

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN MANAJEMEN NON FARMAKOLOGI NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH PUSKESMAS IV DENPASAR SELATAN
TAHUN 2023**



Oleh :

IDA BAGUS KADE MANIK DANUPUTRA
NIM.P07120120038

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN DENPASAR
2023**

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN MANAJEMEN NON FARMAKOLOGI NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH PUSKESMAS IV DENPASAR SELATAN
TAHUN 2023

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ahli
Madya Keperawatan pada Program Studi D-III Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Denpasar



Oleh :

IDA BAGUS KADE MANIK DANUPUTRA
NIM.P07120120038

KEMENTERIAN KESEHATAN R.I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN DENPASAR
2023

**LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN MANAJEMEN NON FARMAKOLOGI NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH PUSKESMAS IV DENPASAR SELATAN
TAHUN 2023**

Diajukan Oleh :

IDA BAGUS KADE MANIK DANUPUTRA

NIM.P07120120038

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Dra. I D.A.Ketut Surinati, S.Kep., Ners. M.Kes.
NIP. 196412311985032010

Pembimbing Pendamping :

SURATIAH, S.Kep, Ners, M.Biomed
NIP. 197112281994022001

MENGETAHUI :

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**

Ners. I Made Sukarja, S.Kep., M.Kep
NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

GAMBARAN MANAJEMEN NON FARMAKOLOGI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS IV DENPASAR SELATAN TAHUN 2023

Diajukan Oleh :

IDA BAGUS KADE MANIK DANUPUTRA
NIM.P07120120038


TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : SENIN
TANGGAL : 22 MEI 2023

TIM PENGUJI :

1. Dr.Drs. I Dewa Made Ruspawan.,S.Kp.,M.Biomed. (Ketua)
NIP. 196005151982121001
2. Ni Nyoman Hartati,S.Kep.,Ns.,M.Biomed. (Anggota)
NIP. 196211081982122001
3. I Nengah Sumirta,SST,S.Kep,Ns.M.Kes (Anggota)
NIP. 196502251986031002



MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR


Ners. I Made Sukarja, S.Kep., M.Kep
NIP. 196812311992031020

***Overview Of Non-Pharmacological Management Of Low Back Pain At III
Trimester Pregnant Women In The Area Of Puskesmas IV South
Denpasar In 2023***

ABSTRACT

Pragnancy women feel a lot of anxiety. Low back pain is discomfort that occurs below the rib cage and above the inferior gluteal area. South Denpasar Health Center IV is one of the health centers in Denpasar where complaints of lower back pain were found in the third trimester of pregnancy. South Denpasar Health Center IV noted that in February 2023 there were 96 third trimester pregnant women who experienced complaints of lower back pain. The aim of the study was to find out the description of non-pharmacological management of low back pain in third trimester pregnant women in the South Denpasar Health Center IV area. The type of research used is descriptive with a case study design. The research was conducted in the South Denpasar Health Center IV area with 40 respondents according to the inclusion criteria. The method of collecting data is by observing using a questionnaire and conducting a literature review of supporting journals. The results showed that the majority of mothers chose endorphin massage management to relieve complaints of low back pain experienced, amounting to 45.0% of third trimester pregnant women who chose endorphin massage management. The majority of the age range of mothers is 25-29 years and the majority of gestational age is 37-41 weeks. It is recommended that third trimester pregnant women can make non-pharmacological management efforts to reduce the intensity when experiencing complaints of low back pain

Key Words : Low back pain, non-pharmacological management, massage endorphin,

GAMBARAN MANAJEMEN NON FARMAKOLOGI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS IV DENPASAR SELATAN TAHUN 2023

ABSTRAK

Wanita dalam masa kehamilan mengalami perubahan dalam dirinya, baik secara fisik maupun psikologis. Nyeri punggung bawah adalah ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester III. Nyeri punggung bawah terjadi dibawah *costae* dan diatas bagian *inferior gluteal*. Puskesmas IV Denpasar Selatan menjadi salah satu puskesmas di Denpasar yang mendapati keluhan nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester III. Puskesmas IV Denpasar Selatan yang tercatat pada bulan Februari tahun 2023 terdapat 96 ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Tujuan penelitian adalah mengetahui gambaran manajemen non farmakologi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas IV Denpasar Selatan. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan rancangan studi kasus. Penelitian dilakukan di wilayah Puskesmas IV Denpasar Selatan dengan 40 orang responden sesuai kriteria inklusi. Metode pengumpulan data dengan melakukan observasi menggunakan kuesioner dan melakukan literatur review jurnal pendukung. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas ibu hamil trimester III rentang usia 25-29 tahun pada mayoritas usia kehamilan 37-41 minggu mengalami nyeri [unggung bawah terutama pada ibu primigravida. Mayoritas ibu memilih manajemen *massage endorphin* untuk meringankan keluhan nyeri punggung bawah yang dialami, sebesar 45,0% ibu hamil trimester III yang memilih manajemen *massage endorphin*. Disarankan Ibu hamil trisemester III dapat melakukan upaya manajemen secara non farmakologi agar mengurai intensitas pada saat mengalami keluhan nyeri punggung bawah.

Kata Kunci : Nyeri punggung bawah, manajemen non farmakologi, *massage endorphin*

RINGKASAN PENELITIAN

Gambaran Manajemen Non Farmakologi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas IV Denpasar Selatan Tahun 2023

Oleh : Ida Bagus Kade Manik Danuputra

Nyeri punggung bawah adalah ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costae dan diatas bagian inferior gluteal. Nyeri punggung bawah sering membuat ibu merasa terganggu oleh rasa sakit yang timbul disebabkan nyeri punggung bawah. Rasa sakit yang dialami oleh setiap ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah berbeda-beda. Tulang belakang dibagi ke dalam bagian anterior dan bagian posterior. Bentuknya terdiri dari serangkaian badan silindris vertebra, yang terartikulasi oleh diskus intervertebral dan diikat bersamaan oleh ligamen longitudinal anterior dan posterior. Struktur yang peka terhadap nyeri adalah periosteum, 1/3 bangunan luar anulus fibrosus, ligamentum, kapsula artikularis, fascia dan otot. Semua struktur tersebut mengandung nosiseptor yang peka terhadap berbagai stimulus (mekanikal, termal, kimiawi). Pada kondisi nyeri punggung bawah khususnya pada ibu hamil trimester III pada umumnya otot ekstensor lumbal lebih lemah dibanding otot fleksor, ditambah lagi dengan beban janin dalam uterus ibu yang terpengaruh oleh gravitasi sehingga otot penyangga tersebut bekerja keras akhirnya tidak kuat mengangkat beban. Idealnya keluhan nyeri punggung bawah selama periode kehamilan terjadi akibat perubahan anatomis tubuh akibat bertambahnya ukuran janin dalam uterus.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran manajemen non farmakologi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas IV Denpasar Selatan. Jenis penelitian yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan melakukan observasi dan penyebaran kuesioner di dukung dengan literasi hasil riview jurnal berkaitan. Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 40 orang yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu kuesioner "Gambaran Manajemen Non Farmakologi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas IV Denpasar Selatan".

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas IV Denpasar Selatan dengan jumlah 40 responden didapatkan dari hasil penelitian karakteristik usia ibu dengan usia 20-35 tahun paling banyak didapatkan dengan jumlah sebanyak 40 responden (100%). Meninjau dari usia kehamilan diperoleh jumlah paling banyak pada usia kehamilan 37-41 minggu dengan jumlah 29 responden (72,5%). Melihat dari karakteristik lainnya yaitu jenis pekerjaan, mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga sebanyak 30 responden (75,0%). Diperoleh pula manajemen non farmakologi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas IV Denpasar Selatan, sampel sebagian besar memiliki manajemen dengan *massage endorphin* sebanyak 18 responden (45,0%). Hal ini dikarenakan *massage endorphin* merupakan salah satu manajemen nyeri non farmakologi yang paling banyak dianjurkan di Puskesmas IV Denpasar Selatan dan melalui hasil observasi didapatkan bahwa *massage endorphin* membantu ibu memperlambat hubungan dengan pasangan, setuhan saat melakukan *massage endorphin* membuat ibu merasa lebih nyaman dan merasa lebih diperhatikan.

KATA PENGANTAR

Om Swastiastu,

Puja dan puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan usulan penelitian yang berjudul **“Gambaran Manajemen Non Farmakologi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas IV Denpasar Selatan Tahun 2023”** tepat pada waktunya. Usulan penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha peneliti sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu Dr.Sri Rahayu,S.kp.,Ns.,S.Tr.Keb,M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh program pendidikan D III Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Bapak Ners. I Made Sukarja, S.Kep, M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung, serta atas dukungan moral dan perhatian yang diberikan kepada peneliti.
3. Bapak I Nengah Sumirta,S.Kep.,Ns.,M.Kes. selaku ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung serta atas dukungan moral dan perhatian yang diberikan kepada peneliti.
4. Ibu Dra. I D.A.Ketut Surinati., S.Kep.,Ns M.Kes. selaku pembimbing utama yang bersedia menyempatkan banyak waktu untuk memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan usulan penelitian ini.

5. Ibu Suratiah, S.Kep, Ners, M.Biomed selaku pembimbing pendamping yang bersedia menyempatkan banyak waktu untuk memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan usulan penelitian ini.
6. Ibu drg. Made Saraswati Rahayu selaku Kepala Puskesmas UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan dan seluruh staff yang telah memberikan izin dalam pengambilan data di UPTD Puskesmas IV Denpasar Selatan.
7. Seluruh Dosen Jurusan Keperawatan yang telah membantu dan membimbing selama penyusunan usulan penelitian ini.
8. Orang tua, keluarga, teman-teman terdekat serta pasangan yang telah memberikan banyak masukan serta motivasi kepada peneliti.
9. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa usulan penelitian ini masih banyak kekurangan yang harus disempurnakan, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan dalam usulan penelitian ini.

Denpasar, 3 Maret 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan umum	5
2. Tujuan khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat teoritis	5
2. Manfaat praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Teori Ibu Hamil Trimester III	7
1. Definisi kehamilan Trimester III.....	7
2. Perubahan Fisiologis Pada Kehamilan Trimester III	7
3. Adaptasi Fisiologi kehamilan Trimester III	10
B. Konsep Nyeri Punggung Pada Saat Kehamilan.....	11
1. Definisi nyeri punggung pada saat kehamilan	11
2. Patofisiologi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.....	13
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung	13
4. Dampak nyeri punggung.....	16

C.	Pengukuran Skala Nyeri	17
1.	Numeric Rating Scale (NRS)	17
2.	Verbal Rating Scale (VRS)	17
3.	Wong Baker Face Pain Rating Scale	18
D.	Penanganan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III	18
1.	Definisi Manajemen Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III	18
2.	Jenis-Jenis Manajemen Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III	19
BAB III KERANGKA KONSEP		
A.	Kerangka Konsep	26
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	27
1.	Variabel Penelitian	27
2.	Definisi Operasional	27
BAB IV METODE PENELITIAN		
A.	Jenis Penelitian	29
B.	Tempat dan Waktu	29
C.	Populasi dan Sampel	29
1.	Populasi	29
2.	Sampel	30
D.	Teknik Sampling	33
E.	Jenis Data	33
1.	Jenis data	33
2.	Teknik pengumpulan data	34
F.	Metode Analisa Data	37
1.	Teknik pengolahan data	37
2.	Teknik analisa data	38
G.	Etika Penelitian	39
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN		
A.	Hasil Penelitian	41
B.	Pembahasan	47
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		

A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

Table 1. Definisi Operasional Definisi Oprasional Gambaran Manajemen Non Farmakologi Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Bawah.....	28
Table.2 Distribusi karakteristik sampel menurut usia ibu.....	43
Table.3 Distribusi sampel menurut usia kehamilan	44
Table.4 Distribusi sampel menurut pekerjaan ibu.....	44
Table.5 Distribusi fekuensi sampel berdasarkan manajemen nyeri non farmakologi nyeri punggung bawah yang digunakan oleh ibu hamil trimestr III di wilayah Puskesmas IV Denpasar Selatan	45
Table.6 Gambaran manajemen nonfarmakologi nyeri punggung bawah yang dipilih berdasarkan usia ibu di Puskesmas IV Denpasar Selatan tahun 2023	46
Table.7 Gambaran manajemen nonfarmakologi nyeri punggung bawah yang dipilih berdasarkan usia kehamilan ibu trimester III di Puskesmas IV Denpasar Selatan tahun 2023	46
Table.8 Gambaran manajemen nonfarmakologi nyeri punggung bawah yang dipilih berdasarkan pekerjaan ibu hamil trimester III di Puskesmas IV Denpasar Selatan tahun 2023	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Numeric Rating Scale (NRS)	17
Gambar 2. Verbal Rating Scale (VRS)	17
Gambar 3. Wong-Baker Faces	18
Gambar 4. Kerangka Konsep Gambaran Manajemen Non Farmkologi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Penelitian.....	56
Lampiran 2. Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....	57
Lampiran 3. Lembar Permohonan Menjadi Responden	58
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	59
Lampiran 5. kuesioner Penelitian.....	60
Lampiran 6. Persetujuan Etik.....	63
Lampiran 7. Kisi – Kisi kuesioner	65
Lampiran 8. Uji Validitas dan Reabilitas.....	68
Lampiran 9. Hasil Pengolahan SPSS	69
Lampiran 10. Master Table	70
Lampiran 11. Surat Studi Penelitian	73
Lampiran 12. Surat Ijin Penelitian	74
Lampiran 13. Surat Uji Validitas Dan Reabilitas kuesioner	75
Lampiran 14. Bukti Validasi Bimbingan	76
Lampiran 15. Persetujuan publikasi repository.....	77
Lampiran 16. Hasil Uji Plagiarisn.....	78