

## FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI NYERI PUNGGUNG BAGIAN BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KENALI BESAR KOTA JAMBI

Sunarti Lubis<sup>1</sup>, Sonia<sup>2</sup>, Lusi Afriyani<sup>3</sup>, Nisa Kartika Ningsih<sup>4</sup>

[sunartilubis14@gmail.com](mailto:sunartilubis14@gmail.com)<sup>1</sup>, [soniaalfenia723@gmail.com](mailto:soniaalfenia723@gmail.com)<sup>2</sup>, [lusiafriyani038@gmail.com](mailto:lusiafriyani038@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[nisakartika64@gmail.com](mailto:nisakartika64@gmail.com)<sup>4</sup>

STIKES Keluarga Bunda Jambi

### ABSTRAK

Nyeri punggung bagian bawah merupakan keluhan muskuloskeletal yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester III kehamilan, Kondisi ini di sebabkan oleh berbagai faktor ,termasuk perubahan biomekanik tubuh, umur dan usia kehamilan. Berdasarkan hasil data dari dinas kesehatan kota jambi di ketahui dimana tahun 2023 sebanyak 1113 ibu hamil. Sedangkan data cakupan penanganan obstetric pada ibu hamil resiko tinggi (Resti) berdasarkan wilayah puskesmas terbanyak pertama pada tahun 2023 yaitu Puskesmas kenali besar sebanyak 236 jiwa. Penelitian ini Merupakan Penelitian Kuantitatif dengan Pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 104 ibu hamil dengan sampel penelitian yaitu 30 Sampel. Teknik pengambilan sampel yaitu Sampel Minimal. Hasil Penelitian yang Telah Di dapatkan dari Analisis Data Menggunakan Uji statistik Uji chi-square Menunjukkan Bahwa ada Hubungan Umur Ibu Hamil dengan  $p < 0,035$ , ada Hubungan Usia Kehamilan dengan  $p < 0,000$ , dan Tidak ada Hubungan Aktivitas sehari- hari dengan  $p < 0,484$  Terhadap Kejadian Nyeri Punggung Bagian Bawah Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi Tahun 2025. Dapat di simpulkan bahwa ada hubungan umur dengan kejadian nyeri punggung bagian bawah dan ada hubungan usia kehamilan dengan kejadian nyeri punggung bagian bawah dan Tidak ada hubungan Aktivitas sehari-hari dengan kejadian nyeri punggung bagian bawah di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi Tahun 2025, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat di jadikan bahan acuan dan bacaan dalam meningkatkan wawasan dan pengetahuan ibu hamil serta dapat menurunkan angka kejadian nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil.

**Kata Kunci:** Umur, Usia Kehamilan, Aktivitas Sehari-Hari Dan Nyeri Punggung.

### ABSTRACT

*Low back pain is a common musculoskeletal complaint among pregnant women, particularly in the third trimester, due to biomechanical changes, age, and gestational age. Based on data from the Jambi City Health Department, 1,113 pregnant women were recorded in 2023. The highest coverage of obstetric care for high-risk pregnant women (risk) based on the first most populous primary healthcare center in 2023 was Puskesmas Kenali Besar with 236 cases, according to the city's health data. This study is a quantitative research using a cross-sectional approach. The population consisted of 104 pregnant women, and the sample comprised 30 participants. The sampling technique used was the minimal sample method. The results of the data analysis, conducted using the Chi-square statistical test, showed that there was a significant relationship between maternal age and the occurrence of lower back pain in third-trimester pregnant women ( $p < 0.035$ ), a significant relationship between gestational age and the occurrence of lower back pain ( $p < 0.000$ ), and no significant relationship between daily activities and the occurrence of lower back pain ( $p < 0.484$ ) among third-trimester pregnant women at the Kenali Besar Health Center in Jambi City in 2025. In conclusion, this study found a significant relationship between maternal age and lower back pain, a significant relationship between gestational age and lower back pain, and no significant relationship between daily activities and lower back pain in third-trimester pregnant women at the Kenali Besar Health Center in Jambi City in 2025. It is hoped that this study can serve as a reference and resource for increasing knowledge and awareness among*

*pregnant women, thereby reducing the incidence of lower back pain during pregnancy.*

**Keywords:** *Age, Gestational Age, Daily Activities, Low Back Pain.*

## **PENDAHULUAN**

Keluhan ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bagian bawah akibat kehamilan ditandai dengan gejala utamanya yaitu rasa nyeri atau perasaan tidak nyaman di daerah tulang belakang. Data World Health Organization menunjukkan bahwa 33% ibu hamil trimester III di negara berkembang mengalami nyeri punggung bawah (Anggraika et al, 2019). Di Inggris sekitar 17,3 juta ibu hamil pernah menderita nyeri punggung bagian bawah, Berdasarkan Journal Of Midwifery yang dikeluarkan pada tahun 2020 menyatakan bahwa nyeri punggung bagian bawah adalah keluhan yang paling banyak terjadi pada kehamilan trimester III, dengan data dunia yaitu sebanyak 40.7% pada tahun 2020. Menurut data World Health Organization (2017) dalam penelitian Andarmoyo (2021) yang dilakukan di Australia menyatakan bahwa 80% dari ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung bagian bawah dengan prevalensi 36,6% mengalami nyeri ringan, 46% mengalami nyeri sedang dan 17,5% mengalami nyeri berat (Andarmoyo, 2021).

Jurnal Keperawatan Silampari yang dikeluarkan pada tahun 2020 menyatakan berbagai keluhan nyeri ekstremitas bawah terjadi pada masa kehamilan trimester III. Nyeri punggung bagian bawah yang paling banyak dilaporkan, terjadi dengan presentase 60% hingga mencapai 90% pada ibu hamil trimester III dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar berdasarkan data di Indonesia sejak tahun 2020 hingga tahun 2021. Peningkatan hingga 90% merupakan urgensi yang perlu diberikan fokus lebih dalam penanganannya (Kurniati Devi, 2021).

Menurut Kemenkes RI tahun 2018, total seluruh ibu hamil di Indonesia sebesar 5.291.143 orang, sementara menurut Riskesdas ibu hamil yang berada di wilayah DKI Jakarta sebanyak 187.291 orang. Penelitian terkait nyeri punggung bawah selama masa kehamilan dilakukan di seluruh Indonesia, prevalensi yang dilaporkan bervariasi dari 54,2% hingga 76,7% dengan usia kehamilan 14 sampai 41 minggu yang mengalami nyeri sedang hingga berat (Purnamayanti & Utarini, 2020; Riansih, 2022).

Berdasarkan hasil profil data kesehatan tahun 2023 di provinsi jambi angka kejadian yang mengalami nyeri punggung bagian bawah pada saat kehamilan trimester III sebanyak 236. Angka kejadian ini dihitung dari jumlah keseluruhan kunjungan ibu hamil Sebanyak 1.113 (Dinkes provinsi jambi, 2023). Kemudian untuk cakupan ibu hamil trimester III terbanyak menurut wilayah puskesmas pada tahun 2023 yaitu Puskesmas Kenali Besar dengan sebanyak 1.178 ibu hamil trimester III.

Nyeri punggung bawah ibu hamil ditandai adanya ketidaknyamanan muskuloskeletal (Glinkowski et al., 2016). Adaptasi muskuloskeletal mencakup: peningkatan berat badan, berpindahnya pusat berat tubuh karena membesarnya rahim, relaksasi serta mobilitas. Semakin besar instabilitas sendi sakroiliaka serta lordosis lumbal meningkat karena rasa sakit adanya kecenderungan pada otot memendek apabila otot abdomen meregang dan menyebabkan ketidakseimbangan otot di sekitar panggul serta punggung bagian bawah, tegangan tambahan dirasa pada bagian atas ligament, nyeri punggung juga disebabkan oleh beberapa faktor Purnamasari, 2019).

Faktor-faktor yang berperan dalam meningkatkan risiko nyeri punggung pada ibu hamil. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah umur, usia kehamilan, dan aktivitas sehari-hari. Umur dapat mempengaruhi elastisitas otot dan daya tahan tubuh terhadap beban kehamilan. Usia kehamilan, khususnya pada trimester ketiga adalah periode di mana beban janin meningkat secara signifikan, menyebabkan tekanan lebih besar pada tulang

belakang. Selain itu, aktivitas sehari-hari yang berat atau dilakukan dengan postur yang tidak ergonomis juga dapat memperparah nyeri punggung yang dialami (Firtina Tuncer & Tuncer, 2021).

Umur 20-35 merupakan usia yang disarankan untuk hamil karena usia tersebut merupakan usia reproduksi sehat. Semakin bertambahnya umur, semakin bertambahnya perubahan neurofisiologis dan mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri. Umur salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri. Wanita yang berusia lebih muda dianggap lebih sering mengalami nyeri sebagai efek perubahan hormonal selama kehamilan. Wanita tersebut lebih sensitif terhadap perubahan pada dirinya dan memiliki pandangan atau sikap yang berbeda bila dibandingkan dengan wanita yang berusia lebih tua (Tanjung, Sri Rejeki & Fitriani, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ulfah, 2019 bahwa umur ibu 20- 35 tahun sebagian besar mengeluhkan dengan tingkat nyeri punggung yang ringan dibandingkan dengan umur >35 tahun. Keluhan nyeri punggung muncul pada umur dekade kedua dan insiden tertinggi pada umur dekade kelima dan semakin meningkat hingga umur 55 tahun. Semakin bertambahnya umur sehingga terjadi penurunan sistem muskuloskeletal (Hidayati et al., 2020). Peningkatan frekuensi kejadian nyeri punggung bawah seiring dengan peningkatan umur berhubungan dengan proses penuaan. Sejalan dengan meningkatnya usia menyebabkan terjadi generasi yang jaringan menjadi jaringan parut, pengurangan cairan. Hal tersebut menyebabkan stabilitas pada tulang dan otot menjadi berkurang (Devi Triana et al., 2022).

Usia kehamilan 27 minggu, terdapat laporan sekitar 20-28 minggu disebut periode pertama rasa sakit muncul (Bryndal et al., 2020). Menurut penelitian Glinkowski et al., 2016 bahwa lordosis serta nyeri di trimester ketiga kehamilan paling tinggi dirasakan. Perbedaan fungsional secara signifikan pada wanita hamil trimester ketiga disertai gejala-gejala nyeri berat (Manyozo et al., 2019). usia kehamilan dengan pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh, penambahan berat badan, pengaruh hormone relaksin terhadap ligament, riwayat nyeri punggung terdahulu, dan aktivitas sehari-hari (Wardani,2020).

Penelitian ini sejalan dengan teori Winarto (2017) uterus akan membesar pada bulan-bulan pertama di bawah pengaruh estrogen dan progesteron yang kadarnya meningkat. Berat uterus normal lebih kurang 30 gram. Pada akhir kehamilan (40 minggu), berat uterus menjadi 1.000 gram. Perubahan tersebut meningkatkan tekanan pada lordosis lumbal dan tekanan pada otot paraspinal. Membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan tegangan pada otot dan sendi (Winarto,2017).

Nyeri punggung dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan berlangsung seperti aktivitas sehari-harinya dapat berdampak negatif pada kemampuan ibu hamil dari perawatan diri, duduk, berjalan, dan aktivitas seksual. Keterbatasan fungsional dengan penurunan kualitas hidup serta penurunan produktivitas pada wanita hamil. Hasil didapatkan bahwa Nyeri punggung dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan berlangsung seperti aktivitas sehari-harinya dapat berdampak negatif pada kemampuan ibu hamil dari perawatan diri, duduk, berjalan, dan aktivitas seksual. Keterbatasan fungsional dengan penurunan kualitas hidup serta penurunan produktivitas pada wanita hamil. Hasil didapatkan bahwa wanita hamil memiliki kualitas hidup buruk karena aktivitas harian yang terbatas menimbulkan masalah pada mobilitas LBP selama kehamilannya (Manyozo et al., 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryanii et al., 2021 bahwa aktifitas sehari-hari dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu

hamil karena terganggunya aktifitas fisik sehari-hari misalnya mengalami kesulitan menjalankan aktivitas seperti berdiri setelah duduk, berpindah dari tempat tidur, duduk terlalu lama, berdiri terlalu lama, membuka baju dan melepaskan baju, maupun mengangkat dan memindahkan benda-benda sekitar.

Menurut penelitian Salfany Try Nidya tahun 2018 terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Didapati intensitas aktivitas yang dialami ibu hamil dengan kategori ringan sebesar 9,8%, kategori sedang 50,8%, dan kategori berat 39,2%. Sedangkan nyeri punggung bawah ringan dialami sebanyak 36 responden (29,5%), nyeri sedang 69 responden (56,6%) dan nyeri berat 17 responden (13,9%). Dengan hasil p-value sebesar 0,001 yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas dengan nyeri punggung bawah.

Berdasarkan Survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Kenali Besar, didapatkan sebanyak 4 orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bagian bawah. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “faktor-faktor yang mempengaruhi Nyeri Punggung bagian bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kenali Besar tahun 2025”.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 104 ibu hamil Trimester III dengan sampel Penelitian yaitu 30 sampel. Teknik pengambilan sampel yaitu Teknik simple random sampling. Penelitian ini menggunakan uji chi-square dengan nilai ( $P\text{-value} < 0,05$ ) data diolah menggunakan Statistical Packages For Social Science (SPSS). Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III dan Variabel Independen yaitu umur, usia kehamilan, dan aktivitas sehari-hari pada ibu hamil trimester III.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil Penelitian ini di peroleh selama masa penelitian pada bulan April-mei 2025 dengan sampel sebanyak 30 responden ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bagian bawah di Puskesmas Kenali besar tahun 2025. Penelitian ini di ambil secara simple random sampling. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan cross sectional, alat ukur penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisis yang digunakan yaitu Analisis univariat dan bivariat anatar variabel dependen dan variabel independen yang terjadi mengenai “Faktor-Faktor yang memepengaruhi nyeri punggung bagian bawah ibu hamil TM III Di Puskesmas Kenali Besar Tahun 2025”.

### **1. Analisis Univariat**

#### **a. Gambaran Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Bagian Bawah**

Berdasarkan table 4.1 dapat diketahui bahwa distribusi responden yang mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 5 responden (16,7%) dan yang mengalami nyeri punggung sedang sebanyak 16 responden (53,3%) dan yang mengalami nyeri punggung berat sebanyak 9 responden (30,0%). Nyeri punggung bagian bawah (low back pain) adalah rasa nyeri, kaku, atau tegang yang dirasakan di area punggung bagian bawah, tepatnya di antara batas bawah tulang rusuk dan lipatan bokong. Nyeri ini dapat disertai atau tidak disertai penjalaran ke tungkai bawah. Berdasarkan durasinya, nyeri ini diklasifikasikan menjadi akut (kurang dari 6 minggu), subakut (6-12 minggu), dan kronis (lebih dari 12 minggu). Low back pain dapat disebabkan oleh gangguan otot, tulang belakang, saraf, atau organ dalam, dan merupakan salah satu penyebab utama disabilitas global. (Maher, C., Underwood, M., & Buchbinder, R.2017).

#### b. Gambaran Distribusi Frekuensi Umur Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan table 4.2 dapat disimpulkan bahwa distribusi responden yang mempunyai usia tidak beresiko (20-35 tahun) sebanyak 16 responden (53,3%) dan umur beresiko (<20 dan >35 tahun) sebanyak 14 responden (46,7%). Rasa nyeri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya adalah umur, yang mengatakan bahwa seiring dengan bertambahnya umur seseorang maka toleransi terhadap nyeri akan meningkat. (Sholehati, T dan Kesasih, C.E dalam Amelia Andriani et.al 2023).

#### c. Gambaran Distribusi Frekuensi Usia Kehamilan Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan table 4.3 Diperoleh kesimpulan bahwa distribusi responden yang usia kehamilan Awal Trimester III sebanyak 9 responden (30,0%) yang usia kehamilan pertengahan Trimester III sebanyak 14 responden (46,7%) dan yang usia kehamilan akhir Trimester III sebanyak 7 responden (23,3%). Faktor bertambahnya usia kehamilan, perubahan postur tubuh dan peningkatan berat badan janin memberikan beban tambahan pada tulang belakang dan otot punggung bawah. Pada trimester ketiga, prevalensi mencapai 47,8%, lebih tinggi dibandingkan dengan trimester pertama (28,3%) dan kedua (36,8%). Fitriani, S., & Nasution, E. Y. (2023).

#### d. Gambaran Distribusi Frekuensi Aktifitas Sehari-hari Pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan table 4.4 Diperoleh kesimpulan distribusi responden yang mengalami aktivitas sehari-hari ketidak mampuan ringan sebanyak 15 responden (50,0%) dan aktivitas sehari-hari dengan ketidak mampuan berat sebanyak 15 responden (50,0%). Aktivitas sehari-hari merupakan berbagai kegiatan rutin yang dilakukan individu dalam kehidupan sehari-hari seperti duduk, berdiri, berjalan, membungkuk, mengangkat barang, serta posisi tidur. Aktivitas yang dilakukan secara tidak ergonomis atau berlebihan dapat memicu atau memperburuk nyeri punggung bawah selama kehamilan (Casagrande et al., 2020).

## 2. Analisis Bivariat

#### a. Hubungan Umur Ibu Hamil Terhadap Kejadian Nyeri Punggung Bagian Bawah

Berdasarkan hasil penelitian Di Puskesmas Kenali Besar kota Jambi diperoleh bahwa dari 30 responden ada 16 responden (53,3%) yang umurnya tidak beresiko yaitu, 4 responden (13,3%) nyeri ringan, 5 responden (16,7%) nyeri sedang dan 7 responden (23,3%) mengalami nyeri berat sedangkan umur yang beresiko ada 14 responden (46,7%) terdapat 1 responden (3,3%) nyeri ringan, 11 responden (36,7%) nyeri sedang, dan 2 responden (6,7%) yang mengalami nyeri berat. Berdasarkan hasil uji chisquare di peroleh p-value 0,035 ( $p < 0,05$ ) berarti dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara umur terhadap kejadian nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil Trimester III.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kurniati (2018) yang berjudul Hubungan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III bahwa usia dan nyeri punggung bawah yang menyatakan hasil sebanyak 30 responden masuk dalam penelitian, responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 20%, 50% mengalami nyeri sedang dan sebanyak 30% mengalami nyeri berat disertai dengan gejala penyerta dengan hasil nilai p-value (0,000). Kemudian penelitian ini sejalan oleh penelitian Mogren (2019) menemukan bahwa wanita hamil usia lanjut (>35 tahun) memiliki prevalensi lebih tinggi terhadap keluhan nyeri punggung bagian bawah terutama pada trimester ketiga kehamilan. Sementara itu, Wang et al. (2019) mengungkapkan bahwa usia merupakan faktor risiko utama dalam kejadian nyeri punggung bawah, terutama jika dikombinasikan seperti indeks mas kehamilan multipara.

Pada ibu hamil usia muda (<20 tahun), otot dan ligamen cenderung belum matang sepenuhnya, sehingga adaptasi terhadap perubahan postur dan berat badan menjadi kurang optimal. Kondisi ini menyebabkan meningkatnya risiko terjadinya nyeri punggung bawah

(Elkhapi et al., 2023).Sebaliknya, pada usia 20-35 tahun, yang merupakan usia reproduktif optimal, jaringan tubuh ibu cenderung berada dalam kondisi terbaik untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan biomekanik yang terjadi selama kehamilan. Oleh karena itu, risiko nyeri punggung bawah relatif lebih rendah dibandingkan kelompok usia lainnya (Sukeksi et al., 2018).Sementara itu, ibu hamil dengan usia >35 tahun lebih berisiko mengalami gangguan muskuloskeletal karena adanya penurunan elastisitas otot, ligamen, dan tulang belakang akibat proses penuaan. Usia ini juga berkaitan dengan peningkatan kejadian kondisi degeneratif seperti osteoartritis dan penurunan massa otot, yang turut meningkatkan kejadian nyeri punggung bagian bawah selama kehamilan (Kurniati, 2018; Novianty, 2022).

Berdasarkan penelitian yang telah di lakukan penulis ditemukan bahwa terdapat hubungan antara umur ibu hamil dengan kejadian nyeri punggung bagian bawah. Menurut peneliti menunjukkan bahwa adanya penurunan massa otot dan tulang belakang sehingga meningkatkan kejadian nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III.

#### b. Hubungan Usia Kehamilan Ibu Hamil Terhadap Kejadian Nyeri Punggung Bagian Bawah

Berdasarkan hasil penelitian di puskesmas kenali besar kota jambi di peroleh hasil dari 30 responden ada 9 responden (30,0%) yang usia kehamilan awal yaitu, 5 responden (16,7%) nyeri ringan, 4 responden (13,3%) nyeri sedang dan 0 responden (0,0%) mengalami nyeri berat ,Sedangkan usia kehamilan pertengahan ada 14 responden (46,7%) terdapat, 0 responden (0,0 %) nyeri ringan,11 responden (36,7%) nyeri sedang, dan 3 responden ( 10,0%) yang mengalami nyeri berat, sedangkan 7 responden (23,3%) yang usia kehamilan akhir yaitu 0 responden (0,0%) tidak nyeri,0 responden (0,0%) nyeri ringan, 1 responden (3,3%) nyeri sedang dan 6 responden (20,0%) mengalami nyeri berat. Berdasarkan hasil uji chisquare di peroleh p-value 0,000( $p < 0,05$ ) berarti dengan demikian dapat di simpulkan bahwa ada hubungan antara usia kehamilan terhadap kejadian nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil Trimester III.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh (Alfiana Novianty Yazir tahun 2022) terdapat hubungan yang signifikan antara usia kehamilan dengan kejadian nyeri punggung bawah dengan nilai p value 0,000 ( $p < 0,05$ ). Terdapat hubungan yang signifikan antara usia kehamilan dengan kejadian nyeri punggung bawah dengan nilai p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ). Kemudian menurut Penelitian ini sejalan dengan teori (Winarto 2017) uterus akan membesar pada Bulan-bulan pertama di bawah pengaruh estrogen dan progesteron yang kadarnya meningkat. Berat uterus normal lebih kurang 30 gram. Pada akhir kehamilan (40 minggu), berat uterus menjadi 1.000 gram. Perubahan tersebut meningkatkan tekanan pada lordosis lumbal dan tekanan pada otot paraspinal Membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan tegangan pada otot dan sendi.Lalu menurut penelitian Alvionita et al. (2024) di Puskesmas Sumarorong, Kabupaten Mamasa, menunjukkan bahwa usia kehamilan merupakan salah satu faktor yang berhubungan signifikan dengan nyeri punggung bawah. Dari 138 ibu hamil yang diteliti, 50% dari mereka yang berada di trimester III mengalami nyeri punggung bawah. Uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,000$ , menandakan hubungan yang sangat signifikan antara usia kehamilan dan nyeri punggung bawah.

Seiring bertambahnya usia kehamilan, pusat gravitasi tubuh ibu bergeser ke depan karena pertumbuhan janin dan rahim yang membesar. Akibatnya, terjadi kompensasi postural berupa hiperlordosis lumbal, yang meningkatkan tekanan pada tulang belakang bagian bawah dan otot-otot pendukungnya. Hal ini menyebabkan nyeri punggung bawah, terutama pada trimester ketiga.Franklin, M.E. & Conner-Kerr, T. (2023).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan penulis bahwa usia kehamilan trimester III berperan penting terhadap meningkatnya kejadian nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil, akibat pertumbuhan janin dan Rahim yang membesar sehingga menyebabkan tegangan otot tulang belakang dan terjadinya nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III .

c. Hubungan Aktivitas sehari-hari Ibu Hamil Terhadap Kejadian Nyeri Punggung Bagian Bawah

Berdasarkan hasil penelitian di puskesmas kenali besar kpta jambi di peroleh bahwa dari 30 responden ada 15 responden (50,0%) yang memiliki aktivitas sehari-hari ringan yaitu 2 responden (6,7%) nyeri ringan, 7 responden (23,3%) nyeri sedang dan 6 responden (20,0%) mengalami nyeri berat sedangkan Aktivitas sehari-hari berat ada 15 responden (50,0%) terdapat 3 responden (10,0 %) nyeri ringan, 9 responden (30,0 %) nyeri sedang, dan 3 responden ( 10,0%) yang mengalami nyeri berat. Berdasarkan hasil uji chisquare di peroleh p-value 0,484 ( $p < 0,05$ ). berarti dengan demikian dapat di simpulkan bahwa tidak ada hubungan antara Aktivitas sehari-hari terhadap kejadian nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil Trimester III.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh ( Eka Arisanti 2018), menunjukan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas sehari-hari dengan kejadian nyeri punggung. data penelitian menunjukan bahwa mayoritas Aktivitas sehari-hari dengan kejadian nyeri punggung bawah sebanyak 20 responden ( 55,6%) nilai p value 0,143 ( $p < 0,05$ ). Kemudian penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Riska nur Sholikhah, 2022) Dari hasil uji statistik pada penelitian ini, ditemukan bahwa variabel aktivitas sehari-hari tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian nyeri punggung bawah, sedangkan faktor yang berpengaruh adalah umur kehamilan dan kondisi fisiologis ibu. Penting diketahui bahwa banyak ibu hamil dengan aktivitas ringan maupun sedang tetap mengalami nyeri punggung yang sama beratnya dengan ibu yang lebih aktif secara fisik. lalu menurut penelitian ( Nurmaliza et al, 2021) Studi ini mengidentifikasi bahwa faktor-faktor seperti perubahan postur tubuh akibat pertumbuhan janin dan perubahan hormonal lebih dominan mempengaruhi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dibandingkan dengan aktivitas sehari-hari.

Aktivitas sehari-hari memiliki peran ganda, bisa menjadi faktor protektif maupun faktor risiko tergantung pada jenis, durasi, dan cara pelaksanaannya. Aktivitas ringan seperti berjalan, melakukan peregangan, atau mengerjakan pekerjaan rumah secara bertahap justru dapat menjaga fleksibilitas otot dan mencegah kekakuan. Namun, aktivitas berulang dan berat seperti mengangkat barang, membungkuk lama, atau berdiri terus-menerus dapat memperburuk kondisi punggung bawah ibu hamil (Bastiaenen et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan penulis menyatakan bahwa rata-rata ibu hamil trimester III banyak yang tidak melakukan aktivitas sehari-hari yang berat seperti mencuci piring, memasak, menyetrika, mengangkat beban berat mereka lebih cenderung banyak istirahat dari pada melakukan aktivitas sehari-hari .

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan tentang “faktor- faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III Di puskesmas kenali besar kota jambi tahun 2025” maka dapat di simpulkan bahwa:

1. Diketahui Gambaran Distribusi nyeri punggung bagian bawah pada umur bahwa responden yang mempunyai umur tidak beresiko (20-35 tahun) sebanyak 16 responden (53.3%) dan umur beresiko (<20 dan >35 tahun) sebanyak 14 responden (46,7%).
1. 2. Diketahui Gambaran Distribusi nyeri punggung bagian bawah pada usia kehamilan

- responden yang usia kehamilan Awal Trimester III sebanyak 9 responden (30,0%) yang usia kehamilan pertengahan Trimester III sebanyak 14 responden (46,7%) dan yang usia kehamilan akhir Trimester III sebanyak 7 responden (23,3%).
2. Diketahui Gambaran Distribusi nyeri punggung bagian bawah pada aktivitas sehari-hari responden yang mengalami aktivitas sehari-hari ketidak mampuan ringan sebanyak 15 responden (50,0%) dan aktivitas sehari-hari dengan ketidak mampuan berat sebanyak 15 responden (50,0%).
  3. Diketahui Distribusi ada hubungan antara umur dengan nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III dengan  $p\text{-value} = 0,035$  ( $p < 0,05$ ) di puskesmas kenali besar kota jambi tahun 2025.
  4. Diketahui Distribusi ada hubungan antara usia kehamilan dengan nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III dengan  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) di puskesmas kenali besar kota jambi tahun 2025
  5. Diketahui Distribusi tidak ada hubungan aktivitas sehari-hari dengan kejadian nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III dengan  $p\text{-value} = 0,484$  ( $p < 0,05$ ) di puskesmas kenali besar kota jambi tahun 2025.

### **Saran**

#### 1. Bagi Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini untuk pengembangan ilmu pengetahuan tentang Faktor Faktor Yang Mempengaruhi nyeri punggung bagian bawah Ibu Hamil trimester III.

#### 2. Bagi Praktis

##### a. Bagi Puskesmas kenali besar Kota Jambi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi petugas kesehatan tentang meningkatkan pelayanan dan pengobatan yang dapat mencegah ibu hamil mengalami nyeri punggung bagian bawah .

##### b. Bagi STIKes Keluarga Bunda Jambi

Penelitian ini diharapkan Sebagai bahan referensi institusi untuk penelitian selanjutnya dan pengembangan bahan bacaan

##### c. Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai sarana untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan tentang faktor -faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III dan syarat untuk menetapkan ilmu yang sudah didapat.

##### d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan referensi untuk melakukan penelitian terutama di bidang kesehatan. dengan variabel yang berbeda.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmadi, F. (2019). *Kehamilan, Janin, dan Nutrisi*. Deepublish Astuti. 2019. Buku Pintar Kehamilan. Jakarta: EGC
- Anggreni, D. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: EGC
- Andarmoyo, S. (2021). *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri* (R. KR (ed.)). ArRuzz Media.
- Abdillah, M. S. dan A. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Puskesmas Bangkalan. *Nursing Update : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 1(2), 37–45. <https://doi.org/10.36089/nu.v1i2.55>
- Alfiana Novianty Yazir. (2022). Hubungan Usia Kehamilan, Paritas dan Status Gizi Ibu hamil Dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah Berdasarkan Oswestry Disability Index (ODI) pada ibu hamil di Klinik Wirusada Medical Center Makassar Tahun 2022.
- Amalia, A. R., Erika, & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24–31. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.24-31>
- Casagrande, D., Gugala, Z., Clark, S. M., & Lindsey, R. W. (2020). Low back pain and pelvic

- girdle pain in pregnancy. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 28(18), 695-703. <https://doi.org/10.5435/JAAOS-D-19-00629>
- Devi Triana, Henni Kumaladewi Hengky, & Ayu Dwi Putri Rusman. (2022). Pengaruh Lama Duduk Terhadap Kejadian Nyeri Punggung Bawah Pada Tukang Jahit Di Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 5(2), 208–216. <https://doi.org/10.31850/makes.v6i2.915>
- Duarte, V. M., Meucci, R. D., & Cesar, J. A. (2018). Severe low back pain among pregnant women in Southern Brazil. *Ciencia e Saude Coletiva*, 23(8), 2487–2494. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018238.22562016>
- Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, & R. S. D. (2020). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 36–43
- Firtina Tuncer, S., & Tuncer, H. A. (2021). Solving an incomplete puzzle: risk factors of low back pain during pregnancy. *Ginekologia Polska*, 92(10), 714-719. <https://doi.org/10.5603/GP.a2021.0117>
- Fitriani, S., & Nasution, E. Y. (2023). Pengaruh akupresur titik BL23 terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Darmas (JKD)*.
- Hani, Umami dkk. 2019. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayati, U., Sumiyarsi, I., & Nugraheni, A. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Sukoharjo. *Komunikasi Kesehatan*, 11(2), 1–7.
- Harwanti, S., Ulfah, N., & Nurcahyo, P. J. (2018). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Low Back Pain (Lbp) pada Pekerja Di Home Industri Batik Sokaraja Kabupaten Banyumas. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 10(2), 109–123.
- Khairah, M., Rosyariah, A., & Ummah, K. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. CV. Jakad Publishing
- Lailiyana, H. & S. W. (2019). Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III yang Dilakukan Back Exercise dengan dan Tanpa Kinesio Tapping Di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru Tahun 2019. 7(1).
- Mardiana, H. R. (2021). Perbedaan Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Senam Hamil dan Tanpa Senam Hamil di Desa Seduri Kecamatan Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 9(1). <https://doi.org/10.47794/jkhws>
- Maher, C., Underwood, M., & Buchbinder, R. (2017). Non-specific low back pain. *The Lancet*, 389(10070), 736-747. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30970-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30970-9)
- Meiranny, A., Rahmawati, A., & Arisan, A. Z. (2022). Is Prenatal Exercise with Prayer Movement Affecting Anxiety Level and Blood Pressure in Third Trimester? *Kemas*, 17(3), 329–341. <https://doi.org/10.15294/kemas.v17i3.26552>
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*, 31(1), 71–76. <https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>
- Michoński, J., Walesiak, K., Pakuła, A., Glinkowski, W., & Sitnik, R. (2016). Monitoring of spine curvatures and posture during pregnancy using surface topography - case study and suggestion of method. *Scoliosis and Spinal Disorders*, 11(Suppl 2). <https://doi.org/10.1186/s13013-016-0099-2>
- Mogren, I. M. (2019). Does age matter? Prevalence and risk factors of back pain in pregnancy. *Journal of Women's Health Physical Therapy*, 43(1), 15-21.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- Rejeki, S. T. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(2), 67–72.
- Rahmawati, A. (2021). Risk Factor of Low Back Pain. *Jurnal Medika Utama*, 03(01), 1601–1607.
- Riansih, C. (2022). Pengaruh Perawatan Punggung Terhadap Penurunan Tingkat Rasa Nyeri

- Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Depok II. *Jurnal Permata Indonesia*, 13(1), 54–61. <https://doi.org/10.59737/jpi.v13i1.41>
- Syaiful, Y. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Jakad Publishing
- Soeharyo Hadi Saputro, R. D. C. R. (2017). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 1–10. <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/jik/article/download/56/3>
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.61>
- Susanto, H., & Endarti, A. T. (2019). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Low Back Pain (Lbp) Pada Perawat Di Rumah Sakit X Jakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), 220–227.
- Suryaningsih, Yeni, (2017), Pembelajaran Berbasis Praktikum Sebagai Sarana Siswa untuk Berlatih Menerapkan Keterampilan Proses Sain
- Sintya Dewi, P. I., Aryawan, K. Y., Ariana, P. A., & Eka Nandarini, N. A. P. (2020). Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten pada Ibu Inpartu menggunakan Birth Ball Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1050>
- Tanjung, Sri Rejeki & Fitriani, Y. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(2), 67–72.
- Ulfah, M., & Wirakhmi, I. N. (2017). Perbedaan Manfaat Sebelum Dan Sesudah Latihan Pelvic Tilt Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Ilmu- Ilmu Kesehatan*, 15(2), 80–83.
- Veronica, S. Y., Kumalasari, D., & Gustianingrum, C. (2021). Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6, 219–224. <https://doi.org/10.30604/jika.v6is1>
- Wang, S. M., Dezinno, P., Maranets, I., Berman, M. R., Caldwell-Andrews, A. A., & Kain, Z. N. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors, and outcomes. *Obstetrics & Gynecology*, 133(6), 1185-1192.