penggunaan kompres hangat dapat meningkatkan aliran darah, mengurangi spasme otot, dan memberikan rasa nyaman pada ibu hamil (Amalia et al., 2020; Rofiqoh et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pinggang dan bisa digunakan sendiri oleh ibu hamil di rumah (Utami & Annisah, 2023).

Teknik *Rebozo* dan kompres hangat, memiliki mekanisme yang berbeda namun saling melengkapi dalam mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil. Teknik *Rebozo*, yang berasal dari tradisi Meksiko, bekerja dengan prinsip *gate control theory*, di mana stimulus mekanik dari gerakan kain dapat menghambat transmisi sinyal nyeri ke otak. Penelitian oleh Sari et al. (2021) menunjukkan bahwa tingkat nyeri punggung dapat berkurang secara signifikan pada wanita hamil dengan merilekskan otot dan meningkatkan sirkulasi darah di daerah pinggang. Sebaliknya, kompres hangat mengendurkan otot yang kaku dan meningkatkan aliran darah lokal melalui tindakan termal. Sebuah studi oleh Pratiwi et al. (2022) mengungkapkan bahwa penerapan kompres hangat pada area yang sakit dapat mempercepat proses penyembuhan dengan meningkatkan metabolisme sel dan mengurangi ketegangan otot. Penelitian ini menegaskan bahwa kombinasi dari kedua teknik ini dapat memberikan manfaat yang lebih besar dalam pengelolaan rasa nyeri pinggang pada wanita hamil.

Pemilihan teknik *Rebozo* dan kompres hangat sebagai fokus penelitian didasarkan pada beberapa alasan. Pertama, kedua teknik ini relatif mudah diterapkan dan tidak memerlukan peralatan khusus yang mahal, sehingga berpotensi untuk diimplementasikan secara luas dalam praktik kebidanan. Kedua, teknik *Rebozo* dan kompres hangat telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam beberapa studi terdahulu. Misalnya, Penelitian oleh Iversen et al. (2017) Teknik *Rebozo* dapat mengurangi rasa sakit pinggang bawah dan meningkatkan mobilitas pada wanita hamil. Sementara itu, studi oleh Aziato et al. (2017) menemukan bahwa penggunaan kompres hangat membantu wanita hamil pada trimester ketiga merasakan nyeri punggung bawah yang tidak terlalu parah. Penelitian oleh Wahyuni & Prabowo (2020) di RSIA Sakina Idaman Yogyakarta membandingkan efektivitas teknik *Rebozo*, kompres hangat, dan kombinasi keduanya pada 60 ibu hamil Trimester III dengan nyeri pinggang. Hasil menunjukkan bahwa kombinasi *Rebozo* dan kompres hangat memberikan penurunan nyeri yang lebih besar dibandingkan intervensi tunggal.

Pada laporan ini juga mempertimbangkan aspek budaya lokal dalam penanganan kesehatan ibu hamil. Teknik *Rebozo*, meskipun berasal dari Meksiko, memiliki kemiripan dengan praktik tradisional penggunaan selendang atau kain panjang dalam budaya Indonesia, khususnya di Jawa Barat. Hal ini sejalan dengan konsep "bidan delima" yang dikembangkan oleh Ikatan Bidan Indonesia (IBI), di mana bidan

diharapkan dapat mengintegrasikan praktik modern dengan kearifan lokal dalam memberikan pelayanan kesehatan ibu dan anak (IBI, 2018).

Selain itu, laporan ini juga sejalan dengan upaya Kementerian Kesehatan RI dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan anak melalui pendekatan *Continuity of Care*. Menurut Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI (2019), pelayanan antenatal harus mencakup penanganan keluhan umum kehamilan, termasuk nyeri pinggang. Temuan penelitian ini dengan demikian dapat membantu dalam pembuatan rekomendasi perawatan prenatal yang lebih menyeluruh dan didukung secara ilmiah.

1.2 Tujuan

Tujuan umum

Berdasarkan uraian di atas, tujuan utama adalah melakukan Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester III untuk mengetahui pengaruh teknik *Rebozo* dan kompres hangat terhadap penurunan nyeri pinggang di TPMB S Kabupaten Sukabumi tahun 2024.

Tujuan khusus

1. Melakukan manajemen kebidanan dengan pengkajian data Subjektif dan Objektif pada Ibu Hamil Trimester III
2. Menerapkan teknik *Rebozo* dan kompres hangat sebagai bagian dari asuhan kebidanan berkelanjutan pada Ibu Hamil Trimester III dengan keluhan nyeri pinggang.
3. Menganalisis perubahan intensitas nyeri pinggang pada Ibu Hamil Trimester III sebelum dan sesudah intervensi teknik *Rebozo* dan kompres hangat.
4. Mengevaluasi keberlangsungan efek terhadap penurunan nyeri pinggang pada Ibu Hamil setelah intervensi teknik *Rebozo* dan kompres hangat dalam konteks asuhan antenatal berkelanjutan.
5. Menilai pemahaman dan kemampuan terhadap ibu hamil Trimester III dalam menerapkan teknik *Rebozo* dan kompres hangat secara mandiri sebagai bagian dari perawatan kesehatan selama kehamilan.

1.3 Manfaat

Bagi Klien

dapat mengurangi rasa tidak nyaman di punggung bawah, yang sering dirasakan pada tahap akhir kehamilan, di kalangan ibu hamil di trimester ketiga. Dengan menggunakan teknik *Rebozo* dan kompres hangat, ibu hamil dapat merasakan penurunan intensitas nyeri pinggang, sehingga tubuh menjadi lebih rileks, meningkatkan kesehatan fisik, melancarkan aliran darah dan mengurangi tingkat kecemasan.

Bagi TPMB

Meningkatkan Layanan Kesehatan dan keterampilan bidan dengan memberikan solusi alternatif non-farmakologi yang efektif sehingga dapat memberikan perawatan untuk mengurangi nyeri pinggang khusus nya pada ibu hamil Trimester III.

Bagi institusi Pendidikan

Meningkatkan Pengetahuan dan kualitas pendidikan sebagai tambahan pengetahuan di bidang kebidanan dengan memberikan informasi tentang penggunaan teknik *Rebozo* dan kompres hangat dalam mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil Trimester III sehingga mampu meningkatkan mutu pelayanan.

Bagi penulis

Dapat menambah pengetahuan dalam bidang kebidanan dengan memberikan solusi alternatif yang efektif untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil Trimester III.