

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Trimester tiga disebut periode penantian dengan penuh kewaspadaan, perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan mungkin sulit bagi sebagian ibu hamil. Ibu hamil sering mengalami nyeri pada trimester ketiga karena perubahan hormonal dan fisiologis yang terjadi selama masa kehamilan. Nyeri muskuloskeletal, terutama di daerah punggung merupakan keluhan umum di antara ibu hamil. Jenis nyeri ini dapat secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup wanita, penurunan kualitas tidur dan membuat aktivitas sehari-hari terhambat.(Yıldırım et al., 2023). Sebagian besar wanita hamil di trimester ketiga mengalami kualitas tidur yang kurang optimal. Tidur berperan penting dalam proses perbaikan sel, regulasi hormonal, dan peningkatan daya tahan tubuh selama masa kehamilan. Faktor-faktor terhadap gangguan tidur selama trimester ketiga disebabkan karena ketidaknyamanan yang timbul dari nyeri punggung. Jika dibiarkan, kondisi ini berpotensi menimbulkan kelelahan pada ibu hamil. (Gultom & Kamsatun, 2020)

Beberapa faktor yang menyebabkan nyeri punggung selama kehamilan adalah sebagai berikut, usia ibu, usia kehamilan, aktivitas fisik yang berlebihan, perubahan postur tubuh yang dapat mempengaruhi system saraf pusat dan jumlah kelahiran hidup karena otot-otot mereka tidak cukup kuat untuk menopang rahim yang lebih besar, wanita yang multipara atau grandemultipara lebih mungkin mengalami nyeri punggung. (Fithriyah et al., 2020). Mayoritas wanita hamil melaporkan nyeri punggung selama trimester ketiga, menurut laporan dalam *Journal of Midwifery* tahun 2020. Statistik global menunjukkan bahwa sebanyak 40,7% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada tahun 2020, dan data yang ada di Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung. Dari 5.298.285 ibu hamil di Indonesia, 68% melaporkan nyeri punggung sedang hingga berat dan 32% melaporkan nyeri ringan, yang mengindikasikan tingginya angka kejadian nyeri punggung selama kehamilan. Namun, 314.492 wanita hamil di Provinsi Jawa Tengah melaporkan nyeri punggung. (Retni et al., 2024).

Salah satu pengobatan alternatif non-farmakologis nyeri punggung yaitu kombinasi terapi air hangat dan air rebusan jahe. Zingiberol yang ditemukan dalam jahe merah membantu mengurangi peradangan dan jahe itu sendiri memiliki karakteristik anti-inflamasi. Kompres jahe merah adalah obat tradisional untuk ketidaknyamanan nyeri yang menggabungkan penggunaan kompres hangat dengan teknik relaksasi. Intensitas ketidaknyamanan nyeri punggung terbukti berkurang secara signifikan setelah menggunakan kompres rebusan air jahe merah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menggunakan kompres yang terbuat dari rebusan jahe merah merupakan metode non-farmakologis yang aman dan bermanfaat bagi wanita hamil dengan ketidaknyamanan nyeri punggung pada trimester ketiga.(Yıldırım et al., 2023).

Dalam upaya mengatasi masalah ini, penerapan kompres air rebusan jahe merah telah dieksplorasi sebagai intervensi non-farmakologis yang potensial. Jahe merah yang dikenal dengan sifat analgesik dan anti-inflamasinya, secara tradisional telah digunakan untuk meringankan berbagai jenis rasa sakit, termasuk ketidaknyamanan muskuloskeletal. Alasan penerapan kompres jahe merah untuk ibu hamil trimester ketiga beragam, karena jahe merah telah terbukti menjadi pengobatan yang efektif secara klinis dalam berbagai konteks, termasuk kehamilan. (Susanti & Taqiyah, 2021). Terapi kompres jahe merah efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester tiga, karena minyak atsiri di dalam jahe bersifat hangat yang mampu meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot sehingga nyeri bisa berkurang (Margono, 2020)

Terdapat tiga jenis jahe, yaitu jahe merah, jahe putih (emprit), dan jahe gajah. Jenis jahe putih dan jahe merah memiliki kandungan oleoresin dan minyak atsiri yang tinggi, pada jahe putih memiliki 2,39- 8,87% oleoresin dan 1,70-3,80% minyak atsiri, sedangkan jahe merah memiliki 5-10% oleoresin dan 2,58-3,90% minyak atsiri (Setyaningrum, 2013) dalam (Sukini et al., 2023). Kompres jahe merah memiliki sejumlah efek fisiologis, termasuk relaksasi otot, pelunakan jaringan fibrosa, pengurangan rasa sakit, dan peningkatan aliran darah. Sejumlah oleoresin jahe zingeron, gingerol, dan shogaol memiliki sifat aromatik, menghangatkan, pedas, dan pahit. Misalnya, shogaol dan Zingeron

mengandung enzim siklooksigenase, yang membantu tubuh menjadi rileks, mengurangi peradangan, dan meredakan nyeri sendi dengan menghambat pembentukan prostaglandin. Prostaglandin adalah mediator rasa sakit, antiperadangan, dan antioksidan (Puspaningtyas, 2013) dalam (Sukini et al., 2023).

Tindakan yang dilakukan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, rata-rata waktu ibu hamil merasakan panas di menit ke 4, dan mulai merasakan panas yang menetap pada menit ke 13. Setelah dilakukan kompres rebusan air jahe merah ibu mengatakan merasa nyaman dan hangat, ibu merasa panas yang nyaman bukan panas yang membakar kulit. Kompres air rebusan jahe merah ini diberikan pada saat pagi dan sore selama enam hari, jahe merah yang digunakan untuk mengompres sekitar 100 gram per 250 ml air, dengan cara mencuci jahe merah, memotong jahe kecil-kecil, rebus air dan jahe merah, saring air rebusan jahe, gunakan kain atau washlap yang telah direndam dengan air rebusan jahe merah, tempelkan kain atau washlap ke punggung ibu hamil selama 15 menit. Cara yang digunakan untuk mengukur skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester tiga yaitu dengan *Numeric Rating Scale* (NRS). NRS merupakan metode perhitungan skala nyeri dengan pemilihan angka 1-10 (Lukmana et al., 2024).

Peneliti sebelumnya menyatakan hasil analisa univariat intervensi kompres jahe merah menunjukan penurunan median 3 menjadi 1, sedangkan kompres jahe putih menunjukan penurunan median 3 menjadi 2. Uji *Mann Whitney* menunjukan intervensi kompres jahe merah lebih efektif terhdap penurun nyeri punggung bawah dengan *mean rank* 19,88 sedangkan *mean rank* kompres jahe putih 13,13 (Sukini et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang ini, didapat hasil terapi kompres jahe merah efektif mengurangi nyeri punggung bawah dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga, karena minyak atsiri dari jahe bersifat hangat yang mampu meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot sehingga nyeri dapat berkurang, maka penulis bermaksud untuk mengambil judul "Karya Tulis Ilmiah tentang Implementasi Pemberian Kompres Air

Rebusan Jahe Merah Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Tiga".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penulis menentukan rumusan masalah sebagai berikut : Bagaimanakah implementasi pemberian kompres air rebusan jahe merah untuk menurunkan nyeri punggung dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga??

1.3 Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran implementasi pemberian kompres air rebusan jahe merah untuk menurunkan nyeri punggung dan meningkatnya kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pada ibu hamil trimester tiga dengan nyeri punggung dan gangguan kualitas tidur.
- b. Menentukan diagnosa keperawatan pada ibu hamil trimester tiga dengan nyeri punggung dan kualitas tidur
- c. Merencanakan tindakan keperawatan yang akan dilakukan pada ibu hamil trimester tiga yang mengalami nyeri punggung dan gangguan kualitas tidur dengan memberikan kompres air rebusan jahe merah.
- d. Melakukan tindakan keperawatan pada ibu hamil trimester tiga yang mengalami nyeri punggung dan gangguan kualitas tidur dengan memberikan kompres air rebusan jahe merah.
- e. Melakukan evaluasi tindakan keperawatan pada ibu hamil trimester tiga yang mengalami nyeri punggung dan gangguan kualitas tidur dengan kompres air rebusan jahe merah.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran bagi ibu hamil maupun keluarga untuk memberikan hasil penelitian dan menjadi masukan bagi masyarakat mengenai mengatasi nyeri.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai wawasan dan masukan bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan penatalaksanaan untuk menurunkan keluhan nyeri punggung yang dialami ibu hamil dengan memberikan kompres air rebusan jahe merah.

3. Penulis

Diharapkan penelitian ini sebagai acuan melakukan penelitian selanjutnya dan sebagai ilmu pengetahuan baru yang dapat digunakan untuk informasi dalam penelitian.