

GAMBARAN KETIDAKNYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER III PADA NYERI PUNGGUNG DI PUSKESMAS JENAWI KABUPATEN KARANGANYAR

*An Overview Of The Discomfort Of Pregnant Women In The Third Trimester In
Back Pain At The Jenawi Health Center, Karanganyar Regency*

Ratih Prananingrum

Politeknik Harapan Bangsa Surakarta
ratihprananingrum@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Ketidaknyamanan dalam kehamilan terjadi pada hampir semua kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan pada kehamilan yaitu adanya nyeri punggung. Nyeri punggung pada kehamilan terjadi karena adanya perubahan anatomi fisiologi selama kehamilan. Keluhan yang dialami berupa nyeri punggung bisa menyebabkan kecemasan

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran ketidaknyamanan ibu hamil trimester III pada nyeri punggung di puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar

Metode : Penelitian ini dilakukan menggunakan metode deskriptif yaitu menggambarkan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III pada nyeri punggung. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan pada nyeri punggung di puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar pada bulan Desember Tahun 2021 sejumlah 37 orang. Sample penelitian ini sejumlah 37 dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan ceklist nyeri *Numeric Rating Scale*. Analisa data menggunakan distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil : Penelitian didapatkan bahwa keluhan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III pada nyeri punggung di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar tahun 2021 berada pada kategori nyeri sedang sebanyak 29 orang (78,3%)

Simpulan : Dari hasil penelitian didapatkan bahwa ketidaknyamanan nyeri punggung dialami oleh ibu hamil trimester III pada kategori sedang. Maka untuk dapat mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung ibu hamil disarankan untuk melakukan senam hamil, *endorphin massage*, kompres hangat, senam yoga, teknik akupresure, dan posisi tidur yang benar

Kata kunci : Ibu Hamil, Nyeri Punggung, Trimester III

ABSTRACT

Background : Discomfort in pregnancy occurs in almost all pregnancies. One of the discomforts in pregnancy is the presence of back pain. Back pain in pregnancy

occurs due to changes in physiological anatomy during pregnancy. Complaints experienced in the form of back pain can cause anxiety

Research Purpose: *This study aims to determine the picture of discomfort of pregnant women in the III trimester in back pain at the Jenawi Health Center, Karanganyar Regency*

Methods: *This study was conducted using a descriptive method, which describes the discomfort of pregnant women in the III trimester in back pain. The population in this study was all third trimester pregnant women who experienced discomfort in back pain at the Jenawi health center, Karanganyar Regency in December 2021, a total of 37 people. This sample of this research is 37 people with total sampling technique. The research instrument used a Numeric Rating Scale pain checklist. Data analysis uses frequency and percentage distributions.*

Results : *The study found that complaints of discomfort of pregnant women in the III trimester in back pain at the Jenawi Health Center, Karanganyar Regency in 2021 were in the category of moderate pain as many as 29 people (78.3%)*

Conclusion: *From the results of the study, it was found that back pain discomfort was experienced by pregnant women in the III trimester in the moderate category. So to be able to overcome the discomfort of back pain pregnant women are advised to do pregnant gymnastics, endorphin massage, warm compresses, yoga gymnastics, acupressure techniques, and the correct sleeping position*

Keywords : *Pregnant Women, Back Pain, III Trimester*

PENDAHULUAN

Proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh. Dampak perubahan pada sistem muskuloskeletal seperti besarnya perut karena adanya janin sering menyebabkan ibu hamil merasakan nyeri pada daerah punggung bawah. Membesarnya rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membentangi keluar dan melemahkan otot-otot abdomen, mengubah postur tubuh serta memberikan tekanan pada punggung. Hal ini yang menyebabkan nyeri punggung, selain itu kelebihan berat badan tentunya akan mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga mengakibatkan stress pada sendi. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil merupakan masalah yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan (Walsh, 2016).

Ibu hamil trimester III kemungkinan besar mengalami keluhan-keluhan seperti sering kencing, konstipasi, sulit tidur, nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbal sacral (tulang belakang). Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat penggeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya (Diana & Mafticha, 2017). Idealnya keluhan nyeri punggung selama periode kehamilan terjadi akibat perubahan anatomis tubuh. Nyeri dikatakan fisiologis atau dalam batasan normal apabila nyeri segera hilang setelah dilakukan istirahat (Purnamasari & Widyawati, 2019).

Kebanyakan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologis, salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pascanatal. Faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu. Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligamen penopang 2 yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligamen tersebut (Fraser, 2015).

Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, ini dapat mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Eileen, 2015).

Dengan bertambahnya berat badan pada ibu hamil dapat mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Otot punggung akan cenderung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligamen tersebut. Oleh sebab itu perlunya latihan otot abdomen (Fraser, 2015).

Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual atau potensial. Keluhan sensori yang dinyatakan dapat berupa pernyataan seperti pegal dan linu sebagai salah satu keluhan dari nyeri (Muttaqin, 2013).

Nyeri punggung selama kehamilan dapat timbul sebagai akibat ketidakseimbangan antara kerja otot postural dan otot fasis yang terdapat pada daerah lumbalis, sehingga dapat menyebabkan otot lumbalis cenderung memendek disertai hyperlordosis dari lumbal sedang otot abdomen cenderung lentur dan perubahan sikap tubuh dari bertambahnya umur kehamilan karena berat berpindah kedepan akibat janin dalam kandungan semakin membesar dan juga di imbangi dengan adanya lordosis yang berlebihan pada lumbal. Pertambahan uterus mengarah kedepan menyebabkan ibu akan berusaha membagi berat dengan menarik bahu kebelakang. Sikap demikian akan menambah lordosis lumbal dengan akibat tekanan pada otot menimbulkan rasa nyeri di daerah punggung terutama pinggang bagian bawah (Sullivan, 2015).

Solusi terhadap permasalahan dengan adanya ketidaknyamanan nyeri punggung ibu hamil trimester III disarankan untuk melakukan senam hamil, *endorphin massage*, kompres hangat, senam yoga, teknik akupresure, dan posisi

tidur yang benar. Penanganan atau meringankan nyeri punggung pada masa kehamilan bisa dilakukan beberapa cara seperti Kinesiotaping, posisi tidur, Bodi mekanik, Senam Hamil (Ida Sofiyanti, 2016; Maryunani dan Sukarti, 2014)

METODE

Desain penelitian ini menggunakan deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan ibu hamil trimester III pada nyeri punggung di puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar pada bulan Desember tahun 2021 sejumlah 37 orang. Teknik sampling penelitian ini adalah total sampling. Instrumen penelitian menggunakan ceklist nyeri *Numeric Rating Scale*. Pengambilan data primer dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada responden, sebelum mengisi kuesioner responden diberi penjelasan tentang cara mengisi kuesioner dan selanjutnya memberikan *informed consent* yang diikuti penyerahan kuesioner. Setelah kuesioner diterima oleh responden, responden langsung mengisi kuesioner yang diberikan sesuai dengan ketentuan yang ada. Selanjutnya kuesioner dikumpulkan oleh peneliti untuk diperiksa kelengkapan jawaban, bila kurang lengkap dikembalikan pada responden untuk dilengkapi. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini adalah *editing, coding sheet, data entry, dan tabulating*. Analisa data menggunakan distribusi frekuensi dan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Usia di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar

Usia (tahun)	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
< 20 tahun	3	8,1
20-35 tahun	34	91,9
>35 tahun	0	0
Jumlah	37	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hampir seluruh responden berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 34 responden (91,9%), sebagian kecil berusia <20 tahun sebanyak 3 responden (8,1%)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar

Pendidikan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Dasar (SD, SMP)	6	16,2
Menengah (SMA)	29	78,4
Tinggi (Perguruan Tinggi)	2	5,4
Jumlah	37	100

Berdasarkan tabel di atas untuk karakteristik responden berdasarkan pendidikan diketahui bahwa hampir seluruh responden berpendidikan menengah (SMA) yaitu 29 orang (78,4%), sebagian kecil adalah responden dengan pendidikan Tinggi (Perguruan Tinggi) sebanyak 2 responden (5,4%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
IRT	25	67,6
Wiraswasta	9	24,3
PNS	3	8,1
Jumlah	37	100

Berdasarkan tabel di atas untuk karakteristik responden berdasarkan pekerjaan diketahui bahwa sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (IRT) yaitu 25 responden (67,6%), sebagian kecil adalah responden dengan pekerjaan PNS yaitu sebanyak 3 responden (8,1%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar

Paritas	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Primipara	19	51,3
Multipara	18	48,7
Grandemultipara	0	0
Jumlah	37	100

Berdasarkan tabel di atas untuk karakteristik responden berdasarkan paritas diketahui bahwa sebagian besar responden adalah primipara yaitu 19 responden (51,3%), sebagian lagi adalah responden dengan multipara yaitu sebanyak 18 responden (48,7%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Punggung di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar

Tingkat Nyeri	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	7	19
Nyeri Sedang	29	78,3
Nyeri Berat	1	2,7
Jumlah	37	100

Berdasarkan tabel di atas untuk karakteristik responden berdasarkan tingkat nyeri punggung diketahui bahwa sebagian besar responden adalah nyeri sedang yaitu 29 responden (78,3%), sebagian lagi adalah responden dengan nyeri berat yaitu sebanyak 1 responden (2,7%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri sedang yaitu 29 orang (78,3%), nyeri ringan 7 orang (19%) dan nyeri berat sebanyak 1 orang (2,7%).

Etiologi nyeri punggung bawah pada kehamilan meskipun belum sepenuhnya dijelaskan umumnya dikaitkan dengan perubahan beban tubuh dan mekanik yang terjadi selama mengandung anak yang belum lahir dan efek perubahan hormonal selama kehamilan pada struktur muskuloskeletal tulang belakang bagian bawah dan panggul (Omoke et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Purnamasari & Widyawati, 2019) menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah yang dialami oleh responden ibu hamil trimester III di Semarang sebanyak 73,3% dengan skala nyeri VAS sedang. Menurut (Purnamasari & Widyawati, 2019), hal ini mengindikasikan adanya kecenderungan bagi otot untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar panggul dan punggung bawah, 7 dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligamen tersebut. Akibatnya nyeri punggung yang biasanya berasal dari sakroiliaka atau lumbar, dan dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas pelvis tidak dipulihkan setelah melahirkan dan postpartum.

Nyeri punggung disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot di pinggul. Saat bayi tumbuh, lengkung di spina lumbalis dapat meningkat karena abdomen didorong ke depan, ini juga dapat menyebabkan nyeri punggung (Varney, 2016).

Nyeri punggung bawah menghasilkan respon psikis dan refleksi fisik. Nyeri punggung bawah memberikan gejala yang dapat diidentifikasi seperti pada sistem saraf simpatis yang dapat terjadi mengakibatkan perubahan tekanan darah, nadi, respirasi, dan warna kulit. Ekspresi sikap juga berubah meliputi peningkatan kecemasan, mengerang, menangis, gerakan tangan (yang menandakan rasa nyeri) dan ketegangan otot yang sangat di seluruhnya tubuh (Bobak et al., 2015).

Responden yang mengalami nyeri sedang karena ibu merasakan nyeri yang nyeri terus menerus hingga mnyebabkan aktivitasnya terganggu, yang hanya hilang apabila penderita tidur atau diberikan obat. Hal ini dapat disebabkan karena pembesaran uterus yang berlebihan sehingga penjepitan saraf akibat lordosis tulang punggung yang berlebihan untuk mengkompensasi dari pembesaran uterus ibu hamil. Nyeri sedang dapat dilihat dari respon ibu yang secara objektif mendesis, menyeringai, karena ekspresi tersebut merupakan ekspresi menahan sakit, akan tetapi ibu masih dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya bahwa nyeri punggungnya bersifat tumpul seperti dipukul dan menyebutkan skala nyeri antara 4-6 dan ibu juga masih dapat mengikuti perintah dengan baik. Responden yang mengalami nyeri ringan karena nyeri yang hilang timbul, 8 nyeri hanya terasa saat tertentu saja terutama sewaktu melakukan aktivitas sehari-hari akan tetapi hilang pada waktu tidur atau digunakan untuk beristirahat. Hal ini biasanya terjadi pada ibu di awal trimester III dimana kurvatura punggung belum terlalu lordosis akibat pembesaran uterus. Ibu yang mengalami nyeri sedang karena masih dapat berkomunikasi dengan baik, tetapi tidak menunjukkan ekspresi wajah meringis atau mendesis karena ibu mampu beradaptasi dengan nyeri dan skala nyeri antara 1-3.

Responden yang mengalami nyeri berat karena ibu merasakan nyeri yang berlangsung terus menerus sepanjang hari hingga membuat ibu tidak dapat tidur atau sering terjaga oleh gangguan nyeri sewaktu tidur. Hal ini dialami oleh ibu yang sudah mendekati usia persalinan sehingga pembesaran uterus dalam masa yang maksimal, apalagi jika berat janin besar sehingga menyebabkan lordosis yang berlebihan dan membuat saraf di daerah lumbal terjepit oleh lumal di atasnya yang menyebabkan nyeri hebat. Pada ibu dengan nyeri hebat sudah sangat sulit diajak komunikasi hingga ibu menangis jika nyerinya bertambah berat. Perbedaan tingkatan nyeri yang dialami responden karena nyeri bersifat subyektif dan sangat individual. Setiap individu berbeda dalam merespon nyeri yang dirasakan, salah satunya adalah dengan cara mendesis, menyeringai, menangis bahkan sampai memukul benda yang ada didekatnya, ada yang kuat menahan sakit hingga tidak tampak dalam ekspresinya.

Hasil penelitian pada tabel 1 dapat diketahui bahwa hampir seluruh responden berusia 20-35 tahun yaitu 34 orang (91,9%). Usia merupakan variabel penting yang mempengaruhi nyeri khususnya karena cara merespon terhadap nyeri mungkin berbeda, persepsi nyeri mungkin berkurang (Potter & Perry, 2015).

Otak mengalami degenerasi seiring dengan perkembangan umur seseorang sehingga orang yang lebih tua mempunyai ambang nyeri yang lebih rendah dan lebih banyak 9 mengalami penurunan sensasi nyeri (Yuliatun, 2013).

Berdasarkan penelitian, umur 20-35 tahun merupakan usia reproduksi sehat. Semakin dewasa usia seseorang mempunyai ambang nyeri yang lebih rendah karena faktor degenerasi otak maka pada ibu-ibu yang lebih muda akan lebih sensitif dalam menerima rasa nyeri. Ibu hamil trimester 3 pada umur lebih muda cenderung memiliki respon nyeri lebih tinggi dari pada umur yang lebih dewasa, hal ini dikarenakan pada usia lebih muda semua saraf sensoris penghantar nyeri masih bekerja dengan baik dan optimal sehingga nyeri punggung bawah yang dirasakan juga melebihi yang lain, sedangkan ibu yang lebih dewasa telah mengalami penurunan kerja saraf sensori penghantar nyeri, sehingga respon nyerinya juga lebih rendah, tidak seberat yang dirasakan pada ibu dengan usia lebih muda.

Hasil penelitian pada tabel 2 dapat diketahui bahwa hampir seluruh responden berpendidikan menengah (SMA) yaitu 29 orang (78,4%). Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Wawan & Dewi, 2018).

Berdasarkan penelitian, semakin tinggi pendidikan ibu maka ibu akan lebih mudah untuk mendapatkan informasi tentang ketidaknyamanan selama kehamilan dan bagaimana cara mengatasinya mempengaruhi respon ibu terhadap nyeri karena dengan mereka mengetahui apa yang harus dilakukan saat mengalami nyeri, maka ibu tidak lagi khawatir bahwa nyerinya ini akan meningkat karena mereka sudah mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mengurangnya sehingga ibu hamil yang mendapatkan informasi yang tepat akan cenderung mengalami nyeri yang lebih ringan.

Hasil penelitian pada tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga yaitu 25 orang (67,6%). Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Soeharso (2013) 10 bahwa pekerjaan dengan kondisi berdiri yang lama, duduk lama, mengangkat benda-benda berat dan bekerja dengan alat yang bergetar menjadi faktor kontribusi terjadinya masalah nyeri punggung bawah. Sebanyak 60% orang dewasa mengalami nyeri punggung bawah karena masalah duduk yang terjadi pada mereka yang bekerja atau yang aktivitasnya lebih banyak dilakukan dengan duduk. Duduk lama dengan posisi yang salah dapat menyebabkan otot-otot punggung menjadi tegang dan dapat merusak jaringan lunak disekitarnya (Soeharso, 2013).

Berdasarkan penelitian, banyak ibu hamil trimester 3 yang mengalami nyeri punggung bawah adalah ibu yang banyak melakukan pekerjaan dengan duduk, karena berdasarkan tabulasi silang didapatkan data bahwa semua ibu yang bekerja ataupun ibu rumah tangga dapat mengalami nyeri tingkat sedang. Peningkatan berat beban perut yang semakin membesar, ibu akan mengurangi aktivitas berat dan lebih banyak melakukan aktivitas sambil duduk, padahal kebanyakan duduk justru akan membuat punggung semakin nyeri, dengan melakukan aktivitas seperti biasa dengan menyeimbangkan porsi aktivitas duduk, berdiri dan berbaring sebenarnya dapat mengurangi nyeri punggung bawah. Faktor terakhir yaitu paritas.

Hasil penelitian pada tabel 4 dapat diketahui bahwa responden yang mengalami nyeri sedang adalah 51,3% dari ibu primipara, dan 48,7% dari ibu multipara. Pengalaman sebelumnya tidak selalu berarti bahwa individu tersebut akan menerima nyeri dengan mudah di masa yang akan datang. Apabila individu sejak lama sering mengalami serangkaian episode nyeri tanpa pernah sembuh atau menderita nyeri yang berat, maka ansietas akan muncul. Sebaliknya, apabila individu mengalami nyeri dengan jenis yang sama berulang-ulang, tetapi nyeri tersebut berhasil dihilangkan, akan lebih mudah individu tersebut menginterpretasikan sensasi nyeri (Potter & Perry, 2015). Paritas yang lebih besar meningkatkan kemungkinan nyeri 11 punggung selama hamil (Sinclair, 2012).

Berdasarkan penelitian, seorang ibu yang belum pernah hamil akan cenderung mengalami nyeri punggung yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu multipara, hal ini karena mereka baru pertama kali mengalami penekanan pada daerah lumbosacral akibat pembesaran uterus dan penambahan berat janin, sedangkan ibu multipara akan cenderung lebih rendah nyerinya karena sudah pernah mengalami penekanan pada daerah lumbosacral sehingga penekanan saat ini merupakan ulangan dari nyeri terdahulu yang ibu sudah pernah berhasil melewatinya. Akan tetapi 1 ibu yang mengalami nyeri berat adalah ibu multipara, hal ini dapat disebabkan karena pembesaran uterus yang berlebihan dan mendekati persalinan sehingga penjepitan saraf lumbosakral sangat kuat sehingga nyeri yang dirasakan ibu juga nyeri hebat

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Karakteristik responden mayoritas mengalami nyeri sedang sejumlah 29 orang (78,3%) dan dialami oleh ibu primipara sebanyak 19 orang (51,3%), yang mengalami ketidaknyamanan ibu hamil trimester III pada nyeri punggung kebanyak pekerjaannya adalah IRT sebesar 25 orang (67,6%) dimana tingkat pendidikan mayoritas menengah (SMA) sebanyak 29 orang (78,4%) yang rata-rata usia kebanyakan adalah usia 20-35 tahun yaitu 34 orang (91,9%).

Saran

Tenaga kesehatan diharapkan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil sejak awal kehamilan tentang keluhan-keluhan yang bisa terjadi pada ibu hamil berdasarkan usia kehamilan, salah satunya tentang nyeri punggung bawah dan bagaimana upaya mengatasinya yang dapat dilakukan di Posyandu, kelas ibu hamil maupun Bina Keluarga Balita. Bagi peneliti lain Diharapkan untuk memberikan waktu yang lebih banyak pada ibu untuk mengisi kuesioner agar lebih fokus dalam mengisi, mendatangi ibu dari rumah ke rumah agar ibu tidak terburu-buru pulang yang dapat mempengaruhi jawaban responden hingga mempengaruhi hasil penelitian, meneliti tentang pengaruh metode non farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyenti, F. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Milati II Sleman Yogyakarta. Universitas Aisyiyah Yogyakarta, 7.
[http://jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/article/download/61/55#:~:text=Nyeri pada punggung selama kehamilan,nyeri punggung dengan intensitas ringan.](http://jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk/article/download/61/55#:~:text=Nyeri%20pada%20punggung%20selama%20kehamilan,nyeri%20punggung%20dengan%20intensitas%20ringan.)
- Bobak, M., Lowdermilk, & Jansen. (2015). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. EGC.
- Diana, S., & Mafticha, E. (2017). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil. Surakarta: Penerbit CV Kekata Group.
- Dwianto, I. H. (2017). Efektivitas latihan mc. kenzie dalam pengurangan nyeri punggung bawah muskuloskeletal.
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP), 1(2), 134–140.
- Manuaba, I. (2012). Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan. EGC.
- Omoke, N. I., Amaraegbulam, P. I., Umeora, O. U. J., & Okafor, L. C. (2021). Prevalence and risk factors for low back pain during pregnancy among women in Abakaliki, Nigeria. Pan African Medical Journal, 39(70), 1–11.
<https://doi.org/10.11604/pamj.2021.39.70.24367>

- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. Jakarta: EGC.
- Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Keperawatan Silampari, 3(1), 1–4.
- Reeder, S. (2013). Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga. Jakarta: EGC.
- Sinclair, C. (2012). Buku Saku Kebidanan. EGC.
- Varney, H. (2016). Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Edisi 7. Jakarta: EGC.
- Yuliatun, L. (2013). Penanganan Nyeri Persalinan dengan Metode Nonfarmakologi. Malang: Bayumedia.
- Yulizawati, Detty Iryani, Elsinta, L., Insani, A. A., & Andriani, F. (2017). Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Padang: Penerbit Erka.