



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 5 Tahun 2023 Page 6411-6425

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Usia Kehamilan, Paritas, Aktivitas dengan Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kemu Kabupaten Oku Selatan Tahun 2023

Novani Elkhapi^{1✉}, Fika Minata², Yulizar³, Arie Anggraini⁴

Universitas Kader Bangsa Palembang

Email: novani.elkhapi2000@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan umum pada ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan usia kehamilan, paritas, aktivitas dengan terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kemu Kabupaten OKU Selatan tahun 2023. Desain penelitian ini menggunakan Cross Sectional. Dengan pendekatan simple random sampling dengan jumlah sampel 55 responden. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji chi square. Hasil univariat responden pada usia kehamilan trimester 2 sebanyak 13 responden (23,6%), pada trimester 3 sebanyak 42 responden (76,4%). Pada paritas ibu hamil primipara sebanyak 8 responden (14,5%), dan paritas ibu hamil multipara 47 responden (85,5%). Pada aktivitas ibu hamil yang mengalami aktivitas ringan sebanyak 26 responden (47,3%), dan ibu hamil yang aktivitas berat sebanyak 29 responden (52,7%). Dan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 17 responden (30,9%) dan yang mengalami nyeri berat 38 responden (60,1%). Hasil uji statistik chi square diketahui bahwa ada hubungan usia kehamilan dengan nyeri punggung bawah (p value = 0,006; OR=7.629), ada hubungan paritas dengan nyeri punggung bawah (p value=0,001; OR=1.200), dan ada hubungan aktivitas dengan nyeri punggung bawah (p value=0,000; OR=5.556). Kesimpulan : ada hubungan usia kehamilan, paritas aktivitas dengan terjadinya nyeri punggung bawah. Diharapkan bagi tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan dan informasi kepada ibu yang mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung bawah.

Kata Kunci : *Nyeri Punggung Bawah, Usia Kehamilan, Paritas, Aktivitas*

Abstract

Lower back pain is a common complaint in pregnant women, especially during the second and third trimesters. The purpose of this study was to determine the relationship of gestational age, parity, activity to the occurrence of lower back pain in pregnant women in trimesters II and III at Kemu Community Health Center, South OKU Regency, in 2023. This was a cross-sectional study. The samples were 55 respondents selected through simple random sampling. The data were collected through a questionnaire. The data were analyzed univariately and bivariately by using the chi-square test. The results of univariate analysis showed that there were 13 (23.6%) respondents in the second trimester of pregnancy, and 42 (76.4%) respondents in the third trimester of pregnancy. In terms of parity, 8 (14.5%) respondents were primiparous, and 47 (85.5%) respondents were multiparous. Regarding activity, 26 (47.3%) pregnant women engaged in light activity, and 29 (52.7%) pregnant women engaged in heavy activity. Moreover, 17 (30.9%) pregnant women experienced mild lower back pain, and 38 (60.1%) pregnant women experienced severe pain (60.1%). The chi-square statistical test results revealed a significant relationship between gestational age and lower back pain (p -value = 0.006; OR=7.629), between parity and lower back pain (p -value=0.001; OR=1.200), and between activity and lower back pain (p -value=0.000; OR=5.556). Conclusion: There was a significant relationship of gestational age, parity, activity to the occurrence of lower back pain. It is recommended for healthcare workers to provide counseling and information to pregnant women experiencing discomfort or lower back pain during the second and third trimesters.

Keyword: *lower back pain, gestational age, parity, activity*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alamiah dalam periode pertumbuhan seorang Wanita. Kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lama kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung hari pertama haid terakhir (Fitriani,2018).

Selama proses adaptasi ibu sering mengalami ketidaknyamanan walaupun fisiologis, ibu hamil yang memasuki trimester III seperti sakit punggung sekitar 70% (Fitriani, 2019). Nyeri punggung pada ibu hamil terjadi pada kehamilan trimester II dan III di usia kehamilan 13-40 minggu.

Menurut data WHO Prevalensi nyeri punggung bawah saat kehamilan di Australia dilaporkan sebanyak 70%. Prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil pada usia kehamilan lebih dari 21 minggu di malaysia terdapat 36,5% dengan nyeri ringan, 46% untuk nyeri sedang, dan 17,5% untuk nyeri berat (Maharani,2019).

Di Indonesia nyeri punggung merupakan masalah kesehatan yang nyata, diperkirakan tingkat prevelensi nyeri di Indonesia didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung

dengan intensitas ringan (Fitria, 2018).

Berdasarkan hasil data Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022, tercatat 7.476 kasus nyeri punggung bawah yang terjadi pada ibu hamil trimester II dan III. Angka kejadian ini menunjukkan adanya penurunan signifikan dibandingkan dengan tahun sebelumnya dalam hal kasus nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Data Prov.Sumsel,2022).

Berdasarkan hasil profil data kesehatan tahun 2022 di Kabupaten OKU Selatan angka kejadian yang mengalami nyeri punggung pada saat kehamilan trimester II dan III sebanyak 1.462. Angka kejadian ini dihitung dari jumlah seleuruhan kunjungan ibu hamil sebanyak 7.933 (Dinkes OKU Selatan,2022).

Berdasarkan data pada tahun 2022 adapun jumlah ibu hamil di Kemu berjumlah 56 orang, 21 orang ibu hamil trimester I dan II dan 35 orang ibu hamil trimester III dengan jumlah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah ada 23 orang di usia kehamilan 22-37 minggu (Data Puskesmas Kemu, 2022).

Pada survei awal di Puskesmas Kemu dengan 10 orang ibu hamil 8 di antaranya mengalami nyeri punggung bawah. Faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil di antaranya usia kehamilan semakin besar maka risiko terjadinya nyeri punggung karena bertambahnya beban pada tulang belakang (Purnamasari, 2019).

Faktor predisposisi nyeri punggung bawah meliputi usia kehamilan sejalan dengan pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh, penambahan berat badan, pengaruh hormone relaksin terhadap ligament, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas (Wardani,2020).

Paritas juga memengaruhi nyeri punggung untuk ibu yang memiliki anak lebih dari satu dibandingkan ibu hamil yang pertama kali mengalami kehamilan. Pada paritas sering terjadi pada multipara dan grandemultipara yang lebih berisiko karena otot-otot sudah melemah dan menyebabkan otot mengalami kegagalan dalam menopang dibagian uterus atau rahim yang sudah semakin membesar sehingga banyak yang mengalami nyeri punggung (Fithriyah, 2020).

Hasil penelitian di Puskesmas Ciputat tentang hubungan aktivitas dan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III menunjukkan hasil penelitian p-value = 0,043 yang artinya ada hubungan dari semakin tinggi tingkat derajat nyeri, maka semakin berpengaruh pada aktivitas fisik yang dilakukan ibu hamil (Khofidhoh,2019)

Body relaxation adalah keadaan pikiran serta emosi yang tidak stabil yang dapat mempengaruhi otot dan persendian yang dapat menyebabkan nyeri punggung. Merupakan teknik atau metode yang digunakan untuk meredakan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Teknik ini fokus pada relaksasi fisik dan mental dengan tujuan mengurangi

ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan memberikan perasaan nyaman secara keseluruhan (Nur Arummega et al., n.d, 2022).

Menurut penelitian 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 paritas dengan kejadian nyeri punggung bawah dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$).

Menurut penelitian Salfany Try Nidya tahun 2018 terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Didapati intensitas aktivitas yang dijalani 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.

Data survei awal penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kemu pada bulan Maret 2023 dengan melibatkan 10 ibu hamil yang berada dalam trimester II dan III kehamilan. Dari 10 responden tersebut, terdapat 8 ibu hamil (80%) yang melaporkan mengalami nyeri punggung bawah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang menjadi subjek survei mengalami nyeri punggung bawah. Data ini merupakan bagian dari tahap awal penelitian dan memberikan gambaran tentang tingkat kejadian nyeri punggung bawah pada populasi ibu hamil di Puskesmas Kemu.

Berdasarkan uraian di atas masih banyak ibu hamil trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung. Maka peneliti akan meneliti judul "Hubungan Usia Kehamilan, Paritas, Aktivitas dengan Terjadinya Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kemu, Kabupaten Oku Selatan Tahun 2023."

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara usia kehamilan, paritas, aktivitas secara simultan dengan terjadinya nyeri punggung bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kemu Kabupaten OKU Selatan Tahun 2023, untuk mengetahui hubungan usia kehamilan secara parsial dengan terjadinya nyeri punggung bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kemu Kabupaten OKU Selatan Tahun 2023, untuk mengetahui hubungan paritas secara Parsial dengan terjadinya nyeri punggung bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kemu Kabupaten OKU Selatan Tahun 2023, untuk mengetahui hubungan aktivitas secara Parsial dengan terjadinya nyeri punggung bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kemu Kabupaten OKU Selatan Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan survei analitik kuantitatif dengan pendekatan *Cross sectional*. *Cross sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari antara faktor- faktor risiko dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (Notoadmojo, 2018).

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Juni-Juli tahun 2023. Tempat penelitian ini akan dilaksanakan di Puskesmas Kemu Kabupaten Oku Selatan.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian (Arikunto, 2019). Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester I, II dan III yang berkunjung ke puskesmas Kemu Kabupaten Oku Selatan tahun 2023 (Januari-Mei) sebanyak 85 orang.

Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki populasi (Arikunto, 2019).

Sampel pada penelitian ini menggunakan *Total sampling* yaitu menggunakan *simple random sampling*.

Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung dilapangan oleh peneliti. Data primer penelitian ini dilakukan dengan membagikan lembar kuesioner dan wawancara pada ibu hamil berupa pertanyaan mengenai usia kehamilan, paritas, aktivitas dan nyeri punggung bawah pada saat penelitian di Puskesmas Kemu.

Pengolahan Data

Menurut Notoatmodjo (2018), untuk memudahkan pengolahan data, maka dilakukan beberapa tahapan meliputi :

- *Editing* (Pengeditan)
- *Scoring* (Pemberian Nilai)
- *Entry Data* (Pemasukan)
- *Cleaning Data* (Pembersihan)

Analisis Data

Analisis Univariat

Analisis data yang dilakukan untuk mengetahui distribusi dari tiap-tiap variabel, dan

variabel independen (usia kehamilan, paritas dan aktivitas) dan variabel dependen (nyeri punggung bawah) (Notoadmojo, 2018).

Analisis Bivariat

Analisis ini bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel yaitu: variabel dependen kejadian nyeri punggung bawah dan variabel independen usia kehamilan, paritas dan aktivitas dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* dengan batas kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Keputusan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari tiap-tiap variabel, dari variabel independen (usia kehamilan, paritas, aktivitas) dan variabel dependen (nyeri punggung bawah).

1. Usia Kehamilan

Berdasarkan data, dari 55 responden didapatkan bahwa usia kehamilan ibu hamil pada trimester kedua sebanyak 13 responden (23,6%) dan ibu hamil pada trimester ketiga sebanyak 42 responden (76,4%).

2. Paritas

Berdasarkan data, dari 55 responden didapatkan bahwa paritas ibu hamil primipara sebanyak 8 responden (14,5%), dan paritas ibu hamil multipara sebanyak 47 responden (85,5%).

3. Aktivitas

Berdasarkan data, dari 55 responden didapatkan bahwa aktivitas ibu hamil yang mengalami aktivitas ringan sebanyak 26 responden (47,3%), dan ibu hamil yang mengalami aktivitas berat sebanyak 29 responden (52,7%).

4. Nyeri Punggung Bawah

Berdasarkan data, dari 55 responden didapatkan bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil yang nyeri ringan sebanyak 17 responden (30,9%), dan ibu hamil yang mengalami nyeri berat sebanyak 38 responden (60,1%).

Analisis Bivariat

1. Hubungan Usia Kehamilan Dengan Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III

Analisis ini bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel yaitu: variabel dependen

kejadian nyeri punggung bawah dan variabel independen usia kehamilan, paritas dan aktivitas dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* dengan batas kemaknaan $\alpha = 0,05$. Keputusan hasil statistik diperoleh dengan membandingkan *p value* dengan α keputusan hasil uji statistik, yaitu :

1. Apabila *p value* $< 0,05$ berarti ada hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.
2. Apabila *p value* $> 0,05$ berarti tidak ada hubungan antara variabel independen dan variabel dependen (Notoadmojo, 2018).

Berdasarkan data, menunjukkan dari 55 responden, ibu hamil yang berada pada usia kehamilan trimester II yang mengalami nyeri ringan sebanyak 8 responden (61,54%), yang mengalami nyeri berat 5 responden (38,46%). Pada usia kehamilan trimester III yang mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (21,43%), yang mengalami nyeri berat sebanyak 33 responden (78,57%).

Hasil uji statistik *chi-square* antara usia kehamilan terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil dengan nilai *p value* sebesar $0,006 < 0,05$. Hal ini menyimpulkan bahwa pengujian hipotesis pertama variabel usia kehamilan terhadap nyeri punggung bawah menunjukkan pengaruh signifikan positif kuat. Hal ini mendukung dan membuktikan hipotesis pertama, sehingga hipotesis pertama diterima.

Hasil perhitungan *Odds Ratio* menunjukkan bahwa terdapat peluang sebesar pada usia kehamilan trimester 2 dan 3 mengalami nyeri punggung bawah sebesar 7.692 kali dibandingkan dengan usia kehamilan di bawah trimester tersebut.

2. Hubungan Paritas Dengan Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III

Berdasarkan data, menunjukkan dari 55 responden, ibu hamil yang paritas primipara yang mengalami nyeri ringan sebanyak 10 responden (62,5%), yang mengalami nyeri berat 6 responden (37,5%). Pada paritas multipara yang mengalami nyeri ringan sebanyak 7 responden (17,95%), yang mengalami nyeri berat sebanyak 39 responden (82,5%).

Hasil uji statistik *chi-square* antara paritas dengan terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil dengan nilai *p value* $0,001 < 0,05$. Maka disimpulkan bahwa pengujian hipotesis kedua menerima hipotesis bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara variabel paritas terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Hasil perhitungan *Odds Ratio* menunjukkan bahwa wanita dengan paritas ≥ 2 anak memiliki peluang lebih besar mengalami nyeri punggung bawah sebesar 1.200 kali lebih besar dibandingkan dengan wanita dengan paritas di bawah tersebut.

3. Hubungan Aktivitas Dengan Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III

Berdasarkan data, menunjukkan dari 55 responden, ibu hamil yang melakukan aktivitas ringan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 15 responden (57.69%), yang mengalami nyeri berat 11 responden (42.31%). Pada aktivitas sedang ibu yang mengalami nyeri ringan sebanyak 2 responden (6.90%), yang mengalami nyeri berat sebanyak 27 responden (93.10%).

Hasil uji statistic *chi-square* antara aktivitas dengan terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil dengan nilai p value $0,000 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel aktivitas memiliki pengaruh positif yang sangat kuat terhadap variabel nyeri punggung bawah. Oleh karena itu hipotesis ketiga diterima.

Hasil perhitungan *Odds Ratio* menunjukkan bahwa ibu yang memiliki aktivitas yang lebih tinggi lebih berpeluang mengalami nyeri punggung bawah sebesar 5.556 kali dibandingkan dengan ibu dengan aktivitas yang lebih rendah.

Pembahasan

Dari hasil yang telah dilakukan secara univariat dan bivariate, variable independen (usia kehamilan, paritas, aktivitas) dan variabel dependen (nyeri punggung bawah) di Puskesmas Kemu Kabupaten OKU Selatan tahun 2023, dijelaskan sebagai berikut :

Hubungan usia kehamilan dengan terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu trimester II dan trimester III

Berdasarkan hasil univariat, dari 55 responden didapatkan bahwa usia kehamilan ibu hamil pada trimester kedua sebanyak 13 responden (23,6%) dan ibu hamil pada trimester ketiga sebanyak 42 responden (76,4%).

Berdasarkan hasil bivariat dari tabel 5.2.1 diatas menunjukkan dari 55 responden, ibu hamil yang berada pada usia kehamilan trimester II yang mengalami nyeri ringan sebanyak 8 responden (61,54%), yang mengalami nyeri berat 5 responden (38,46%). Pada usia kehamilan trimester III yang mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (21,43%), yang mengalami nyeri berat sebanyak 33 responden (78,57%). Hasil perhitungan *Odds Ratio* menunjukkan bahwa terdapat peluang sebesar pada usia kehamilan trimester 2 dan 3 mengalami nyeri punggung bawah sebesar 7.692 kali dibandingkan dengan usia kehamilan di bawah trimester tersebut.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pertama dapat diketahui nilai signifikansi sebesar 0,006. Hal ini menyimpulkan bahwa pengujian hipotesis pertama variabel Usia Kehamilan terhadap Nyeri Punggung Bawah menunjukkan pengaruh signifikan positif kuat.

Hal ini mendukung dan membuktikan hipotesis pertama, sehingga hipotesis pertama diterima.

Hasil penelitian lainnya yang serupa penelitian Eka Arisanti (2018) yang berjudul hubungan senam hamil dengan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III dengan menggunakan metode analisis deskriptif dengan pendekatan cross sectional dengan jumlah 30 responden yang menunjukkan bahwa bahwa nilai p value adalah 0.264 yang artinya p value adalah 0.264 yang artinya p value <0.05 sehingga H_0 ditolak yang artinya terdapat korelasi yang signifikan dengan nyeri punggung ibu hamil (Eka,2018).

Sejalan dengan hasil penelitian Kurniati (2018) yang berjudul Hubungan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III bahwa usia kehamilan 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 ($p < 0,005$) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara usia kehamilan dengan kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III (Kurniati,2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang serupa oleh Alfiana (2022) yang berjudul hubungan usia kehamilan dengan kejadian nyeri punggung bawah berdasarkan Oswestry Disability Index (ODI) terdapat hubungan yang signifikan antara usia kehamilan dengan kejadian nyeri punggung bawah dengan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) (Alfiana,2022).

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).

Penulis berasumsi bahwa wanita hamil menderita banyak penyakit selama perjalanan kehamilan mereka. Studi penelitian ini berfokus pada nyeri yang dialami ibu hamil pada punggung bawahnya. Usia kehamilan ibu hamil terbukti dari uji *chi square* berpengaruh positif signifikan terhadap variabel nyeri punggung bawah.

Semakin besar usia kehamilan maka berat badan bayi semakin tinggi sehingga ibu hamil semakin sulit untuk bergerak. Berjalan-jalan dengan bayi akan semakin berat dan dapat menimbulkan rasa sakit pada punggung bawah ibu hamil seperti yang ditunjukkan dari hasil uji *chi square*. Oleh karena itu untuk mengurangi nyeri pada ibu hamil dapat disarankan semakin panjang usia kehamilan sebaiknya mengurangi gerakan atau aktivitas

agar tidak menimbulkan nyeri punggung bawah.

Hubungan paritas dengan terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu trimester II dan trimester III

Berdasarkan uji univariat pada tabel 5.2.2, dari 55 responden didapatkan bahwa paritas ibu hamil primipara sebanyak 8 responden (14,5%), dan paritas ibu hamil multipara sebanyak 47 responden (85,5%).

Berdasarkan uji bivariat dari tabel 5.3.2 diatas menunjukkan dari 55 responden, ibu hamil yang paritas primipara yang mengalami nyeri ringan sebanyak 10 responden (62,5%), yang mengalami nyeri berat 6 responden (37,5%). Pada paritas multipara yang mengalami nyeri ringan sebanyak 7 responden (17,95%), yang mengalami nyeri berat sebanyak 39 responden (82,5%).

Hasil uji statistic *chi-square* antara paritas dengan terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil dengan nilai p value $0,001 < 0,05$. Maka disimpulkan bahwa pengujian hipotesis kedua menerima hipotesis bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara variabel paritas terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Hasil perhitungan *Odds Ratio* menunjukkan bahwa terdapat peluang sebesar 1.200 kali lebih besar untuk mengalami nyeri punggung bawah pada wanita dengan paritas ≥ 2 anak, dibandingkan dengan wanita dengan paritas di bawah tersebut.

Hasil penelitian yang serupa yang dilakukan oleh Putu Dyah Pramesti Cahyani (2019) yang berjudul Perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan prenatal yoga di Klinik Bunda Setia., paritas merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bawah pada kehamilan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar paritas responden adalah multigravida sebanyak 66,7%. Multigravida telah mengalami kehamilan lebih dari satu kali. Analisis bivariat dengan nilai $\rho = 0,000 < \alpha$ ($\alpha < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara paritas dan nyeri punggung bawah (Pramesti C., 2019).

Penelitian terdahulu yang dilakukan Ni'amah (2020) yang berjudul Hubungan Antara Paritas dan Tingkat Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara paritas dan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati. Uji statistik Chi-Square menunjukkan P-value sebesar 0,029, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara paritas dan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Ni'amah,2020).

Penelitian yang serupa dilakukan oleh Alfiana (2022) yang berjudul hubungan paritas dengan kejadian nyeri punggung bawah berdasarkan Oswestry Disability Index (ODI) terdapat hubungan yang signifikan antara paritas dengan kejadian nyeri punggung bawah dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$) (Alfiana, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan teori Fithriyah (2020) bahwa paritas juga mempengaruhi nyeri punggung untuk ibu yang memiliki anak lebih dari satu dibandingkan ibu hamil yang pertama kali mengalami kehamilan. Pada paritas sering terjadi pada multipara dan grandemultipara yang lebih berisiko karena otot-otot sudah melemah dan menyebabkan otot mengalami kegagalan dalam menopang dibagian uterus atau rahim yang sudah semakin membesar sehingga banyak yang mengalami nyeri punggung (Fithriyah, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa seperti yang telah disebutkan pada analisis pengujian hipotesis sebelumnya, variabel paritas berpengaruh positif signifikan terhadap variabel nyeri punggung bawah pada ibu hamil yang ditunjukkan dari nilai signifikansi pada uji *chi square*. Artinya semakin lama seorang wanita melahirkan anak semakin besar kemungkinan terjadinya nyeri punggung bawah. Ini bisa jadi karena fakta bahwa tubuh ibu berubah semakin banyak anak yang mereka lahirkan.

Dengan melahirkan lebih banyak anak berarti ibu juga dapat meningkatkan aktivitasnya seperti mengurus lebih banyak anak yang dapat menyebabkan nyeri punggung bawah.

Hubungan aktivitas dengan terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu trimester II dan trimester III

Berdasarkan analisis univariat pada tabel 5.2.3, dari 55 responden didapatkan bahwa aktivitas ibu hamil yang mengalami aktivitas ringan sebanyak 26 responden (47,3%), dan ibu hamil yang mengalami aktivitas berat sebanyak 29 responden (52,7%).

Berdasarkan analisis bivariat pada tabel 5.3.3 di atas menunjukkan dari 55 responden, ibu hamil yang melakukan aktivitas ringan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 15 responden (57.69%), yang mengalami nyeri berat 11 responden (42.31%). Pada aktivitas sedang ibu yang mengalami nyeri ringan sebanyak 2 responden (6.90%), yang mengalami nyeri berat sebanyak 27 responden (93.10%).

Hasil uji statistik *chi-square* antara aktivitas dengan terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil dengan nilai p value $0,000 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel aktivitas memiliki pengaruh positif yang sangat kuat terhadap variabel nyeri punggung bawah. Oleh karena itu hipotesis ketiga diterima. Hasil perhitungan *Odds Ratio*

menunjukkan bahwa ibu yang memiliki aktivitas yang lebih tinggi lebih berpeluang mengalami nyeri punggung bawah sebesar 5.556 kali dibandingkan dengan ibu dengan aktivitas yang lebih rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Steven D Manyozo et al (2017) dengan menggunakan cross-sectional dilakukan di Blantyre, Malawi, pada Desember 2017 hingga Januari 2018. Dalam studi ini, wawancara dilakukan terhadap 404 wanita hamil. Prevalensi nyeri punggung bawah (LBP) selama kehamilan ditemukan sebesar 62% (n=249), di mana 172 (69%) dari wanita tersebut mengalami LBP untuk pertama kalinya selama kehamilan saat ini. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas dengan nyeri punggung bawah, dengan nilai p-value sebesar 0,03. (Steven D Manyozo et al, 2017).

Penelitian serupa yang dilakukan Salfany Try Nidya (2018) yang berjudul Hubungan aktivitas fisik dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Didapati intensitas aktivitas yang dijalani 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 (Salfany,2018).

Penelitian serupa yang dilakukan Vanessa et al (2019) yang berjudul Dampak Aktivitas Fisik terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Wanita Hamil ini melibatkan 267 wanita hamil. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan ($P=0,02$) dalam intensitas nyeri antara wanita hamil yang aktif secara fisik dan yang tidak banyak bergerak. Lebih lanjut, hasil analisis menunjukkan bahwa wanita hamil yang tidak banyak bergerak memiliki peluang 30% lebih tinggi untuk mengalami intensitas nyeri yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita hamil yang aktif (Vanessa et al,2019).

Sesuai dengan teori Manyozo (2019) aktivitas sehari-hari yang terlalu intens atau berlebihan selama masa kehamilan dapat memperburuk nyeri punggung karena menambah beban pada tulang belakang dan otot-otot di sekitarnya. Selain mengganggu kenyamanan, nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil juga dapat berdampak negatif pada kemampuan mereka untuk menjalankan aktivitas sehari-hari seperti perawatan diri, berjalan, dan duduk. Bahkan, aktivitas seksual pun dapat terpengaruh karena adanya ketidaknyamanan dan sensitivitas pada area punggung bawah (Manyozo et al., 2019).

Penulis berasumsi bahwa variabel aktivitas memang berpengaruh positif signifikan terhadap variabel nyeri punggung bawah yang ditunjukkan dari signifikansi uji *chi square*.

Oleh karena itu disimpulkan bahwa semakin banyak aktivitas yang dilakukan ibu hamil, semakin besar kemungkinan mereka akan menderita nyeri. Ibu hamil di usia kehamilan sembilan bulan harus menjalani kehidupan sehari-hari seperti biasa, ada yang tidak bekerja dan menjadi ibu rumah tangga dan ada juga yang mungkin bekerja di kantor atau di rumah.

Namun dapat juga disarankan agar ibu hamil tidak melakukan aktivitas terlalu banyak untuk menghindari nyeri punggung bawah. Jika diperlukan, ibu hamil dapat mencari dukungan dari anggota keluarga atau meminta bantuan dalam tugas-tugas rumah tangga yang berat, sehingga mereka dapat tetap aktif namun tidak berlebihan.

SIMPULAN

Dari hasil pembahasan, penelian dapat di simpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan usia kehamilan, paritas, aktivitas dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan trimester III secara simultan di Puskesmas Kemu Kabupaten OKU Selatan tahun 2023.
2. Terdapat hubungan usia kehamilan secara parsial dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan trimester III di Puskesmas Kemu Kabupaten OKU Selatan tahun 2023.
3. Terdapat hubungan paritas secara parsial dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan trimester III di Puskesmas Kemu Kabupaten OKU Selatan tahun 2023.
4. Terdapat hubungan aktivitas secara parsial dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan trimester III di Puskesmas Kemu Kabupaten OKU Selatan tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA.

- 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 Wirausaha Medical Center Makassar Tahun 2022. Makassar: Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Data Puskesmas Kemu. (2022). *Data Rekam Medis Puskesmas Kemu*.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan. (2021). *Profil Kesehatan Kabupaten OKU Selatan Tahun 2021*. OKU Selatan: Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan.
- Eka Arisanti. (2018). *Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil TM*

III di Wilayah Kerja BPM Bidan S Kota Bengkulu

- Fatimah, T. (2017). *Kehamilan Sehat: Panduan Lengkap Bagi Ibu Hamil*. Jakarta: Diva Press.
- Fithriyah, N., Anindyaputri, E. R., & Hidayati, D. (2020). Hubungan paritas dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di BPS Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 221-230.
- Fujii, T., Yamamoto, S., Sato, M., Sasaki, K., & Miyata, H. (2019). Low Back Pain During Pregnancy. In *Handbook of Low Back Pain: A Problem-Oriented Approach* (pp. 265-275). Tokyo: Springer.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurniati. (2018). Hubungan Antara Usia Kehamilan dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*
- Manuaba, I. B. G. (2016). Paritas dan intervensi persalinan. In *Buku Ajar Obstetri* (pp. 31-40). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- 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>
- Ni'amah. (2020). Hubungan Paritas dengan Tingkat Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nur Arummega, M., Rahmawati, A., Meiranny, A., & Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang, P. (n.d.). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review Factors Affecting Back Pain In Pregnant Trimester III : A Literature Review. In *Jurnal Ilmiah Kebidanan* (Vol. 9, Issue 1).
- Purnamasari, K. D. (2018). Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 89-95.
- Purnamasari, R. (2019). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Klinik Bumi Asih Batujajar Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Buana Bhakti*, 6(1), 52-62.
- Putu Dyah Pramesti Cahyani. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Klinik Kebidanan RSUD Kabupaten Sleman. *Jurnal Kebidanan*

- S. T. R. & Y. Fitriani. (2019). Hubungan Postur Tubuh Terhadap Kejadian Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pontianak Timur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 287-295.
- Salfany Try Nidya. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil.
- Scientia Inukirana. (2019). Tinjauan Awal tentang Usia Kehamilan dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Ibu dan Janin. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 87-94.
- Vanessa et al. (2019). Dampak Aktivitas Fisik terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Wanita Hamil. *Jurnal Kesehatan dan Aktivitas Fisik*.
- World Health Organization (WHO). (2018). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO Press.