

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Nyeri Punggung Pada Pada Ibu Hamil.

1. Definisi Nyeri Punggung

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III merupakan keluhan yang umum terjadi dan dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Nyeri punggung selama kehamilan merupakan kondisi yang tidak nyaman akibat pembesaran uterus dan peningkatan berat badan ibu, yang menyebabkan otot punggung dan struktur muskuloskeletal bekerja lebih berat sehingga menimbulkan stres pada otot dan sendi. Selain itu, perubahan hormonal selama kehamilan, khususnya peningkatan hormon relaksin, menyebabkan pelunakan jaringan ikat dan ligamen di area panggul serta tulang belakang. Perubahan ini berfungsi untuk mempersiapkan tubuh ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan, namun juga dapat menurunkan stabilitas postur tubuh dan memicu terjadinya nyeri punggung bawah. Pertambahan berat badan yang signifikan selama kehamilan turut memberikan tekanan tambahan pada tulang belakang sehingga meningkatkan risiko nyeri punggung pada ibu hamil trimester akhir (Cahyani et al., 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan nyeri punggung bawah banyak dialami oleh ibu hamil trimester III dan berkaitan dengan perubahan biomekanik tubuh akibat pertumbuhan janin dan pembesaran uterus. Kondisi ini menyebabkan pergeseran pusat gravitasi tubuh sehingga ibu hamil cenderung mengubah postur untuk mempertahankan keseimbangan, yang pada akhirnya menimbulkan ketegangan pada otot punggung dan meningkatkan intensitas nyeri. Nyeri punggung yang dirasakan dapat bervariasi dari ringan hingga berat dan

berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil (Indrayani et al., 2024; Aryati & Wirata, 2024).

2. Patofisiologi

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*. 26 struktur yang peka terhadap nyeri adalah *periosteum*, 1/3 bangunan luar *anulus fibrosus*, *ligamentum*, *kapsula artikularis*, *fasia* dan otot. Semua struktur tersebut mengandung nosiseptor yang peka terhadap berbagai stimulus. Pada kondisi nyeri punggung bawah pada umumnya otot ekstensor lumbal lebih lemah dibanding otot fleksor, sehingga tidak kuat mengangkat beban. Otot sendiri sebenarnya tidak jelas sebagai sumber nyeri, tetapi *muscle spindles* jelas diinervasi sistem saraf simpatis. Dengan hiperaktifitas kronik, muscle spindles mengalami spasme sehingga mengalami nyeri tekan. Perlengketan otot yang tidak sempurna akan melepaskan pancaran rangsangan saraf berbahaya yang mengakibatkan nyeri sehingga menghambat aktivitas otot (Purnamasari, 2019).

3. Etiologi

a. Usia Kehamilan

Keluhan nyeri punggung sebagian besar dialami oleh ibu hamil pada trimester III (usia kehamilan 28–42 minggu). Hal ini terjadi karena bertambahnya usia kehamilan menyebabkan perubahan postur tubuh ibu hamil, yang ditandai dengan pergeseran pusat gravitasi tubuh ke arah anterior. Kondisi

tersebut meningkatkan beban pada tulang belakang, khususnya daerah lumbal, sehingga apabila kekuatan otot perut tidak adekuat dapat menyebabkan peningkatan lengkungan tulang belakang dan menimbulkan nyeri punggung bawah. nyeri punggung pada ibu hamil trimester III berkaitan erat dengan perubahan biomekanik tubuh dan postur akibat pembesaran uterus serta penambahan berat badan selama kehamilan (Cahyani et al., 2024).

b. Umur ibu hamil

1) Umur ibu < 20 tahun

Kehamilan pada usia kurang dari 20 tahun berisiko menimbulkan berbagai permasalahan karena organ reproduksi dan kondisi fisik ibu belum berkembang secara optimal. Kehamilan pada usia remaja dapat memengaruhi kesiapan tubuh dalam beradaptasi terhadap perubahan fisiologis selama kehamilan. Seiring dengan pembesaran uterus, dua otot paralel dinding perut (*rectus abdominis*) dapat mengalami pemisahan di sepanjang garis tengah tubuh (*diastasis recti*) yang berpotensi memperberat keluhan nyeri pinggang atau nyeri punggung pada ibu hamil (Antari, 2021).

2) Umur ibu 20-35 tahun

Usia 20–35 tahun merupakan usia yang paling ideal untuk kehamilan karena organ reproduksi dan sistem muskuloskeletal ibu telah berkembang secara optimal. Pada usia ini, kekuatan dan elastisitas otot lebih baik sehingga tubuh mampu beradaptasi terhadap perubahan postur dan beban selama kehamilan. Kesiapan fisik, emosional, dan psikologis pada rentang usia ini berpengaruh terhadap lebih rendahnya keluhan selama kehamilan, termasuk nyeri punggung (Antari, 2021).

3) Umur ibu 35 tahun

Kehamilan pada usia lebih dari 35 tahun dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan karena terjadinya penurunan fungsi organ reproduksi. Ibu hamil pada usia ini cenderung mengalami kecemasan terhadap kehamilan dan persalinan serta memiliki risiko lebih tinggi terhadap keguguran, diabetes gestasional, preeklamsia, nyeri yang dirasakan lebih berat, dan perdarahan. Kondisi tersebut dapat memperberat keluhan nyeri punggung selama kehamilan (Antari, 2021).

c. Paritas

Ibu hamil dengan status multigravida cenderung mengalami nyeri punggung yang lebih berat dibandingkan dengan ibu hamil primigravida. Kondisi ini berkaitan dengan melemahnya otot-otot penyangga tulang belakang dan dinding perut akibat kehamilan sebelumnya, sehingga kemampuan tubuh dalam menopang perubahan postur dan peningkatan beban selama kehamilan menjadi berkurang. Akibatnya, risiko terjadinya nyeri punggung pada kehamilan trimester III menjadi lebih tinggi pada ibu multigravida (Antari, 2021). Menurut BKKBN, paritas adalah banyaknya kelahiran hidup yang dipunyai oleh perempuan :

1) Primigravida

Pada ibu yang belum pernah hamil dan melahirkan (primigravida), kehamilan dan persalinan merupakan hal yang asing bagi mereka, primigravida memiliki otot yang sangat baik karena belum pernah digunakan sebelumnya. Ibu yang pertama kali hamil akan merasa stress atau takut dalam menjalani kehamilan dan persalinan, rasa takut ternyata secara fisiologis dapat menyebabkan kontraksi uterus menjadi terasa semakin nyeri dan sakit

2) Multigravida

Ibu yang pernah hamil dan melahirkan anak lebih dari satu (multigravida) sudah berpengalaman dalam menghadapi proses perubahan yang terjadi saat kehamilan, Ibu lebih bisa memahami dan lebih tenang menjalani proses kehamilan dan persalinan dan juga otot menjadi lebih kendur dan sendi menjadi lebih regang.

d. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang kurang tepat, khususnya posisi duduk dalam waktu yang lama, dapat meningkatkan risiko terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil. Duduk dengan durasi yang panjang tanpa disertai perubahan posisi dapat menyebabkan ketegangan otot punggung dan peningkatan tekanan pada tulang belakang, sehingga memicu keluhan nyeri. Kondisi ini menunjukkan bahwa durasi dan pola aktivitas sehari-hari memiliki hubungan yang signifikan dengan munculnya nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Antari, 2021).

e. Pekerjaan

Pekerjaan yang dilakukan ibu hamil selama kehamilan dapat memengaruhi timbulnya nyeri punggung, terutama pada trimester III. Aktivitas kerja seperti berdiri atau duduk dalam waktu lama, mengangkat beban, serta aktivitas fisik berulang dapat meningkatkan tekanan pada tulang belakang dan otot punggung sehingga memperberat keluhan nyeri punggung seiring bertambahnya usia kehamilan (Handayani, 2022).

4. Dampak Nyeri Punggung

a. Gangguan Mobilitas

Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil, khususnya pada trimester III, dapat menyebabkan gangguan mobilitas dan membatasi kemampuan ibu untuk bergerak secara optimal. Kondisi ini dapat menimbulkan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti berdiri, duduk, berjalan, maupun berpindah posisi. Gangguan mobilitas akibat nyeri punggung berpotensi menurunkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil, serta meningkatkan kelelahan selama menjalani aktivitas rutin (Antari, 2021).

b. Pengaruh Kualitas Tidur

Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester III, dapat memengaruhi kualitas tidur. Rasa nyeri dan ketidaknyamanan saat berbaring maupun saat mengubah posisi tidur sering menyebabkan ibu hamil mengalami kesulitan untuk tidur nyenyak. Gangguan kualitas tidur ini dapat berdampak pada kondisi fisik dan psikologis ibu, seperti meningkatnya kelelahan, mudah lelah, dan penurunan konsentrasi dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Antari, 2021).

c. Dampak psikologis

Nyeri punggung yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan dampak psikologis pada ibu hamil, seperti stres, kecemasan, dan ketidaknyamanan emosional. Kondisi nyeri yang terus-menerus dapat memengaruhi kesejahteraan mental ibu, terutama pada trimester III ketika perubahan fisik dan persiapan persalinan semakin meningkat. Gangguan psikologis pada ibu hamil berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan ibu

serta perkembangan janin dalam kandungan (Antari, 2021).

d. Pembatasan aktivitas sehari-hari

Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil dapat menyebabkan pembatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Ibu hamil cenderung mengurangi aktivitas fisik untuk mencegah nyeri yang semakin berat, sehingga rutinitas harian seperti pekerjaan rumah tangga maupun perawatan anak menjadi terganggu. Pembatasan aktivitas ini tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis ibu hamil, seperti munculnya perasaan tidak nyaman, frustrasi, atau ketidakpuasan terhadap kemampuan diri selama kehamilan (Antari, 2021).

5. Pengukuran Skala Nyeri

Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan adanya kerusakan jaringan, baik yang bersifat aktual maupun potensial. Intensitas nyeri perlu diukur untuk mengetahui tingkat keparahan nyeri yang dirasakan oleh individu melalui respons verbal maupun nonverbal. Pengukuran nyeri pada ibu hamil penting dilakukan untuk menggambarkan tingkat nyeri punggung yang dialami selama kehamilan trimester III (Antari, 2021).

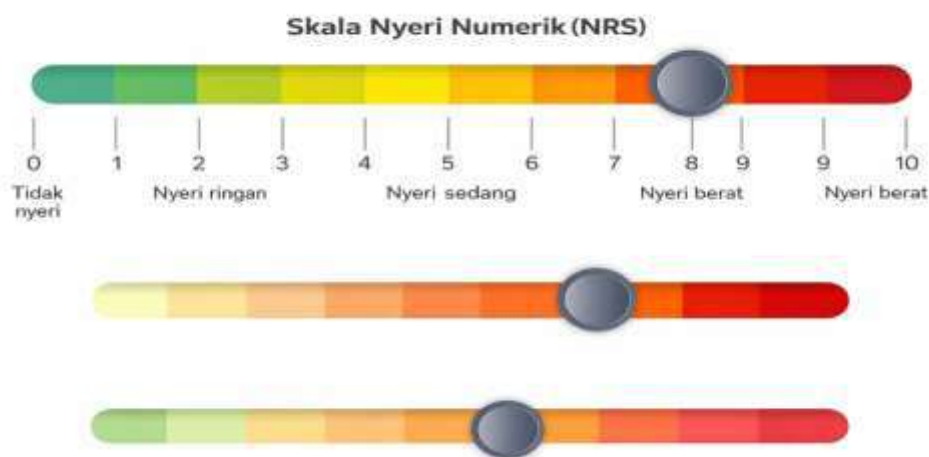
Numeric Rating Scale (NRS) merupakan salah satu alat ukur yang sering digunakan dalam praktik klinik dan penelitian untuk menilai intensitas nyeri. Skala ini menggunakan rentang angka dari 0 sampai 10, di mana angka 0 menunjukkan tidak nyeri dan angka 10 menunjukkan nyeri sangat berat. NRS dinilai mudah dipahami dan sesuai digunakan pada ibu hamil karena bersifat sederhana dan tidak

memerlukan alat khusus (Antari, 2021).

Pengukuran nyeri menggunakan NRS dapat dilakukan secara verbal maupun tertulis. Pada metode verbal, responden diminta menyebutkan angka yang menggambarkan tingkat nyeri yang dirasakan, sedangkan pada metode tertulis responden diminta memilih angka pada lembar observasi. Klasifikasi tingkat nyeri pada NRS dibagi menjadi tidak nyeri (0), nyeri ringan (1–3), nyeri sedang (4–6), dan nyeri berat (7–10) (Antari, 2021).

Numeric Rating Scale memiliki keunggulan antara lain mudah digunakan, praktis, serta mampu memberikan gambaran tingkat nyeri secara objektif berdasarkan persepsi responden. Penggunaan NRS dalam penelitian ibu hamil trimester III dinilai efektif untuk menggambarkan intensitas nyeri punggung yang dialami, sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini (Antari, 2021).

Gambar 1. Numeric Rating Scale (NRS)



s

Sumber: Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2017). *Fundamentals of nursing* (9th ed.). Elsevier.