

GAMBARAN DERAJAT NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Ella Khairunnisa¹, Eka Riana^{2✉}, Dwi Khalisa Putri³, Sella Ridha Agfiani⁴



ISSN: 2830-7992

ABSTRACT

Pregnancy brings physical and psychological changes which can cause discomfort, especially in the third trimester, such as frequent urination, breathing problems, back pain, difficulty defecating, difficulty sleeping, dyspnea, discomfort in the perineum, leg muscle cramps, varicose veins, edema in the legs, fatigue, mood changes, and anxiety. The problem of back pain during pregnancy often occurs, especially in the 3rd trimester. Low back pain during pregnancy has an impact on the psychological, social life, and quality of life of pregnant women. This study aims to determine the characteristics and degree of back pain in third trimester pregnant women. This research is a descriptive research and has been done on the 07 February -18 February 2022 at the Kenanga Poskesdes, Pal IX Village, Sub-district Sungai Kakap, District Kubu Raya. The sampling technique used non probability sampling, with sample is 15 pregnant women at third trimester. Measuring the degree of pain used the Faces Pain Scale Revised (FPS-R) questionnaire. The results of the study found that 74% were mothers aged 20-35 years, 67% had basic education, working mothers (87%), and multigravida (67%) The most common complaint experienced was moderate degree back pain with a total of 60% of respondents, this is what causes pregnant women to tire easily and requires treatment for this pain in the form of light exercise movements such as pregnancy exercise.

Keywords: Back Pain, Pregnancy, Trimester III

¹⁻⁴ Program Studi
Diploma III
Kebidanan Politeknik
Aisyiyah Pontianak

Submitted:
5 Desember 2022
Accepted:
30 Desember 2022
Published:
31 Desember 2022

ABSTRAK

Kehamilan membawaperubahan fisik maupun psikologis dimana dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III seperti sering buang air kecil, gangguan pernafasan, nyeri punggung, susah buang air besar, sulit tidur, dispnea, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot kaki, varises, edema pada kaki, mudah lelah, perubahan mood, dan kecemasan. Permasalahan nyeri punggung saat hamil sering terjadi khususnya pada trimester ketiga. Nyeri punggung bawah selama kehamilan berdampak pada psikologis, kehidupan sosial, dan kualitas hidup ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik dan derajat nyeri punggung ibu hamil trimester III. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 07 hingga 18 Februari Tahun 2022, bertempat di Poskesdes Dusun Kenanga Desa Pal IX Kec. Sungai Kakap Kab. Kubu Raya. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dan didapatkannya yaitu ibu hamil trimester III berjumlah 15 orang. Pengukuran derajat nyeri menggunakan kuesioner Skala Pengukuran Nyeri (*Faces Pain Scale Revised* (FPS-R)). Hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak (74%) ibu berusia 20-35 tahun, berpendidikan dasar (67%), ibu bekerja (87%), dan multigravida (67%). Keluhan tersering yang dialami yaitu nyeri punggung derajat sedang dengan total reponden 60%, hal inilah yang menyebabkan ibu hamil mudah lelah dan dibutuhkan penanganan terhadap nyeri tersebut berupa gerakan olah raga ringan seperti senam hamil.

Kata kunci: Nyeri Punggung, Kehamilan, Trimester III

Corresponding author:
Eka Riana; Prodi Diploma
III Kebidanan, Politeknik
Aisyiyah, Pontianak
E-mail:
eka.riana@polita.ac.id

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alamiah yang terjadi dan memerlukan adaptasi fisik maupun psikologis. Perubahan fisik maupun psikologis tersebut dapat berlangsung hingga kehamilan aterm.¹ Kehamilan terjadi karena adanya proses fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum lalu dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Jika dihitung dari fertilisasi hingga kelahiran bayi, kehamilan normal berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan. Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, trimester I (1-12 minggu) trimester II (minggu ke-13 sampai ke-27) dan trimester III (minggu ke-28 hingga minggu ke-40).²

Nyeri punggung saat kehamilan sering terjadi khususnya pada trimester II dan III kehamilan. Kejadian nyeri punggung saat hamil telah menjadi masalah kompleks, pengalamansensorik serta gangguan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial". Nyeri punggung selama kehamilan mengakibatkan rasa takut dan cemas sehingga dapat meningkatkan stres dan perubahan fisik yang drastis yang dialami ibu. Nyeri punggung bawah dan kecemasan bekerja secara sinergis dan saling memperburuk satu sama lain. Kejadian nyeri pada bagian punggung dilaporkan bervariasi dari 50%-80%, berdasarkan hasil penelitian di berbagai negara sebelumnya, sebesar 8% akibat nyeri punggung ini mengakibatkan cacat berat. Begitu sedikit bukti empiris yang dapat menunjukkan bahwa hal ini telah berdampak pada perawatan individu penderita nyeri, dengan buruk dapat meningkatkan risiko rasa nyeri terus-menerus, mengurangi kualitas hidup dan meningkatkan penggunaan layanan kesehatan yang bersifat kuratif. Walaupun kejadian cukup tinggi, sangat sedikit perempuan hamil yang tau dan mencari informasi mengenai masalah nyeri punggung bawah selama kehamilan serta dampak yang ditimbulkannya. Merupakan hal yang sangat penting dengan tersedianya informasi mengenai nyeri punggung pada ibu hamil serta permasalahannya khususnya yang terjadi pada ibu hamil trimester II dan trimester III.³

Derajat nyeri punggung bawah tertinggi

saat kehamilan terjadi pada trimester ketiga. Prevalensi keseluruhan kejadian nyeri punggung bawah pada usia kehamilan 20 minggu (76%) dan pada usia kehamilan 32 minggu (90%). Pada usia 20 minggu kehamilan melaporkan nyeri ringan sebanyak 39%, nyeri sedang sebanyak 20% dan melaporkan nyeri hebat 17%. Dalam 32 minggu kehamilan melaporkan nyeri ringan sebanyak 38%, nyeri sedang 23%, dan nyeri hebat sebanyak 29%. Hasil penelitian pada ibu hamil di beberapa daerah di Indonesia mencapai 60 sampai 80% mengalami nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester II dan III.⁴

Setiap perempuan hamil akan belajar dari pengalaman nyeri. Ibu yang mengalami nyeri punggung pada kehamilan sebelumnya tidak selalu akan menerima nyeri kehamilan yang dialaminya pada kehamilan akan datang. Pengalaman nyeri punggung sebelumnya akan memengaruhi kejadian nyeri pinggang di kehamilan sekarang.⁵ Kejadian Nyeri punggung saat kehamilan biasanya dapat pula merupakan efek kebiasaan postur tubuh yang tidak benar. Posisi membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, mengangkat beban yang berat, terutama bila semua kegiatan tersebut dilakukan saat ibu hamil sedang kecapean dan duduk bersandar terlalu lama ini akan memengaruhi stabilitas otot panggul dan keseimbangan rahim sehingga tulang belakang akan memendek dan terjadi keluhan nyeri punggung bawah.⁶ Adapun tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran derajat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Poskesdes Dusun Kenanga Desa Pal IX Kec. Sungai Kakap Kab. Kubu Raya.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk membuat gambaran atau deskripsi suatu keadaan objektif. Penelitian dilakukan pada tanggal 07 Februari sampai dengan 18 Februari Tahun 2022 di Poskesdes Dusun Kenanga Desa Pal IX Kec. Sungai Kakap Kab. Kubu Raya. Sampel pada penelitian ini

menggunakan *non propability* sampling dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang ibu hamil trimester 3. Pengambilan data menggunakan kuesioner skala pengukuran nyeri *faces pain scale revised*(FPS-R) untuk mengukur derajat nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil. Sebelum dilakukan penelitian, ibu hamil akan diberikan *informed consent* dan diminta untuk menandatangani bila bersedia ikut serta dalam penelitian.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden

| Karakteristik Responden | Frekuensi (%) n=15 |
|-------------------------|-----------------------|
| Usia | |
| <20 tahun | 0 (0) |
| 20-35 tahun | 11 (74) |
| >35 tahun | 4 (26) |
| Pendidikan | |
| Pendidikan dasar | 10 (67) |
| Pendidikan Tinggi | 5 (33) |
| Pekerjaan | |
| Bekerja | 13 (87) |
| Tidak Bekerja | 2 (13) |
| Gravida | |
| Primigravida | 5 (33) |
| Multigravida | 10 (67) |

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, diketahui bahwa mayoritas responden berumur 20-35 tahun, yaitu sebanyak (74%), pendidikan terakhir perguruan dasar sebanyak (67%). Mayoritas responden bekerja (87%),Multigravida (67%).

Tabel 2. Gambaran Derajat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

| Derajat Nyeri Punggung | Frekuensi (%) n=15 |
|------------------------|-----------------------|
| Ringan | 5 (33) |
| Sedang | 9 (60) |
| Berat | 1 (7) |

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa derajat nyeri punggung ibu hamil trimester III sebagian besar dengan kategori sedang (60%).

PEMBAHASAN

Karakteristik responden yang berusia usia > 35 tahun sebanyak 4 orang (26%). Menurut Judha, (2012) ibu hamil dikatakan berisiko tinggi apabila berusia <20 tahun dan >35 tahun. Usia <20 tahun akan sulit mengendalikan nyeri sedangkan usia >35 tahun keadaan fisik dan fungsi organ-organ tubuh manusia terutama sistem reproduksi mengalami penurunan. Sebesar 87% merupakan ibu yang bekerja, menurut Ulfah (2014) ibu yang bekerja akan mengalami kelelahan secara fisik karena berbagai tugas yang harus mereka kerjakan. Kelelahan atau keletihan secara tidak langsung akan memperburuk persepsi nyeri ibu hamil. Selain itu, keletihan juga menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan mekanisme koping perempuan hamil.⁶

Masalah nyeri punggung derajat sedang dialami oleh 60% ibu. Nyeri punggung derajat sedang digambarkan secara obyektif dengan adanya ciri-ciri klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya dan dapat mengikuti perintah dengan baik. Menurut Saraha, Djama, dan Suaib (2021) penyebab nyeri punggung adalah Perubahan kelengkungan tulang belakang dimana terjadi peningkatan tekanan disebabkan bertambahnya volume uterus, peningkatan lordosis lumbal, kemiringan sacrum posterior dan Gerakan kepala ke belakang untuk mengimbangi kenaikan berat badan selamat kehamilan.

Menurut hasil penelitian kejadian nyeri punggung akan mencapai puncak pada minggu ke-24-28, tepatnya sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum. berdasarkan hasil penelitian terbatas yang dilaksanakan oleh Mayer,dkk (1994 dalam Mander, 2014) kejadian nyeri punggung sering di perparah dengan terjadinya *backache* atau sering disebut dengan “nyeri punggung yang lama”. *Backache* sering ditemukan pada perempuan hamil sebanyak 45%. *Backache* meningkat 69% pada minggu ke-28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut. Adapun salah satu cara meningkatkan kesehatan selama kehamilan ialah dengan melakukan olahraga ringan

seperti prenatal yoga atau senam hamil. Prenatal yoga atau senam hamil ialah salah satu bentuk latihan untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dindingperut,ligament-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan langsung dengan proses kehamilan dan persalinan. Senam hamil atau prenatal yogamampu meringankan keluhan nyeri punggung yang dialami oleh perempuan hamil karena terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen.⁸

Hasil dari peneelitian ini juga didukung oleh teori-teori yang menyatakan bahwa nyeri punggung bawah dapat dikurangi dengan melakukan latihan punggung (*back exercise*)dapat meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan otot anterior dan posterior lumbal sehingga mengurangi dampak dari nyeripunggung bawah saat kehamilan trimesterIII. Latihan punggung (*Back exercise*) berperan memodulasi nyeri yang terjadi selama kehamilan trimesterIII.Modulasi nyeri dengan *backexercisemerupakan* modulasi nyeri pada tingkat reseptor yang merupakan aktivasi inosiseptor pada reseptor perifer. Modulasi diperoleh dengan menurunkan ekstebalitas reseptor (misalnya pendinginan), memperlancar proses metabolisme sehingga substansinyeri seperti bradikinin, prostaglandin, dan histamine dalamfase inaktivasi, menurunkan aktivasi gammaneuron dengan pemanasan.⁹

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah nyeri punggung merupakan keluhan yang umum dialami oleh ibu hamil pada trimester III dan derajat nyeri paling banyak dialami adalah derajat sedang. Dibutuhkan penelitian lebih lanjut dalam menggambarkan tentang nyeri punggung pada ibu hamil seperti penanganan yang dilakukan, penyebab yang dialami, lama keluhan yang dirasakan, dan lainnya. Selain itu juga dapat dilakukan penelitian tentang pengaruh aktifitas fisik seperti prenatal yoga atau senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan khususnya pada kehamilan trimester II dan III.

PERSETUJUAN ETIKA

Tidak ada.

SUMBER PENDANAAN

Seluruh biaya penelitian dan publikasi berasal dari dana mandiri peneliti.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Ella Khairunnisa dan Eka Riana: Konsep, desain, pencari literature, penelitian, pengolahan data, analisis penyusunan manuskrip, edit manuskrip, guarantor (penjamin).; **Dwi Khalisa Putri:** desain, penelitian, analisis statistic,pencarian literatur, penelitian, pengolahan data, penyusunan manuskrip, edit manuskrip, guarantor (penjamin).; **Sella Ridha Agfiani:** Penelitian, guarantor (penjamin).

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Kubu Raya, Puskesmas Sungai Kakap dan Poskesdes Dusun Kenanga Kec. Sungai Kakap Kab. Kubu Raya yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Riana, E., & Indria, P. No Title Analisis determinan kejadian depresi pada ibu hamil diwilayah kerja puskesmas sajad desa tengguli kecamatan sajad kabupaten sambas. *Ilmiah*, 4. (2019).
2. Yulizawati, S. ,M. K., Henni Fitria, S. ,M. K., & Yunita Chairani, S. K. ,B.. *Continuity Of Care (Tinjauan Asuhan Pada Masa Kehamilan, Bersalin, Nifas, Bayi BaruLahir dan Keluarga Berencana)*.
3. Purnamasari, K. D. Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Journal of Midwifery and Public Health*. 2019. 1(1),<https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
4. Lestari, P. L. P. *Kejadian Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Kelompok Indeks Massa Tubuh Selama Masa Kehamilan Di Kecamatan Leuwiliang*.

- Skripsi Universitas Binawan, 2020. 1-81
5. ulfianti, sulfianti. *Asuhan kebidanan pada persalinan*. Diedit oleh J. Simarmata. yayasan kita menulis. 2020
 6. Megasari, M. *No Title Hubungan senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III*. 2015
 7. Dixit, A. M., Subba Rao, S. V., Article, O., Choudhary, K., Singh, M., Choudhary, O. P., Pillai, U., Samanta, J. N., Mandal, K., Saravanan, R., Gajbhiye, N. A., Ravi, V., Bhatia, A., Tripathi, T., Singh, S. C. S., Bisht, H., Behl, H. M., Roy, R., Sidhu, O. P., ... Helmy, M.. Pengaruh Latihan Punggung Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 3. In *Analytical Biochemistry*. 2018. Vol. 11, Issue 1).
 8. Pematatiwi, I. *Perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberi penyuluhan tentang tanda-tanda bahaya kehamilan trimester III diposyandu wilayah binaan puskesmas sungai kakap kabupaten kubu raya tahun 2017*. 2018.
 9. Widyawati, & Syahrul, F. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan dan Status Kesehatan Neonatus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 2018. 1(2), 316-324.