

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah proses biologis yang terjadi ketika hasil pembuahan antara sel sperma dan sel telur berhasil berimplantasi pada dinding rahim, kemudian tumbuh dan berkembang menjadi embrio hingga akhirnya menjadi janin. Selama masa tersebut, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim. Secara umum, masa kehamilan berlangsung sekitar 40 minggu atau kurang lebih 280 hari. Perhitungan usia kehamilan biasanya dimulai dari hari pertama haid terakhir (HPHT), yang digunakan sebagai acuan dalam menentukan usia kehamilan serta perkiraan waktu persalinan (Dwi Febriati & Zakiyah, 2023).

Masa kehamilan dibedakan menjadi tiga tahap berdasarkan usia gestasi. Trimester pertama berlangsung sejak awal kehamilan hingga minggu ke-12. Selanjutnya, trimester kedua dimulai pada minggu ke-13 dan berakhir pada minggu ke-27. Adapun trimester ketiga berlangsung sejak minggu ke-28 sampai mendekati waktu persalinan, yaitu sekitar minggu ke-40. Trimester III adalah periode kehamilan yang dimulai dari bulan ketujuh sampai bulan kesembilan (28-40 minggu) (Kunci, 2026).

Ketidaknyamanan Selama masa kehamilan, ibu dapat mengalami berbagai perubahan fisiologis yang disertai dengan keluhan umum. Beberapa keluhan yang sering dijumpai antara lain mual dan muntah,

konstipasi (sembelit), edema atau pembengkakan, gangguan tidur (insomnia), nyeri pada punggung bagian bawah, peningkatan frekuensi berkemih, sakit kepala, sesak napas, serta varises (Salsabila et.al, 2025). Ketidak nyaman pada kehamilan trimester III yang sering terjadi adalah sesak napas, edema kaki atau pembengkakan kaki, kram pada tungkai, konstipasi, sensasi kesemutan hingga baal (mati rasa) pada jari-jari, gangguan tidur (insomnia), serta nyeri pada punggung bagian atas maupun bawah (Kunci, 2026).

Nyeri pada punggung bagian bawah merupakan salah satu keluhan yang umum dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester ketiga, Nyeri punggung bawah selama kehamilan dapat dipengaruhi oleh beberapa factor, salah satunya adalah peningkatan kadar hormon relaksin sebagai respons terhadap perubahan hormonal selama kehamilan. Hormon tersebut menyebabkan ligamen menjadi lebih lentur sehingga meningkatkan mobilitas sendi panggul, yang pada akhirnya dapat menimbulkan ketidak stabilan pada daerah pelvis dan tulang belakang. Selain itu, bertambahnya berat badan serta perubahan postur tubuh yang terjadi seiring pertumbuhan janin turut memberikan beban lebih pada punggung bawah, sehingga memicu timbulnya nyeri. Hal tersebut menjadi salah satu penyebab terjadinya keluhan nyeri punggung bawah selama masa kehamilan. Nyeri punggung yang dialami ibu hamil tidak hanya berdampak pada kenyamanan ibu, tetapi juga dapat berhubungan dengan kondisi janin. Salah satu indikator yang dapat diamati adalah adanya perubahan pada denyut jantung

janin. Menurut Tsao, nyeri yang berlangsung dalam waktu lama atau terjadi secara berulang dapat memengaruhi respons sistem saraf parasimpatis serta menyebabkan perubahan pada variabilitas denyut jantung janin. Dampak lainnya adalah nyeri punggung kronis, gangguan tidur, kualitas hidup menurun, perubahan postur, dan pengaruh terhadap peningkatan durasi persalinan (Collins et al., 2021).

Penatalaksanaan nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis umumnya diberikan dalam bentuk obat analgesik, seperti parasetamol, dengan tetap mempertimbangkan indikasi, usia kehamilan, serta keamanan bagi ibu dan janin. (Lukmana et al., 2024) Penanganan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat dilakukan melalui berbagai metode, antara lain teknik relaksasi dan distraksi, kompres jahe, senam hamil, yoga, akupresur, pijat, tidur dengan posisi miring ke kiri disertai penggunaan bantal sebagai penyangga punggung, serta memenuhi kebutuhan istirahat yang cukup.

Kompres jahe merupakan salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang dapat dimanfaatkan untuk membantu mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil. Jahe dikenal sebagai tanaman herbal yang mengandung berbagai senyawa bioaktif dengan potensi sebagai analgesik, antipiretik, dan antiinflamasi. Beberapa senyawa yang terkandung di dalamnya, seperti gingerol, limonene, asam linoleat, asam aspartat, sitosterol, capsaicin, asam klorogenat, farnesol, serta senyawa yang

berperan dalam menghambat aktivitas enzim siklooksigenase (cyclooxygenase), berkontribusi terhadap efek antiinflamasi. Selain itu, sensasi hangat yang dihasilkan jahe dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, meredakan ketegangan otot, dan mengurangi intensitas nyeri pada daerah punggung sehingga memberikan rasa nyaman bagi ibu hamil. Sensasi hangat yang dihasilkan jahe diketahui dapat membantu mengurangi nyeri akut serta meredakan spasme otot (Lutvia, 2024). Temuan tersebut didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kompres jahe efektif menurunkan intensitas nyeri punggung sebesar p -value 0.001. Kompres jahe hangat merupakan salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang mengombinasikan pemberian panas dengan efek relaksasi. Intervensi ini dapat membantu meningkatkan kenyamanan ibu, meredakan ketegangan atau spasme otot, serta memberikan sensasi hangat yang mendukung proses relaksasi. Selain itu, penggunaan jahe dalam bentuk kompres dinilai lebih aman dibandingkan pemberian ekstrak jahe secara oral, terutama bagi ibu hamil, karena bekerja secara topikal tanpa melalui saluran pencernaan. Terapi ini bekerja dengan menstimulus Non-nosiseptor dalam reseptor cedera (Azimatul Inayah, 2021)

Berdasarkan hasil Survei Nasional Kesehatan Ibu dan Anak yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan RI melalui Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2023, melibatkan sampel nasional termasuk Jawa Tengah. Berdasarkan hasil penelitian di Indonesia, prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III Sekitar 65-70%, dengan

puncak di trimester ketiga (lebih tinggi 20% dibandingkan trimester pertama). Di Grobogan prevalensinya serupa, sekitar 68%, dipengaruhi oleh faktor seperti aktivitas fisik rendah dan kurangnya akses ke layanan kesehatan prenatal, Usia ibu >35 tahun, multiparitas, dan pekerjaan berat. Yang dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti hipertensi gestasional (Laporan Riskesdas 2023 (kemenkes.go.id)).

Berdasarkan data ibu hamil di Kabupaten Grobogan tahun 2025 sebanyak 15.471 orang, berdasarkan data dari wilayah cakupan Puskesmas Toroh 1 dengan jumlah total 193 ibu hamil, Jumlah ibu hamil pada trimester I sebanyak 61 orang, trimester II sebanyak 81 orang, dan trimester III sebanyak 51 orang. pada tahun 2026. Berdasarkan survey di Puskesmas Toroh 1 di temukan ibu hamil TM III sejumlah 9 orang, ibu hamil dengan keluhan sembelit sebanyak 3 orang, sering BAK sebanyak 2 orang, dan Ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah sebanyak 4 orang. Dari hasil pengkajian yang di lakukan penanganan yang di lakukan Penanganan nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat dilakukan dengan menganjurkan posisi tidur miring ke kiri sebagai salah satu bentuk terapi nonfarmakologis. dan menempelkan koyo pada bagian punggung yang terasa nyeri. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Toroh 1 karena wilayah kerja puskesmas tersebut memiliki sejumlah ibu hamil trimester III yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Berdasarkan hal tersebut yang disertai dengan studi pendahuluan, penulis bermaksud menyusun Proposal Laporan Tugas Akhir yang berjudul Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester III dengan Fokus Intervensi Pemberian Kompres hangat jahe putih (*Zingiber Officinale*) terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di puskesmas toroh I.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat di uraikan pada Laporan Tugas Akhir ini adalah “Bagaimana pengaruh penerapan kompres hangat jahe putih terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah puskesmas Toroh I?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penerapan terapi kompres hangat jahe putih terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Toroh I.

2. Tujuan khusus

Tujuan dari laporan tugas ini mahasiswa di harapkan mampu:

- a. Melaksanakan pengkajian Asuhan Kebidanan Pada ibu hamil Trimester III Dengan Fokus Intervensi Pemberian Kompres hangat jahe putih (*Zingiber Officinale*) Terhadap Penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Trimester III di wilayah puskesmas Toroh I.

- b. Menentukan diagnosa apa untuk pemberian Asuhan Kebidanan pada ibu hamil dengan Fokus Intervensi Pemberian Kompres hangat jahe putih (*Zingiber Officinale*) Terhadap Penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di trimester III di wilayah puskesmas Toroh I.
- c. Menentukan antisipasi masalah potensial yang akan muncul terhadap pengkajian Asuhan Kebidanan Pada ibu hamil dengan fokus intervensi pemberian kompres hangat jahe putih (*Zingiber Officinale*) Terhadap Penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di trimester III di wilayah puskesmas Toroh I.
- d. Mengidentifikasi kebutuhan tindakan segera dan kolaborasi dalam pemberian asuhan kebidanan berdasarkan hasil pengkajian ibu hamil dengan fokus intervensi pemberian kompres hangat jahe putih (*Zingiber Officinale*) Terhadap Penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di trimester III di wilayah Puskesmas Toroh I.
- e. Merencanakan Asuhan Kebidanan Pada Pada ibu hamil dengan fokus intervensi pemberian kompres hangat jahe putih (*Zingiber Officinale*) Terhadap Penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di trimester III di wilayah Puskesmas Toroh I.
- f. Melaksanakan Asuhan Kebidanan Pada ibu dengan fokus intervensi pemberian kompres hangat jahe putih (*Zingiber*

Officinale) Terhadap Penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di trimester III di wilayah Puskesmas Toroh I.

- g. Melaksanakan evaluasi terhadap hasil pemberian asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan fokus intervensi pemberian kompres hangat jahe putih (*Zingiber Officinale*) Terhadap Penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di trimester III di wilayah Puskesmas Toroh I.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan bacaan terhadap materi Asuhan Kebidanan serta referensi bagi mahasiswa dalam memahami penatalaksanaan Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan nyeri punggung bawah di puskesmas Toroh I .

2. Manfaat bagi peneliti

Peneliti berusaha menggali lebih banyak wawasan dan manfaat dari penggunaan kompres hangat jahe putih (*Zingiber Officinale*) Terhadap Penurunan nyeri punggung pada ibu hamil di Trimester III di puskesmas Toroh I.

3. Bagi klien

Diharapkan agar dapat menambah pengetahuan dan dapat bermanfaat bagi Keluarga pasien.

4. Bagi PMB/Bidan

Sebagai bahan masukan agar dapat meningkatkan mutu pelayanan kebidana melalui pemberian kompres jahe pada ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah.

5. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil asuhan ini dapat menjadi referensi bagi perpustakaan di universitas An Nuur, khususnya program studi D III Kebidanan mengenai topik pemberian kompres hangat jahe putih terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Toroh I.

6. Bagi Penulis

Sebagai sarana menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan serta dapat memecahkan masalah serta mengevaluasi hasil asuhan yang telah diberikan pada ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika penyusunan Proposal Laporan Tugas Akhir ini terdiri atas beberapa bab sebagai berikut :

1. BAB I PENDAHULUAN, berisi uraian mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, manfaat dan sistematika penulisan laporan tugas akhir.

2. BAB II TINJAUAN TEORI, meliputi penjelasan dari teori, konsep penelitian, dan metode yang digunakan dalam proses pengumpulan data penelitian.
3. BAB III TINJAUAN KASUS, memuat uraian mengenai pelaksanaan asuhan kebidanan pada kasus yang diteliti, meliputi pengkajian, interpretasi data, diagnosis atau masalah kebidanan, identifikasi kebutuhan tindakan segera dan kolaborasi, perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, serta pendokumentasian asuhan
4. BAB IV PEMBAHASAN, yang memadukan tinjauan konseptual dengan tinjauan contoh-contoh di lapangan. Oleh karena itu, penulis harus menyelidiki, mempertimbangkan masalah-masalah yang timbul serta memberikan jawaban yang tepat atas pertanyaan-pertanyaan tersebut, serta memberikan solusi yang tepat.
5. BAB V PENUTUP yang berisikan bagian penutup yang memaparkan kesimpulan dan saran sebagai hasil akhir pembahasan.