

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menimbulkan berbagai perubahan anatomis dan fisiologis pada tubuh ibu. Perubahan tersebut semakin nyata pada trimester III, seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dan berat janin, yang berdampak pada sistem muskuloskeletal ibu hamil. Salah satu keluhan yang paling sering dialami pada periode ini adalah ketidaknyamanan berupa nyeri punggung dan gangguan posisi duduk, yang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari serta kualitas hidup ibu hamil (Intan et al., 2025).

Secara global, nyeri punggung merupakan keluhan yang umum dialami oleh ibu hamil. Prevalensi nyeri punggung pada kehamilan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan dan mencapai sekitar 47,8% pada trimester III (Salari, 2023). Kondisi ini terjadi akibat perubahan postur tubuh, pergeseran pusat gravitasi, peningkatan berat badan, serta pengaruh hormon relaksin yang menyebabkan pelunakan ligamen. Ketidaknyamanan ini tidak hanya menimbulkan rasa nyeri, tetapi juga menyebabkan kelelahan, gangguan tidur, dan keterbatasan aktivitas pada ibu hamil.

Di Indonesia, nyeri punggung pada ibu hamil trimester III juga menjadi permasalahan yang sering ditemukan dalam pelayanan kesehatan maternal. Penelitian di tingkat pelayanan kesehatan dasar, yang dilakukan

oleh Purnamasari pada tahun 2025 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung dengan tingkat sedang hingga berat. Kondisi ini apabila tidak ditangani dengan baik dapat menurunkan kenyamanan ibu hamil.

Upaya penanganan ketidaknyamanan pada ibu hamil dapat dilakukan melalui asuhan kebidanan komplementer yang bersifat non farmakologis, aman, dan mudah diterapkan. Salah satu bentuk asuhan komplementer yang dapat digunakan adalah pemanfaatan alat bantu, seperti bantal duduk ergonomis yang dirancang untuk menopang tubuh dan membantu mempertahankan posisi duduk yang nyaman. Penggunaan bantal perjalanan diharapkan mampu mengurangi tekanan pada punggung dan pinggang, memperbaiki postur duduk, serta meningkatkan kenyamanan ibu hamil, khususnya pada trimester III.

Pemanfaatan bantal duduk ergonomis sebagai bagian dari asuhan kebidanan komplementer pada ibu hamil masih belum banyak diteliti secara ilmiah, terutama terkait pengaruhnya terhadap tingkat kenyamanan ibu hamil trimester III. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada senam hamil, massage, atau terapi relaksasi. Sehingga penelitian ini berfokus pada penggunaan alat bantu ergonomis sederhana dalam meningkatkan kenyamanan ibu hamil.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Penggunaan Bantal Duduk Ergonomis Untuk Meningkatkan Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III”, sebagai upaya

inovatif, aman, dan relevan dalam mendukung pelayanan kebidanan yang berfokus pada kenyamanan dan kesejahteraan ibu hamil.

## **B. Rumusan Masalah**

“Apakah penggunaan bantal duduk ergonomis sebagai asuhan kebidanan komplementer dapat meningkatkan tingkat kenyamanan pada ibu hamil trimester III?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh asuhan kebidanan komplementer berupa penggunaan bantal duduk ergonomis terhadap tingkat kenyamanan ibu hamil trimester III.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat kenyamanan ibu hamil trimester III sebelum diberikan asuhan kebidanan komplementer berupa penggunaan bantal duduk ergonomis.
- b. Mengetahui tingkat kenyamanan ibu hamil trimester III setelah diberikan asuhan kebidanan komplementer berupa penggunaan bantal duduk ergonomis.
- c. Menganalisis perbedaan tingkat kenyamanan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah penggunaan bantal duduk ergonomis.

## **D. Ruang Lingkup**

Penelitian ini berfokus pada penerapan asuhan kebidanan komplementer berupa penggunaan bantal duduk ergonomis sebagai

intervensi non farmakologis untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil trimester III. Asuhan yang diberikan memperhatikan prinsip etik dan keselamatan klien, serta dilakukan sesuai dengan standar praktik kebidanan.

## **E. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kebidanan, khususnya terkait asuhan komplementer pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini juga dapat memperkaya kajian mengenai hubungan antara perubahan biomekanik tubuh selama kehamilan dengan tingkat kenyamanan ibu saat beraktivitas, terutama saat duduk. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan intervensi non farmakologis untuk mengurangi ketidaknyamanan muskuloskeletal pada ibu hamil.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Ibu Hamil

Memberikan informasi serta solusi sederhana dan aman berupa penggunaan bantal duduk ergonomis untuk membantu meningkatkan kenyamanan saat duduk, sehingga dapat mengurangi keluhan pegal atau nyeri punggung bawah pada trimester III.

#### b. Bagi Tenaga Kesehatan

Menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan edukasi dan asuhan kebidanan komplementer kepada ibu hamil terkait

pentingnya postur duduk yang benar dan penggunaan alat bantu ergonomis untuk mendukung kenyamanan selama kehamilan.

c. Bagi Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Dapat dijadikan sebagai dasar dalam mengembangkan program promotif dan preventif terkait kenyamanan ibu hamil, termasuk penyediaan edukasi mengenai *body* mekanik dan penggunaan alat bantu sederhana yang mendukung kesehatan ibu.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Menjadikan tambahan literatur ilmiah dan bahan pembelajaran dalam bidang kebidanan, khususnya mengenai intervensi komplementer berbasis kenyamanan dan ergonomi pada ibu hamil.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai data dasar dan referensi untuk penelitian lanjutan mengenai intervensi ergonomis lain yang dapat meningkatkan kualitas hidup ibu hamil.

## **F. Keaslian Penelitian**

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji keluhan muskuloskeletal pada ibu hamil, khususnya nyeri punggung pada trimester III, namun pendekatan yang digunakan masih berfokus pada aspek deskriptif maupun intervensi umum. Penelitian oleh Gutke et al. (2018) menunjukkan bahwa nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil dan berdampak pada aktivitas sehari-hari, namun penelitian tersebut hanya bersifat observasional tanpa memberikan

intervensi ergonomis. Penelitian lain oleh Smith dan Jones (2021) mengkaji penggunaan sandaran kursi ergonomis untuk mengurangi ketidaknyamanan punggung pada ibu hamil dengan desain quasi-eksperimental, tetapi alat yang digunakan terbatas pada kursi kerja dan tidak dirancang khusus mengikuti kontur tubuh ibu hamil.

Di Indonesia, penelitian oleh Prananingrum et al. (2021) menemukan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan tingkat sedang hingga berat, namun penelitian tersebut hanya menggambarkan prevalensi keluhan tanpa menguji upaya peningkatan kenyamanan. Studi oleh Koukoulithras et al. (2021) dalam bentuk systematic review melaporkan bahwa intervensi non-farmakologis seperti latihan postur dan terapi fisik dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, tetapi belum terdapat pembahasan mengenai penggunaan alat bantu ergonomis spesifik untuk ibu hamil. Sementara itu, Nengsih et al (2021) meneliti hubungan aktivitas fisik dengan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil dan menemukan adanya hubungan signifikan, namun penelitian tersebut tidak menguji intervensi berbasis alat bantu untuk meningkatkan kenyamanan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian-penelitian terdahulu sebagian besar berfokus pada nyeri punggung sebagai keluhan, bukan pada kenyamanan ibu hamil secara menyeluruh, serta belum ada penelitian yang secara khusus mengembangkan dan menguji bantal duduk ergonomis yang dirancang sesuai kebutuhan postur ibu hamil

trimester III sebagai intervensi non farmakologis. Dengan demikian, penelitian ini memiliki unsur kebaruan berupa penggunaan bantal ergonomis khusus ibu hamil sebagai alat bantu untuk meningkatkan kenyamanan duduk, yang diuji melalui desain pra eksperimental pada ibu hamil trimester III.