

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perubahan fisik dan psikologis merupakan suatu hal yang normal dalam proses kehamilan, perubahan ini seringkali menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Memasuki trimester ketiga ibu hamil seringkali merasakan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung bawah, kram kaki dan nyeri kaki, oedema, meningkatnya frekuensi buang air kecil, pernapasan yang terganggu, serta pegal-pegal (Fraser & Cooper, 2009). Nyeri punggung bawah selama kehamilan dipengaruhi oleh penambahan berat badan, aktivitas fisik, perubahan bentuk tubuh, dan perubahan pusat gravitasi ibu hamil. Hal ini menyebabkan lordosis dan rotasi anterior panggul yang dapat meningkatkan dan menurunkan ketegangan panggul di tulang belakang lumbar (Safitri & Desmawati, 2022). Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, oleh karena itu ibu hamil perlu memahami cara penatalaksanaan ketidaknyamanan yang dirasakan.

Ada beberapa upaya untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil yaitu dengan terapi farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan obat - obatan seperti paracetamol, NSAID, dan ibuprofen. Sedangkan penatalaksanaan non farmakologis dapat dilakukan dengan terapi relaksasi, hidroterapi, pijat, dan latihan mobilisasi (Aulia & Nunung, 2018 dalam (Anggita & Fitriahadi, 2024)). Rendam kaki air hangat (hidroterapi) dapat memberikan efek relaksasi, mengurangi nyeri,

mengurangi pembengkakan, meningkatkan sirkulasi otot, dan meningkatkan permeabilitas kapiler (Potter et al., 2016 dalam (Sriyatna & Rahayu, 2022)).

Kalor yang dihasilkan oleh air hangat menyebabkan terjadinya proses konduksi alami yang memberikan respon lokal terhadap panas, melalui stimulasi ini hipotalamus menerima implus yang dikirim oleh perifer (Potter & Perry, 2017 dalam (Sriyatna & Rahayu, 2022)). Bahan – bahan herbal dapat ditambahkan sebagai kombinasi hidroterapi salah satunya jahe.

Jenis jahe yang paling sering digunakan sebagai obat herbal adalah jahe merah karena mengandung minyak atsiri yang lebih tinggi dari jahe yang lain (Milindasari & Pangesti, 2022). Kandungan minyak atsiri serta oleorsin pada jahe merah mengandung senyawa gingerol dan shogaol yang memiliki efek antioksidan, antipiretik, antiinflamasi dan analgesic (Nurdyansyah & Widyastuti, 2022). Hidroterapi jahe merah dapat memberikan efek vasodilatasi yang lebih lama dibandingkan hidroterapi hanya dengan air hangat. Hal ini disebabkan oleh senyawa aktif dalam jahe terutama gingerol, yang memiliki sifat panas dan pedas. Gingerol diketahui dapat meredakan nyeri, kekakuan, dan kejang otot dengan cara meningkatkan aliran darah melalui vasodilatasi (Puspita & Praptini, 2018 dalam (Ardelia & Nurjanah, 2025)). Berdasarkan penjelasan diatas maka diperlukannya angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan sumber dari WHO (2020) angka kejadian ibu hamil dengan nyeri punggung bawah yang dikeluhkan pada usia kehamilan trimester ketiga sebanyak 80 %. Kemenkes RI (2020) menyatakan bahwa di Indonesia dari 373.000 ibu hamil, sebanyak 68% mengeluh nyeri punggung bawah dengan intensitas

sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah dengan intensitas ringan. Keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil yang disampaikan melalui pemeriksaan antenatal care di Provinsi Jawa Barat tahun 2020 sebanyak 65% dari 970.813 (Dinkes Jabar, 2020). Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Cirebon (2020) jumlah prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil mencapai 60% dengan tingkat nyeri ringan, sedang, dan berat. Dari data kejadian tersebut maka diperlukannya tinjauan dengan penelitian terdahulu.

Penelitian yang dilakukan oleh Battya & Yuningsih (2022) pada dua responden yang diberikan terapi rendam kaki air hangat. Pada klien 1 sebelum diberikan terapi skala nyeri 6 sedangkan pada klien 2 skala nyeri 7. Hasil didapatkan setelah diberikan terapi skala nyeri kedua klien mengalami penurunan, pada klien 1 setelah dilakukan terapi skala nyeri menjadi 3 sedangkan pada klien 2 setelah dilakukan terapi skala nyeri menjadi 5. Penelitian serupa yang dilakukan (Retni et al., 2024) yang melibatkan 15 responden diberikan hidroterapi jahe merah hangat. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skala nyeri, sebelum diberikan terapi sebanyak 13 responden mengalami nyeri sedang dan 2 responden mengalami nyeri berat, setelah dilakukan terapi responden dengan nyeri ringan sebanyak 12 orang, dan responden dengan nyeri sedang sebanyak 3 orang. Penelitian lainnya yang dilakukan (Sukini et al., 2023) pada 32 responden yang dibagi dalam dua kelompok intervensi, 16 responden diberikan rendam kaki jahe merah dan 16 responden diberikan rendam kaki jahe putih. Hasil menunjukkan rendam kaki dengan jahe merah lebih efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III daripada rendam kaki jahe putih.

Dari ketiga penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi rendam kaki air rebusan jahe merah dapat menjadi salah satu terapi komplementer untuk menurunkan tingkat nyeri pada ibu hamil dengan nyeri punggung yang dapat dilakukan secara mandiri. Terapi ini dilakukan dengan durasi waktu 15 menit kaki direndam dalam baskom yang berisi rebusan air jahe merah kemudian ditutup menggunakan alumunium foil yang diharapkan dapat menahan suhu air agar tetap konstan sehingga terapi yang diberikan dapat lebih optimal. Alumunium foil merupakan suatu bahan yang bersifat dapat menahan panas. Dalam bidang medis alumunium foil sering digunakan sebagai selimut darurat bagi pendaki yang disebut juga sebagai metode insulasi yaitu metode yang digunakan untuk mengurangi kecepatan perpindahan panas (Nugraheni & Sumiati, 2019 dalam (Rahmaniyah et al., 2021)).

Perawat memiliki peran penting dalam merawat ibu hamil trimester III khususnya dalam memberikan edukasi dan tindakan terapeutik. Perawat perlu memberikan edukasi dan tindakan terapeutik kepada ibu hamil mengenai cara untuk mengurangi nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III dengan menjelaskan cara penggunaan rendam kaki air rebusan jahe merah sehingga ibu hamil dapat mempraktikannya dan berdampak positif bagi kondisi fisik dan psikologis ibu hamil.

Berdasarkan berbagai penjelasan yang telah disebutkan secara ringkas, hal tersebut membuat penulis tertarik untuk membahas mengenai “Implementasi Terapi Relaksasi rendam kaki air rebusan jahe merah pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas penulis dapat merumuskan masalah keperawatan sebagai berikut, yakni bagaimanakah implementasi terapi relaksasi rendam kaki air rebusan jahe merah pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah di wilayah kerja puskesmas Plumbon?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus, penulis mampu melakukan implementasi terapi relaksasi rendam kaki air rebusan jahe merah pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah di wilayah kerja puskesmas Plumbon.

1.3.2 Tujuan Khusus

Setelah melakukan implementasi keperawatan, penulis mampu:

- a. Pelaksanaan tindakan terapi relaksasi rendam kaki air rebusan jahe merah pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah.
- b. Respon setelah dilakukan terapi relaksasi rendam kaki air rebusan jahe merah pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah.
- c. Analisis kesenjangan pada kedua kasus ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah yang dilakukan tindakan terapi relaksasi rendam kaki air rebusan jahe merah untuk menurunkan tingkat nyeri.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan keperawatan mengenai terapi relaksasi rendam kaki air rebusan jahe merah pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi nyeri.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Klien dan Keluarga

Menambah pengetahuan bagi klien dan keluarga serta dapat mengurangi ketidaknyamanan pada klien.

b. Bagi Puskesmas

Memberikan alternatif terapi non-farmakologi untuk mengurangi nyeri pada ibu hamil trimester III.

c. Bagi Perawat

Menambah pengetahuan perawat mengenai terapi rendam kaki air rebusan jahe merah pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi nyeri

d. Bagi Institusi Pendidikan

Menambah sumber bacaan dan pengetahuan mahasiswa/i mengenai implementasi terapi rendam kaki air rebusan jahe merah pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi nyeri.

e. Bagi Penulis

Menambah wawasan, pengetahuan, serta dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi orang lain.