

POSISI TIDUR DENGAN KEJADIAN *BACK PAIN* (NYERI PUNGGUNG) PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Apriliyanti Mafikasari*, Ratih Indah Kartikasari**
Program Studi D III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan

ABSTRAK

Kehamilan merupakan hal yang dinantikan oleh pasangan suami istri. Kehamilan perlu dijaga dengan baik agar tidak terjadi *Back Pain* (nyeri punggung). *Back Pain* adalah masalah yang kerap dianggap enteng namun apabila dibiarkan akan mengganggu aktivitas. Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Poli kandungan RS ARSY pada Januari-September 2014 terdapat 202 ibu hamil yang mengalami *Back Pain*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan posisi tidur dengan kejadian *Back Pain* pada ibu hamil Trimester III.

Desain penelitian menggunakan metode *Analitic* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi penelitian ini sejumlah 35 orang dengan tehnik *simple random sampling* didapatkan sampel 33 orang yaitu sebagian ibu hamil trimester III yang periksa di Poli kandungan RS ARSY Paciran Lamongan. Variabel *independen* penelitian ini adalah posisi tidur dan variabel *dependennya* adalah kejadian *Back Pain*. Instrumen yang dipakai untuk variabel posisi tidur adalah kuisioner tertutup dengan teknik wawancara sedangkan variabel nyeri punggung menggunakan skala intensitas numeric. Pengolahan data diawali dengan *coding*, *skoring*, *tabulating* selanjutnya dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji *Koefisien Kontigensi* α 0,05.

Hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar ibu hamil tidur dengan posisi baik (57,9%) dan sebagian besar mengalami nyeri ringan (54,5%). Hal ini dibuktikan dengan uji Koefisien Kontingensi didapatkan nilai $C = -0,377$ dengan $p = 0,019$, maka $p < 0,05$, artinya terdapat hubungan posisi tidur dengan kejadian *Back Pain*.

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan ibu hamil tidur dengan posisi yang baik dengan menyesuaikan usia kehamilannya sehingga angka kejadian *Back Pain* dapat berkurang.

Kata kunci : Kehamilan, Posisi Tidur, *Back Pain*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu hal yang di nanti-nantikan oleh pasangan suami istri yang berbahagia. Tidak ada satupun yang dapat menandingi keajaiban dan daya pesona yang dialami sewaktu hamil. Inilah kesempatan ibu hamil untuk terlibat dalam proses kreatif. Merencanakan terlebih dahulu sebelum menghadapi pengalaman ini dapat meningkatkan kesempatan menjalani kehamilan yang sehat dan melahirkan bayi yang sehat pula. Kehamilan perlu di jaga dengan baik agar tidak terjadi *back pain* (nyeri punggung) pada saat kehamilan. Nyeri punggung merupakan salah satu rasa tidak nyaman yang paling umum selama masa kehamilan menjelang bulan ke tujuh, banyak wanita hamil mengalami nyeri punggung (Murkoff, Heidi, 2006).

Penyebab awal terjadinya *back pain* (nyeri punggung) adalah pertumbuhan rahim kedepan akan mengubah pusat gaya tarik

bumi. Pusat gaya tarik bumi anda bergeser ke anggota gerak bawah (tungkai kaki) disini bisa terjadi kenaikan mobilitas dari sendi-sendi tubuh sendi sakrokoksigeal, sakroiliaka, dan pubis. Semua dapat terpengaruh perubahan, ini di anggap di sebabkan oleh perubahan hormone. Perubahan sendi dapat ikut berpengaruh pada perubahan postur ibu hamil dan dapat menimbulkan rasa tidak nyaman di punggung terutama terjadi pada masa-masa akhir kehamilan (Murkoff, Heidi, 2006).

Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami *back pain* (nyeri punggung) pada kehamilannya. Di provinsi Jawa Timur di perkirakan sekitar 65 % dari 100% ibu hamil masih mengalami *back pain* (nyeri punggung). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Siti Mudayyah tahun 2010 di Bidan Praktik Swasta (BPS) Siti Halimah Desa Surabayan, Kecamatan Sukodadi, Kabupaten Lamongan dari 12 responden ibu

hamil ditemukan 10 responden (83 %) ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan 2 responden (17%) ibu hamil yang tidak mengalami nyeri punggung (Mudayyah, 2010).

Data yang di peroleh oleh penulis dari survey awal register ANC di poli kandungan RS. ARSY Paciran Lamongan di temukan data kunjungan ANC trimester III selama bulan Januari 2014 – September 2014 sebanyak 325 orang terdapat 202 orang yang masih mengalami *back pain* (nyeri punggung), maka masalah penelitian ini adalah masih tingginya angka kejadian ibu hamil yang mengalami *back pain* (nyeri punggung).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *back pain* (nyeri punggung) pada ibu hamil diantaranya; Berubahnya titik berat tubuh seiring dengan membesarnya rahim; Postur tubuh; Posisi tidur; Meningkatnya hormon; Kehamilan kembar; Riwayat nyeri pada kehamilan yang lalu; dan kegemukan (Sinclair C, 2009).

Berubahnya titik berat tubuh seiring membesarnya rahim dengan adanya pertumbuhan janin titik berat tubuh lebih condong ke depan akibatnya tubuh akan berusaha menarik bagian punggung agar lebih ke belakang tulang punggung bagian bawah pun lebih melengkung serta otot otot tulang belakang memendek. Postur tubuh yang berubah seiring perkembangan janin yang ada di dalam perut yang dapat merubah susunan tulang tulang panggul seiring membesarnya rahim dan pertumbuhan janin yang bertahap secara fisiologis. Posisi tidur merupakan suatu kebiasaan di mana posisi tidur sebelum hamil dan sesudah hamil itu harus berbeda ibu hamil harus mampu melepaskan posisi tidur favorit dan terbiasa dengan posisi tidur yang baru dimana perut yang semakin membesar dan lebih mempersulit ibu hamil untuk tidur dengan nyaman sehingga timbullah rasa nyeri terhadap punggung pada ibu hamil yakni *back pain*. Meningkatnya hormon, hormon yang di lepaskan selama kehamilan akan membuat persendian tulang panggul meregang hal ini dapat mempertinggi resiko terjadinya *back pain* (nyeri punggung). Kehamilan kembar dapat memicu terjadinya *back pain* (nyeri punggung) akibat berat janin yang dapat mempengaruhi pemopangan postur tubuh (Sinclair C, 2009).

Dari faktor di atas faktor yang banyak terjadi adalah posisi tidur pada ibu hamil yakni posisi tidur yang tidak tepat dimana di dalam perut ibu hamil terdapat janin yang dapat menekan punggung, usus, dan dua pembuluh darah utama yaitu *aorta* dan *vena cava inferior*. Jika posisi tidurnya kurang tepat maka dapat memperparah nyeri punggung (Murkoff, Heidi, 2006). Kebutuhan posisi tidur pada ibu hamil sangatlah penting karena dapat memaksimalkan aliran darah dan gizi ke plasenta dan juga meningkatkan fungsi ginjal yang berarti pembuangan yang lebih baik dari produk dan cairan sisa sehingga pembengkakan (edema) di tangan, kaki, dan pergelangan kaki bisa berkurang. Posisi tidur terbaik untuk ibu hamil dan janin adalah tidur melingkar atau lurus pada sisi tubuh, lebih di pilih miring ke kiri dengan satu tungkai berada di atas tungkai lainnya dengan sebuah bantal, diantaranya posisi tidur seperti itu dapat mengurangi rasa nyeri pada punggung ibu hamil. Jika nyeri punggung tidak teratasi maka ibu hamil akan mengalami gangguan rasa nyaman yang dapat mengakibatkan stress, insomnia, dan gangguan tidur yang lainnya. Yang dapat memperparah terjadinya sakit punggung yang dapat memicu terjadinya wasir, membuat pencernaan kurang efisien, mengganggu pernafasan serta peredaran darah, dan mungkin mungkin menyebabkan tekanan darah rendah (hipotensi) (Murkoff, Heidi, 2006).

Beberapa upaya yang dapat di lakukan untuk mensiasati agar tidak terjadi nyeri punggung pada ibu hamil adalah menjaga pertambahan berat badan di dalam parameter yang di anjurkan, jangan mengenakan sepatu tumit tinggi, mempelajari cara yang benar untuk mengangkat benda berat, usahakan untuk tidak berdiri lama, duduk dengan baik, tidur dengan kasur yang keras ,posisi tidur yang yang nyaman dibantu dengan guling, menggunakan kompres hangat, kenakan bra yang dapat menyangga dengan baik hindari posisi membungkuk yang berlebihan, mengikuti berbagai kelas olahraga dan melakukan gerakan yang sederhana (Murkoff, Heidi, 2006).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik meneliti tentang “Posisi Tidur dengan Kejadian *Back Pain* (nyeri punggung) pada Ibu Hamil Trimester III”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Desain *Analtic* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui hubungan posisi tidur dengan kejadian *Back Pain* pada ibu hamil TM III. Populasi penelitian ini sejumlah 35 orang dengan tehnik *simple random sampling* didapatkan sampel 33 orang yaitu sebagian ibu hamil Trimester III yang diperiksa di Poli Kandungan RS ARSY pada bulan Februari-April 2015. Variabel *independen* penelitian ini adalah Posisi Tidur dan variabel *dependennya* adalah *Back Pain*. Instrumen yang dipakai adalah kuisioner tertutup dengan teknik wawancara untuk variabel posisi tidur sedangkan untuk variabel nyeri menggunakan skala nyeri intensitas numeric. Pengolahan data diawali dengan coding, skoring, tabulating selanjutnya dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji *Koefesien Kontigensi* α 0,05 dengan program SPSS versi 16,0.

HASIL PENELITIAN

A. Data umum

1. Karakteristik Responden

1) Pendidikan

Tabel 1 Distribusi Responden berdasarkan Pendidikan di Poli Kandungan RS ARSY Paciran tahun 2015

No.	Pendidikan	F	%
1	SD	1	3,0
2	SMP	3	9,1
3	SMA	19	57,6
4	Perguruan Tinggi	10	30,3
Jumlah		33	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa dari 33 responden yang diteliti, sebagian besar berpendidikan SMA, yaitu sebanyak 19 responden atau 57,6% dan sebagian kecil berpendidikan SD, yaitu sebanyak 1 responden atau 3,0%.

2) Pekerjaan

Tabel 2 Distribusi Responden berdasarkan Pekerjaan di Poli Kandungan RS ARSY Paciran tahun 2015

No.	Pekerjaan	F	%
1	Tidak Bekerja	1	3,0
2	Petani	4	12,1
3	Swasta	9	27,3
4	Wiraswasta	12	36,4
5	PNS	7	21,2
Jumlah		33	100

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dijelaskan bahwa dari 33 responden hampir setengah bekerja sebagai wiraswasta, yaitu sebanyak 12 responden atau 36,4% dan sebagian kecil bekerja sebagai petani, yaitu sebanyak 4 pasien atau 12,1 %.

3) Jumlah Anak

Tabel 3 Distribusi Responden berdasarkan Jumlah Anak di Poli Kandungan RS ARSY Paciran tahun 2015

No.	Jumlah Anak	F	%
1	1 orang	4	12,1
2	2 orang	15	45,5
3	3 orang	11	33,3
4	4 orang	3	9,1
Jumlah		33	100

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat dijelaskan bahwa dari 33 responden hampir setengah responden memiliki 2 orang anak yaitu sebanyak 15 responden atau 45,5 % dan sebagian kecil responden memiliki 4 orang anak, yaitu sebanyak 3 responden atau 9,1%.

4) Usia Kehamilan

Tabel 4 Distribusi Responden berdasarkan Usia Kehamilan di Poli Kandungan RS ARSY Paciran tahun 2015

No.	Usia Kehamilan	F	%
1	28 Minggu	3	9,1
2	32 Minggu	23	69,7
3	\geq 36 Minggu	7	21,2
Jumlah		33	100

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dijelaskan bahwa dari 33 responden sebagian besar usia kehamilan 32 minggu, yaitu sebanyak 23 responden atau 69,7% dan sebagian kecil usia kehamilan 28 minggu, yaitu sebanyak 3 responden atau 9,1%.

5) Usia

Tabel 5 Distribusi Responden berdasarkan Usia di Poli Kandungan RS ARSY Paciran tahun 2015

No.	Usia Kehamilan Ibu Terakhir	F	%
1	< 20 th	2	6,1
2	20-35 th	24	72,7
3	>35 th	7	21,2
Jumlah		33	100

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat dijelaskan bahwa dari 33 responden sebagian besar usia responden 20-35 tahun, yaitu sebanyak 24 atau 72,7% dan sebagian kecil usia responden < 20 tahun, yaitu sebanyak 2 atau 6,1%.

B. Data Khusus

Dalam penelitian ini akan disajikan distribusi posisi tidur yang biasanya dilakukan oleh ibu hamil Trimester III, selanjutnya menganalisis hubungan Posisi Tidur dengan kejadian *Back Pain*.

1) Jenis Posisi Tidur

Tabel 6 Distribusi Responden berdasarkan Jenis Posisi Tidur di Poli Kandungan RS ARSY Paciran tahun 2015

No	Posisi Tidur	Jumlah	%
1	Baik	29	87,9
2	Buruk	4	12,1
Jumlah		33	100

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat dijelaskan bahwa dari 33 responden hampir seluruhnya memiliki posisi tidur yang baik, yaitu sebanyak 29 responden atau 87,9%.

2) Kejadian *Back Pain*

Tabel 7 Distribusi Responden berdasarkan Kejadian *Back Pain* di Poli Kandungan RS ARSY Paciran tahun 2015

No	Back Pain	F	%
1	Nyeri ringan	18	54,5
2	Nyeri Sedang	15	45,5
Jumlah		33	100

Berdasarkan tabel 7 di atas dapat dijelaskan bahwa dari 33 responden, sebagian

besar mengalami nyeri ringan, yaitu sebanyak 18 responden atau 54,5%.

3) Hubungan Posisi Tidur Dengan Kejadian *Back Pain*

Tabel 8 Tabulasi silang antara Posisi Tidur dengan Kejadian *Back Pain* di Poli Kandungan RS ARSY Paciran tahun 2015

No	Posisi	Back Pain		Jumlah
		Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	
1	Baik	18 (62,1%)	11 (37,9%)	29 (100%)
2	Buruk	0 (0%)	4 (100%)	4 (100%)
p=0,019				C: 0,377

Berdasarkan tabel 8 di atas menunjukkan bahwa dari 29 responden yang tidur dengan posisi baik sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 18 responden atau 62,1%, sedangkan dari 4 responden yang tidur dengan posisi buruk seluruhnya mengalami nyeri sedang sebanyak 4 responden atau 100%.

Hasil analisis dengan uji Koefisien Kontingensi yang menggunakan program SPSS for Windows versi 16,0 tentang posisi tidur dengan kejadian *Back Pain* pada ibu hamil trimester III dapat diketahui bahwa nilai Koefisien Kontingensi dengan $n=33$, didapatkan $(C) = 0,377$ dan $p= 0,019$ dimana $p < 0,05$ maka H_1 diterima artinya terdapat hubungan posisi tidur dengan kejadian *Back Pain* pada ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Pada pembahasan ini akan di sajikan hasil penelitian tentang posisi tidur dengan kejadian *Back Pain* pada Ibu Hamil Trimester III.

1) Posisi Tidur pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat dijelaskan bahwa dari 33 ibu hamil, hampir seluruhnya memiliki posisi tidur yang baik yaitu sebanyak 29 ibu hamil atau 87,9%.

Tidur adalah sebagai bagian dari periode alamiah kesadaran yang terjadi ketika tubuh di *restorasi* (diperbaiki) yang dicirikan oleh rendahnya kesadaran dan keadaan metabolisme tubuh yang minimal (Achmanto, 2007) dalam Wita, J. (2011).

Menurut Godam, (2008) kegunaan atau fungsi dari tidur yang cukup adalah regenerasi sel-sel tubuh yang rusak menjadi baru, memperlancar produksi hormon pertumbuhan tubuh, mengistirahatkan tubuh yang letih akibat aktivitas seharian, meningkatkan kekebalan tubuh dari serangan penyakit dan menambah konsentrasi dan kemampuan fisik. Tidur nampaknya di perlukan untuk di perlukan untuk memperbaiki proses biologis secara rutin. Selama tidur gelombang rendah yang dalam (NREM tahap 4), tubuh melepaskan hormon pertumbuhan manusia untuk memperbaiki dan memperbarui sel epitel dan khusus seperti sel otak (Perry & Petter, 2005).

Kehamilan adalah masa terjadinya perubahan besar secara fisik dan emosional. Hal ini dikarenakan banyaknya perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan, misalnya dengan membesarnya uterus maka akan berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan istirahat tidur karena kesulitan dalam menentukan dalam posisi yang nyaman, selain itu perubahan hormone dapat menyebabkan perubahan psikis pada wanita hamil sehingga sulit untuk memulai maupun mempertahankan tidur (Tiran, 2007) dalam Wita, J. (2011).

Posisi tidur yang baik pada ibu hamil trimester III adalah; Yang pertama tidur dengan miring ke kiri karena janin akan mendapatkan aliran darah dan nutrisi yang lebih maksimal posisi ini juga membantu ginjal membuang sisa produk dan cairan dari tubuh sehingga mengurangi pembengkakan di kaki, pergelangan kaki dan tangan (Bobak, 2004). Yang kedua; Tidur dengan miring ke kanan jika posisi punggung bayi kebetulan berada di sebelah kanan karena posisi punggung dapat memicu pergerakan bayi yang dapat mengakibatkan timbulnya rasa nyeri (Musbikin, 2005).

Yang ketiga; Tidur dengan menggunakan bantal untuk menyangga kedua paha agar satu dari kedua panggul agak lentur (Murkoff, 2006).

Posisi tidur yang baik juga dapat di pengaruhi oleh adanya aktivitas, usia, dan pengetahuan. Aktivitas, yaitu pembatasan jumlah kerja selama kehamilan di anjurkan untuk menghindari rasa lelah, bentuk pekerjaan rumah dan pekerjaan berat di luar rumah harus di hindari. Untuk wanita yang benar-benar bekerja, di anjurkan untuk

istirahat untuk mengurangi rasa lelah. Pekerjaan yang penuh selama kehamilan akan di sertai dengan resiko yang lebih besar terhadap kelahiran kurang bulan dan pertumbuhan janin yang buruk sehingga aktifitas yang berlebihan dapat mempengaruhi adanya posisi tidur yang tidak baik pada kehamilan. (Hacker N.F, 2001).

Bagaimana perilaku ibu hamil dalam menentukan posisi tidurnya juga dipengaruhi oleh wawasan dan usia. Menurut Soekidjo Notoadmodjo (2005) pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini setelah orang melakukan pengideraan terhadap obyek tertentu, pengideraan terjadi melalui panca indra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Dari hasil penelitian bahwa lebih dari sebagian Ibu hamil berpendidikan SMA di mana pada pendidikan tingkat ini akan sangat berpengaruh pada pengetahuan seseorang dalam penyerapan informasi dan pandangan atau pola pikir yang pada akhirnya berpengaruh pula pada wawasannya tentang posisi tidur yang baik.

Demikian pula usia, sebagian besar usia ibu hamil antara 20 sampai 35 tahun sebanyak 72,7%. Pada rentang usia ini banyak pengalaman yang sudah didapatkan oleh seseorang sehingga mempengaruhi ibu hamil dalam menentukan posisi yang baik selama tidur untuk mengurangi nyeri punggung yang dialami.

2) Kejadian *Back Pain* pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan tabel 8 didapatkan bahwa dari 33 ibu hamil sebagian besar mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 18 atau 54,5% dan hampir setengah ibu hamil mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 15 atau 45,5%

Nyeri adalah suatu sensorik subjektif dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan berkaitan dengan kerusakan jaringan yang actual atau potensial yang dirasakan dalam kejadian-kejadian dimana terjadi kerusakan (Potter, Patricia, 2006).

Nyeri berlangsung sebentar dan terlokasi bersifat menyebar ke beberapa arah terasa di bagian tubuh yang terpisah dari sumber nyeri dan dapat terasa dengan berbagai karakteristik, terasa seakan menyebar ke bagian tubuh bawah atau sepanjang bagian tubuh. Dari hasil penelitian yang dilakukan sebagian besar ibu hamil

mengalami nyeri ringan yang dapat disebabkan oleh berubahnya titik berat tubuh seiring dengan membesarnya rahim, postur tubuh yang semakin membesar seiring dengan usia kehamilan.

Nyeri bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu hormon *progesterone* dan relaksin yang menyebabkan sendi menjadi lunak, terutama sepanjang *kolumna spinal*, seperti pada perubahan pusat gravitasi seiring dengan kemajuan kehamilan, umumnya berperan pada keluhan nyeri punggung.

Bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi pemusatan, terdapat pengaruh hormonal pada struktur ligament kedua faktor ini mengubah postur tubuh ibu hamil. Pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah, hal ini sering mengakibatkan lekukan pada tulang lumbal yang disertai pembulatan pada bahu serta dagu yang menggantung. Ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis atau panggul, dan tegangan dapat dirasakan diatas ligament tersebut. Akibatnya adalah nyeri punggung yang biasanya berasal dari *sakroiliaka* atau lumbal, dan dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas pelvis tidak dipulihkan setelah melahirkan (Diane M Fraser. 2009).

Saat uterus semakin membesar, kekejangan otot karena tekanan terhadap akar syaraf, ukuran payudara terus bertambah, tingkat hormon yang meningkat yang membuat *cartilage* didalam sendi-sendi besar menjadi lembek.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari sebagian ibu hamil memiliki usia kehamilan 32 minggu sebanyak 69,7%. Hal ini membuktikan semakin besarnya usia kehamilan semakin meningkat resiko mengalami nyeri punggung. Dimana pada usia kehamilan tersebut perut semakin membesar karena adanya perkembangan janin di dalam perut ibu yang semakin membesar secara fisiologis (Wiknjastro, Hanifa, 2006). Oleh karena itu, selama kehamilan ibu hamil seharusnya melakukan posisi tidur yang baik agar dapat mencegah dan menurunkan kejadian nyeri punggung.

Sebaliknya jika posisi tidur tidak baik akan meningkatkan kejadian nyeri punggung.

3) Posisi tidur dengan kejadian *Back Pain* pada ibu hamil trimester III

Berdasarkan hasil penelitian tabel 9 yaitu ibu hamil yang tidur dengan posisi baik sebagian besar mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 18 atau 62,1% sedangkan ibu hamil yang tidur dengan posisi yang buruk seluruhnya mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 4 atau 100%. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis dengan uji *Koefisien Kontingensi* yang menggunakan program SPSS for Windows versi 16,0 tentang Posisi Tidur dengan kejadian *Back Pain* pada Ibu Hamil trimester III dapat diketahui bahwa nilai *Koefisien Kontingensi* dengan $n=33$, didapatkan $(C) = 0,377$ dan $p = 0,019$ dimana $p < 0,05$ maka H_1 diterima artinya terdapat Hubungan antara Posisi Tidur dengan Kejadian *Back Pain* Pada Ibu Hamil Trimester III.

Sakit punggung adalah salah satu rasa tidak nyaman yang paling umum selama kehamilan (Jimenez, Sherry.LM, 2000).

Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi pemusatan, terdapat pengaruh hormonal pada struktur ligament kedua faktor ini mengubah postur tubuh ibu hamil. Pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot *abdomen* yang lemah, hal ini sering mengakibatkan lekukan pada tulang lumbal yang disertai pembulatan pada bahu serta dagu yang menggantung. Ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot *abdomen* meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar *pelvis* atau panggul, dan tegangan dapat dirasakan diatas ligament tersebut. Akibatnya adalah nyeri punggung yang biasanya berasal dari *sakroiliaka* atau lumbal, dan dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas *pelvis* tidak dipulihkan setelah melahirkan (Diane M. Fraser. 2009). Masalah memburuk jika ternyata otot-otot wanita tersebut lemah sehingga gagal menopang *uterus* atau rahim yang membesar. Tanpa sokongan, *uterus* akan mengendur, kondisi yang membuat lengkung punggung semakin memanjang. Kelemahan otot *abdomen* lebih umum terjadi pada wanita

grande multipara yang tidak melakukan latihan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa hampir setengah ibu hamil memiliki 2 orang anak yaitu sebanyak 45,5%.

Para wanita *primigravida* biasanya memiliki otot *abdomen* yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya. Dengan demikian, keparahan nyeri punggung bagian bawah biasanya meningkat seiring *paritas*.

Nyeri punggung juga dapat merupakan akibat membungkuk berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan angkat beban, terutama bila dilakukan saat sedang lelah (Helen, Varney, 2007).

Cara menangani atau mencegah nyeri punggung adalah menjaga pertambahan berat badan di dalam parameter yang di anjurkan, jangan mengenakan sepatu tumit tinggi, mempelajari cara yang benar untuk mengangkat benda berat, usahakan untuk tidak berdiri lama, duduk dengan baik, tidur dengan kasur yang keras, posisi tidur yang nyaman dibantu dengan guling, posisi tidur miring kanan, posisi tidur miring kiri, posisi tidur tengkurap, posisi tidur terlentang, menggunakan kompres hangat, kenakan bra yang dapat menyangga dengan baik hindari posisi membungkuk yang berlebihan, mengikuti berbagai kelas olahraga dan melakukan gerakan yang sederhana (Murkoff, 2006).

Dalam hasil penelitian Isma'ul Lichayati (2013) menyebutkan lebih dari sebagian (75%) ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung dan seluruh (100%) ibu hamil yang sering melakukan senam hamil tidak mengalami nyeri punggung. Hal ini membuktikan bahwa mengikuti kelas olahraga atau melakukan gerakan yang sederhana seperti senam hamil juga bisa mengurangi kejadian nyeri punggung.

Beberapa posisi tidur pada ibu hamil yaitu; Posisi Tengkurap, Menurut (Rahmi dan Dewi, 2008) dalam Wita, J. (2011) di awal kehamilan posisi ini cukup aman, namun pasca kehamilan trimester pertama, saat payudara mulai membesar dan lebih sensitive posisi ini tidak lagi disarankan. Begitu juga di minggu ke 14 saat perut mulai membesar, posisi ini tidak lagi nyaman sehingga harus menyokong paha dengan bantal. Dari hasil survey di kehamilan 16 minggu hanya 1% ibu hamil yang tidur

dengan posisi ini dan 0% pada usia kehamilan di atas 16 minggu.

Posisi Telentang, Dianjurkan setelah kehamilan 16 minggu wanita hamil untuk tidak tidur telentang, karena dengan tidur posisi telentang meletakkan seluruh berat rahim ke bagian belakang, usus, dan *vena cava inferior*. Tidur dengan posisi telentang juga dapat meningkatkan resiko sakit pinggang, wasir gangguan pencernaan, mengganggu pernafasan dan sirkulasi. Posisi tidur telentang pada trimester kedua dan tiga juga dapat mempengaruhi tekanan darah. Seperti turunnya tekanan darah yang menimbulkan sakit kepala. (Suririah, 2004) dan (Dewi, 2008) dalam Wita, J. (2011).

Posisi tidur dengan miring ke kiri, wanita hamil sangat di anjurkan untuk tidur dengan posisi miring ke kiri terutama di kehamilan 16 minggu karena janin akan mendapatkan aliran darah dan nutrisi yang lebih maksimal (Bobak, 2004).

Posisi tidur dengan miring ke kanan, Posisi ini juga aman bagi wanita hamil, sehingga dapat berganti posisi dari miring ke kiri atau ke kanan, tergantung kenyamanannya (Dewi, 2008) dalam Wita, J. (2011). Jika posisi punggung bayi kebetulan berada di sebelah kanan, pada saat tidur miring ke kiri maka janin akan memberontak terus menerus. Hal ini karena posisi janin seolah-olah jatuh tertelungkup, untuk mengatasinya di anjurkan untuk tidur miring ke kanan (Musbikin, 2005).

Tidur dengan menggunakan bantal. Gunakan bantal untuk menjaga agar satu dari kedua panggul agak lentur. Jika anda tidur dengan punggung di bawah (bukan posisi yang baik setelah usia kehamilan menginjak empat bulan) letakkan bantal kecil di bawah paha anda. Jika anda tidur miring, tekuk lutut anda dan letakkan bantal diantara kedua lutut. Dan jika anda berharap anda masih tidur tengkurap letakkan beberapa bantal di bawah panggul anda dan satu atau dua di bawah kepala dan dada, sehingga anda seolah-olah membuat sarang untuk perut anda (Murkoff, 2006).

Dalam penelitian ini posisi tidur yang dianggap baik bagi ibu hamil trimester III adalah posisi tidur miring kiri, miring kanan dan tidur menggunakan bantal.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Setelah peneliti menganalisa data dan melihat hasil analisa, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Sebagian besar ibu hamil trimester III yang diperiksa di Poli Kandungan RS ARSY Paciran Lamongan mempunyai posisi tidur yang baik.
- 2) Sebagian besar ibu hamil trimester III yang ada di Poli Kandungan RS ARSY Paciran Lamongan mengalami nyeri ringan.
- 3) Ada hubungan yang signifikan antara posisi tidur dengan kejadian *Back Pain* pada ibu hamil trimester III di Poli Kandungan RS ARSY di Paciran Lamongan.

2. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka ada beberapa upaya yang perlu diperhatikan, di antaranya:

1) Bagi Akademis

Diharapkan penelitian ini menjadi sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam hal posisi tidur yang baik pada ibu hamil trimester III.

2) Bagi Praktisi,

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

- Rumah Sakit

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan acuan untuk memperbaiki program pelayanan kepada ibu hamil khususnya trimester III dalam mengurangi nyeri punggung selama hamil.

- Bagi profesi Bidan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pemberian Asuhan Kebidanan kepada ibu hamil trimester III dengan *Back Pain*.

- Bagi Pasien

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada ibu hamil trimester III yang mengalami *Back Pain* untuk memperbaiki posisi tidur yang baik sehingga nyeri punggung dapat teratasi.

- Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu kesehatan dan dapat dijadikan landasan penelitian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, Ed.4. Jakarta: EGC.
- Diane M, Fraser, (2009). *Buku Ajar Bidan Myles*. Jakarta : EGC.
- Godam, (2008). *Jenis dan Macam Tipe Pola Asuh Orang Tua* . Jakarta : EGC
- Hacker, N.F. (2001). *Esensial Obstetri & Ginekologi*. Jakarta: Hipokrates.
- Helen, Varney, Kriebs, Jan M, Gegor, Carolyn L, (2006). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*, Volume 1. Jakarta: EGC.
- Isma'ul Lichayati. (2013) *Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Polindes Desa Tlanak Kec. Kedungpring Lamongan*. Lamongan: Jurnal Surya April.
- Jimenez, Sherry LM. (2000). *Kehamilan yang menyenangkan*. Jakarta : Arcan.
- Mudiyah, Siti. (2010). *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Nyeri Punggung Dengan Perilaku Ibu Dalam Mengatasi Nyeri Punggung di BPS Siti Halimah, Amd Keb Ds. Surabayan Sukodadi Lamongan*. Lamongan: Jurnal Surya
- Musbikin, Imam. (2005). *Panduan Bagi Ibu Hamil dan Melahirkan*. Yogyakarta : Mitra Pustaka
- Murkoff, Heidi, (2006), *Kehamilan Apa Yang Anda Hadapi Bulan Perbulan*. Jakarta: Arcan.
- Notoadmodjo, Soekidjo,(2005). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : EGC.
- Perry & Potter, (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Vol 1, Ed 4*, Jakarta: EGC

Potter, Patricia A. (2006). *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta : EGC

Sinclair, Constance, (2009), *Buku Saku Kebidanan*. Jakarta: EGC.

Wikjosastro, Hanifa, (2006), *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiro Raharjo.

Wita J, Suwono, (2011), *Ilmu Kebidanan*, Jakarta : EGC.