

## **GAMBARAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI TPMB ELIS MARLINA**

### ***DESCRIPTION PAINFUL BACK LOWER ON MOTHER PREGNANT TRIMESTER II AND III AT TPMB ELIS MARLINA***

**Yola Yolandini <sup>1\*</sup>, Kurniati Devi Purnamasari <sup>2</sup>, Siti Fatimah <sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi D-III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Galuh, Indonesia

Jalan R.E. Martadinata No. 150 Ciamis 46274, Indonesia

Email corresponding: [yolayolandini2001@gmail.com](mailto:yolayolandini2001@gmail.com) <sup>1\*</sup>

#### **ABSTRAK**

Nyeri punggung bawah dalam kehamilan adalah kondisi yang kurang nyaman disebabkan oleh pembesaran rahim serta peningkatan berat badan, yang mengakibatkan otot-otot bekerja lebih keras yang mengakibatkan terjadinya penekanan di otot serta persendian. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk menggambarkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di TPMB Elis Marlina Kota Tasikmalaya dengan menggunakan metode kuantitatif yang dilakukan dengan pendekatan deskriptif untuk memetakan kondisi nyeri punggung bawah terhadap ibu hamil dengan trimester II dan III. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 50 ibu hamil trimester II dan III, dan seluruhnya diambil sebagai sampel menggunakan teknik Total Sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner dengan dikumpulkannya data secara langsung, dan data dianalisis menggunakan distribusi frekuensi. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa dari total 50 responden, yang sebagian besar responden yaitu 23 responden (46%), mengalami nyeri punggung bawah dengan kategori sedang di TPMB Elis Marlina. Diharapkan upaya peningkatan skrining dan penanganan nyeri bagi ibu hamil khususnya ditrimester II dan III yang mengalami nyeri punggung bawah dapat ditingkatkan, serta diselenggarakan kelas ibu hamil untuk mengatasi keluhan tersebut.

**Kata Kunci:** Nyeri, Punggung Bawah, Kehamilan

#### **ABSTRACT**

Low back pain during pregnancy is a discomfort caused by the expanding uterus and increased body weight, leading to additional strain on the muscles and joints. This research seeks to explore the occurrence of low back pain among pregnant women in their second and third trimesters at TPMB Elis Marlina, Tasikmalaya City. Employing a quantitative approach with a descriptive design, the study focuses on illustrating the prevalence of low back pain in women during these stages of pregnancy. The study population comprises 50 pregnant women in their second and third trimesters. The sample was selected through Total Sampling, including all 50 women. Data was gathered using a questionnaire administered directly, and the analysis was carried out using frequency distribution. The findings revealed that among the 50 respondents, the majority (23 respondents or 46%) of pregnant women in their second and third trimesters at TPMB Elis Marlina experienced moderate levels of low back pain. The study suggests that enhanced screening and pain management strategies should be implemented for these women, along with the organization of prenatal classes to help mitigate low back pain.

**Keywords :** Painful, Back Lower, Pregnancy

## **PENDAHULUAN**

Nyeri punggung bawah adalah rasa sakit yang dirasakan di area lumbosakral. Rasa nyeri ini yang bertambah bersama dengan kemajuan kehamilan, disebabkan oleh perubahan pusat gravitasi dan berubah postur tubuh akibat pembesaran rahim. Nyeri ini juga dapat diperburuk oleh aktivitas seperti terlalu sering membungkuk, terlalu sering berjalan serta mengangkat barang berat, yang dapat semakin memburuk jika ibu hamil merasa lelah. Oleh karena itu, Sangat krusial untuk menggunakan teknik mekanika tubuh dengan benar saat ibu akan mengangkat beban untuk mencegah ketegangan otot.

Nyeri punggung selama kehamilan sering terjadi, terutama pada trimester dua dan tiga. Masalah ini cukup kompleks karena melibatkan pengalaman sensorik serta gangguan emosional yang mengakibatkan kerusakan jaringan, baik yang nyata maupun yang mungkin terjadi. Nyeri punggung saat hamil dapat menyebabkan perasaan takut dan cemas, yang pada gilirannya meningkatnya stres dan perubahan fisik yang lebih parah pada ibu hamil. Nyeri punggung dan kecemasan saling memperburuk satu sama lain yang bekerja secara sinergis (Ella Khaerunnisa et al., 2022).

Ada dua kelompok yang menjadi penyebab keluhan nyeri pada punggung bagian bawah, yaitu faktor individual dan faktor aktivitas. Faktor individual meliputi usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, kebiasaan buruk merokok, dan aktivitas fisik. Sedangkan faktor risiko terkait aktivitas/pekerjaan mencakup postur pada tubuh, masa

saat kerja, gerakan repetitif, vibrasi atau getaran, serta stres psikososial. Sebagian besar nyeri yang dirasakan ibu pada bagian punggung bawah dipicu oleh kerja pada otot berlebihan, spasme otot, cedera otot, ligamen, atau discus intervertebralis yang menopang tulang belakang (Elkhapi et al., 2023).

Menurut data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, di tahun 2023 terdapat 11.679 ibu hamil di Kota Tasikmalaya, berdasarkan data dari puskesmas. Selama periode Januari hingga September 2020, tercatat 17 kematian ibu. Puskesmas dengan risiko tinggi di Kota Tasikmalaya meliputi Puskesmas Tamansari dengan 188 kasus dan tanpa kematian ibu, Puskesmas Mangkubumi dengan 119 kasus dan 1 kematian ibu, serta Puskesmas Parakanyasag dengan 117 kasus dan 2 kematian ibu (Dinkes Kota Tasikmalaya, 2023).

WHO menyatakan kejadian nyeri punggung bawah selama hamil di negara Australia mencapai 70%. Di Malaysia, kejadian nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil dengan kehamilan yang berusia lebih dari 21 minggu menunjukkan 36,5% mengalami nyeri ringan, 46% mengalami nyeri sedang, dan 17,5% mengalami nyeri berat (Maharani, 2019). Di Indonesia, nyeri punggung adalah masalah kesehatan yang signifikan, dengan perkiraan 68% ibu hamil merasakan nyeri punggung dengan kategori sedang dan 32% mengalami nyeri punggung kategori ringan (Sari, 2018).

Hal ini bila tidak ditangani, nyeri pada punggung bawah dapat berkembang menjadi nyeri punggung jangka panjang, Selain itu

dapat meningkatkan resiko nyeri pada punggung yang di rasakan pada fase postpartum bahkan bisa sampai nyeri punggung bawah kronis yang memerlukan waktu yang lama untuk sembuh. Dalam kasus yang lebih serius, nyeri yang dirasakan dapat menyebar ke area panggul, menyebabkan kesulitan saat berjalan, sehingga mungkin nantinya memerlukan penggunaan alat bantu (Islamiyah & Inayah, 2023).

Hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa kejadian nyeri pada punggung bawah pada ibu yang sedang hamil trimester II dan III paling sering dirasakan ibu dengan skala nyeri sedang, sesuai dengan penelitian oleh Kurniati et al. (2019) dan Ella et al. (2022). Survei awal di TPMB Elis Marlina Kota Tasikmalaya pada Mei 2024 mengungkapkan bahwa banyak ibu hamil pada trimester II dan III mengalami nyeri punggung bawah yang terjadi seiring bertambahnya usia kehamilan, bukan disebabkan oleh penyakit lain.

Berdasarkan temuan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III” di TPMB Elis Marlina Kota Tasikmalaya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode kualitatif menggunakan pendekatan secara deskriptif yang dilaksanakan di TPMB Elis Marlina pada Mei 2024. Fokus utama dari penelitian ini adalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil ditrimester II dan III. Penelitian ini memiliki populasi mencakup seluruh ibu yang hamil pada trimester II dan III. Sampel

terdiri dari 50 responden yang didapatkan menggunakan teknik Total Sampling. Adapun data yang dikumpulkan dengan cara: peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari penelitian, responden mengisi surat persetujuan kemudian mengarahkan mereka dalam pengisian kuesioner. Setiap responden memiliki waktu 30 menit untuk mengisi kuesioner, yang kemudian peneliti membacakan kuesioner yang berupa daftar centang, dikumpulkannya kuesioner yang telah responden isi, dan memeriksa utnuk kelengkapannya. Setelah data terkumpul dilakukan analisis dengan menggunakan analisis univariat.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian ini, karakteristik yang diperhatikan adalah usia ibu, jumlah kelahiran sebelumnya, usia kehamilan, jenis pekerjaan, dan tingkat nyeri. Penilaian nyeri punggung bawah dilakukan menggunakan skala Numeric Pain Rating Scale (NPRS). Penyajian dari hasil penelitisan didistribusikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1  
Karakteristik Responden Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III sebagai berikut:

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	<b>Umur ibu</b>		
	Usia < 20 Tahun	2	(4%)
	Usia 20 - 35 Tahun	38	(76%)
	Usia > 35 Tahun	10	(20%)
<b>Total</b>		<b>50</b>	<b>100</b>

<b>2.</b>	<b>Paritas</b>		
	Primigravida	22	(44%)
	Multigravida	28	(56%)
	<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
<b>3.</b>	<b>Usia Kehamilan</b>		
	Trimester II	23	(46%)
	Trimester III	27	(54%)
	<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
<b>4.</b>	<b>Pendidikan</b>		
	SMA	30	(60%)
	Perguruan Tinggi	20	(40%)
	<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>
<b>5.</b>	<b>Pekerjaan</b>		
	Bekerja	22	(44%)
	Tidak Bekerja		(56%)
	<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Jumlah total responden yang ikut serta dalam penelitian ini adalah 50 orang. Berdasarkan Tabel 1, karakteristik usia ibu hamil yang mengalami nyeri pada punggung bawah didapatkan bahwa mayoritas berada dalam rentang usia 20-35 tahun, yaitu sebanyak 38 orang (76%), sedangkan kelompok dengan usia kurang dari 20 tahun hanya berjumlah 2 orang (4%). Dari segi paritas, mayoritas responden adalah multigravida dengan jumlah 28 orang (56%), sementara primigravida berjumlah 22 orang (44%). Berdasarkan umur kehamilan, mayoritas berada pada trimester III dengan jumlah 27 orang (54%), sedangkan pada

trimester II berjumlah 23 orang (46%). Dalam hal pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan SMA sebanyak 30 orang (60%), sedangkan yang memiliki pendidikan perguruan tinggi berjumlah 20 orang (40%). Terakhir, berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden merupakan ibu hamil yang tidak bekerja, yaitu 28 orang (56%), sedangkan yang bekerja berjumlah 22 orang (44%).

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III :

No.	Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Nyeri Ringan	22	(44%)
2.	Nyeri Sedang	23	(46%)
3.	Nyeri Berat	5	(10%)
<b>Total</b>		<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 Distribusi frekuensi dan persentase nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III mayoritas merasakan nyeri sedang yang berjumlah 23 orang (46%) dan minoritas berada pada tingkat nyeri berat yang berjumlah 5 orang (10%).

Tabel 3  
Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III:

No	Karakteristik	Tingkat Nyeri								
		Ringan			Sedang			Berat		
		f	%	SD	F	%	SD	F	%	SD
<b>1.</b>	<b>Umur ibu</b>									
	Usia < 20 Tahun	1	2%	707	1	2%	707	0	0	0
	Usia 20 - 35 Tahun	20	40%	904	14	28%	904	4	8%	904
	Usia > 35 Tahun	3	6%	926	3	6%	926	4	8%	926
	<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>48%</b>	<b>2.537</b>	<b>18</b>	<b>36%</b>	<b>2.537</b>	<b>8</b>	<b>16%</b>	<b>2.537</b>
<b>2.</b>	<b>Paritas</b>									
	Primigravida	10	20%	510	12	24%	510	0	0	0
	Multigravida	10	20%	723	13	26%	723	5	10%	723

<b>Total</b>	20	40%	1.233	25	50%	1.233	5	10%	723
<b>3. Usia Kehamilan</b>									
Trimester II	9	18%	752	9	18%	752	4	8%	752
Trimester III	8	16%	744	13	26%	744	7	14%	744
<b>Total</b>	17	34%	1.496	22	44%	1.496	11	22%	1.496
<b>4. Pendidikan</b>									
SMA	15	30%	675	12	24%	675	3	6%	675
Perguruan Tinggi	6	12%	616	12	24%	616	2	4%	616
<b>Total</b>	21	32%	1.291	24	48%	1.291	5	10%	1.291
<b>5. Pekerjaan</b>									
Bekerja	8	16%	733	10	20%	733	4	8%	733
Tidak Bekerja	10	20%	723	13	26%	723	5	10%	723
<b>Total</b>	18	36%	1.456	23	46%	1.456	9	18%	1.456

Berdasarkan tabel 3 diketahui dari 50 orang subjek yang diteliti bahwa gambaran nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan trimester III dilihat dari karakteristik umur bahwa ibu yang merasakan nyeri pada punggung bawah dengan nyeri ringan sebanyak 38 orang (76%), nyeri sedang sebanyak 11 orang (22%) dan yang mengalami nyeri berat berjumlah 1 orang (2%).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 diketahui dari 50 orang subjek yang diteliti bahwa karakteristik responden berdasarkan usia ibu hamil yang merasakan nyeri pada punggung bawah mayoritas berada direntang usia 20-35 tahun berjumlah 38 orang (76%) dan minoritas berada di rentang usia < 20 tahun berjumlah 2 orang (4%).

Didalam penelitian oleh Sukma serta Sari pada tahun 2020 memperlihatkan bahwa secara fisiologis, seiring bertambahnya usia, kemampuan organ tubuh cenderung menurun secara alami. Usia reproduktif yang ideal untuk wanita adalah antara 20 hingga 35 tahun. Wanita hamil diusia lebih dari 35 tahun dianggap berada dalam kelompok usia berisiko, dengan risiko kehamilan dan

persalinan yang dua kali lebih tinggi dibandingkan wanita pada usia reproduktif optimal (20-35 tahun) (Pangesti et al., 2022).

Berdasarkan asumsi peneliti, usia 20-35 tahun dianggap sebagai periode yang optimal bagi pasangan untuk memiliki anak. Namun, kenyataannya, ibu yang sedang hamil dalam rentang usia ini juga rentan mengalami nyeri pada punggung bawah. Hal ini disebabkan oleh perubahan hormon, aktivitas yang berat, dan berubahnya postur tubuh ibu, yang semuanya dapat menyebabkan nyeri pada punggung bawah pada ibu hamil.

Pada karakteristik responden terkait paritas, sebagian besar adalah multigravida dengan jumlah 28 orang (56%), sedangkan primigravida berjumlah 22 orang (44%). Risiko nyeri punggung lebih tinggi pada wanita yang telah hamil dan melahirkan beberapa kali dibandingkan dengan wanita yang baru pertama kali hamil. Semakin sering seorang wanita hamil dan bersalin, maka semakin besar kemungkinan ia mengalami nyeri punggung. Dengan kata lain, paritas yang tinggi berhubungan dengan peningkatan risiko nyeri punggung. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khafidhoh (2016), yang menunjukkan bahwa

ibu hamil dengan paritas multigravida mengalami nyeri punggung. Paritas multigravida merujuk pada ibu yang telah hamil lebih dari satu kali, hingga tiga kali (Hartati & Isyti'aroh, 2022).

Menurut asumsi peneliti, pada karakteristik responden yang mengalami nyeri punggung bawah di trimester II dan III, terdapat hubungan signifikan antara paritas dan nyeri punggung selama kehamilan. Wanita yang telah mengalami beberapa kehamilan dan persalinan cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami nyeri punggung dibandingkan dengan wanita yang baru pertama kali hamil. Dengan kata lain, semakin sering seorang wanita hamil dan melahirkan, semakin besar kemungkinan ia mengalami nyeri punggung. Paritas yang tinggi berhubungan dengan peningkatan risiko nyeri punggung.

Pada karakteristik responden terkait umur kehamilan, sebagian besar berada pada trimester III, yaitu 27 orang (54%), sementara di trimester II terdapat 23 orang (46%). Nyeri punggung bawah adalah keluhan yang kompleks dan umum terjadi baik di seluruh dunia maupun di Indonesia. Pada ibu hamil di trimester II dan III, nyeri punggung bawah sering dilaporkan (Purnamasari, 2019). Di trimester III, nyeri punggung bawah umumnya disebabkan oleh perubahan hormonal yang mempengaruhi jaringan lunak penyangga dan penghubung, mengakibatkan penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot (Fitriani, 2018).

Menurut peneliti, ibu hamil pada trimester III cenderung mengalami nyeri punggung bawah lebih banyak dibandingkan

pada trimester II. Ini disebabkan oleh perubahan postur tubuh yang terjadi seiring dengan perkembangan usia kehamilan, seperti peningkatan lordosis. Jika ibu tidak melakukan aktivitas fisik untuk mengurangi keluhan, hal ini bisa menyebabkan nyeri pada punggung bawah semakin parah.

Pada karakteristik responden terkait pendidikan, sebagian besar memiliki pendidikan terakhir di tingkat SMA, dengan jumlah 30 orang (60%), sementara yang memiliki pendidikan perguruan tinggi berjumlah 20 orang (40%). Pendidikan merupakan proses pengembangan kepribadian dan kemampuan yang terus berlanjut sepanjang hidup. Menurut YB Mantra, pendidikan mempengaruhi berbagai aspek seseorang, termasuk perilaku dan pola hidup, serta kemampuan dalam menerima informasi dan motivasi untuk sikap positif. Pendidikan formal terakhir yang dimiliki oleh responden dalam penelitian ini sesuai dengan temuan penelitian Syamsiyah (2019).

Menurut asumsi peneliti, seseorang dengan pendidikan terakhir SMA, yang tergolong dalam kategori pendidikan menengah, mungkin menganggap bahwa nyeri punggung yang dialami selama kehamilan adalah hal biasa dan tidak memahami penyebabnya secara mendalam. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan informasi, kurangnya pengetahuan terbaru, serta pola pikir dan persepsi masyarakat yang tidak memadai mengenai nyeri punggung yang sering dirasakan oleh ibu hamil.

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang tidak bekerja, berjumlah 28 orang (56%), sementara yang

bekerja berjumlah 22 orang (44%). Temuan ini konsisten dengan penelitian Saudia & Sari (2018), yang menunjukkan bahwa dari 30 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, sebagian besar adalah ibu rumah tangga (IRT) sebesar 58%. Penelitian Wulandari, Kustriyani, & Chasanah (2017) juga mendukung hasil ini, di mana 36,7% responden adalah IRT. Menurut Varney (2007), wanita yang memiliki gaya hidup kurang aktif lebih rentan mengalami nyeri punggung selama kehamilan dibandingkan wanita yang lebih aktif, karena otot lumbal yang kuat lebih mampu menahan tekanan yang meningkat selama kehamilan. Dengan demikian, ibu hamil yang tidak bekerja cenderung lebih sering mengalami nyeri punggung dibandingkan yang bekerja.

Menurut asumsi peneliti, responden yang berstatus sebagai ibu rumah tangga (IRT) atau tidak bekerja secara formal memiliki tanggung jawab penuh dalam mengurus keluarga, yang menyebabkan mereka sering melakukan aktivitas fisik yang berlebihan. Selain itu, pengalaman dan pengetahuan yang mereka miliki cenderung lebih terbatas, dan rasa ingin tahu untuk mempelajari hal-hal baru juga relatif rendah.

Berdasarkan tabel 2 tentang distribusi frekuensi dan persentase nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III, mayoritas ibu hamil mengalami nyeri dengan tingkat sedang sebanyak 23 orang (46%), sedangkan minoritas mengalami nyeri dengan tingkat berat sebanyak 5 orang (10%). Berbagai masalah yang muncul pada kehamilan trimester II dan III sering kali berkaitan dengan masalah psikologis yang

banyak dikeluhkan oleh ibu hamil, seperti kecemasan dan nyeri. Di antara keluhan-keluhan tersebut, nyeri punggung bawah merupakan yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%-90% ibu hamil, dan menjadi salah satu faktor yang meningkatkan angka kejadian persalinan sesar (Purnamasari, 2020).

Sebanyak 46% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan derajat sedang. Nyeri ini umumnya ditandai dengan beberapa gejala seperti mendesis, menyeringai, mampu menunjukkan letak nyeri, mendeskripsikan rasa nyeri dengan jelas, dan tetap dapat mengikuti instruksi dengan baik. Menurut Saraha, Djama, dan Suaib (2021), penyebab utama nyeri punggung pada ibu hamil adalah perubahan kelengkungan tulang belakang yang disebabkan oleh peningkatan tekanan akibat bertambahnya volume uterus, peningkatan lordosis lumbal, kemiringan sacrum ke arah posterior, serta gerakan kepala ke belakang untuk menyeimbangkan berat badan yang terus meningkat selama kehamilan.

Berdasarkan asumsi peneliti, ibu hamil lebih sering mengalami nyeri punggung bawah pada trimester III dibandingkan trimester II. Hal ini disebabkan oleh perubahan postur tubuh ibu yang cenderung mengalami lordosis seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Nyeri punggung bawah ini dapat semakin parah apabila ibu kurang dalam melakukan aktivitas fisik yang memadai untuk membantu mengurangi keluhan tersebut.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan gambaran nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III dengan jumlah 50 responden ibu hamil skala nyeri terbanyak dengan jumlah 23 responden (46%) berada pada tingkat nyeri sedang.

### SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, saran dari peneliti adalah sebagai berikut:

#### 1. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan dapat diterapkan dalam pemberian asuhan pemeriksaan kepada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah dan rutin melakukan pemeriksaan kehamilan agar mendapat edukasi dari tenaga kesehatan terkait persiapan dalam mengatasi nyeri punggung bawah khususnya pada trimester II dan trimester III.

#### 2. Bagi Bidan

Bidan diharapkan dapat memberikan edukasi secara intensif kepada ibu hamil trimester II dan III mengenai nyeri punggung bawah. Edukasi ini penting untuk membantu ibu hamil memahami kondisi dan cara mengelola nyeri tersebut.

#### 3. Bagi Institusi Akademik

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan mengenai nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III, sehingga dapat digunakan dalam proses pembelajaran dan pengembangan ilmu di bidang kesehatan ibu dan anak.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan tentang nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III dengan pendekatan yang berbeda dan menggunakan sampel yang lebih spesifik. Hal ini diharapkan dapat membantu pasien lebih memahami kondisi nyeri punggung yang dialaminya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ella Khairunnisa, Eka Riana, Dwi Khalisa Putri, & Sella Ridha Agfiani. (2022). Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *WOMB Midwifery Journal*, 1(2), 13–17. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v1i2.69>
- Aulia, A. R., Wahyuni, I., & Jayanti, S. (2023). Hubungan Durasi Kerja, Masa Kerja, dan Postur Kerja dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Batik Tulis di Kampung Batik Kauman Kota Pekalongan. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(2), 120–124. <https://doi.org/10.14710/mkmi.22.2.120-124>
- Isnaeni SD. (2021). BAB I Karya Tulis Ilmiah Kehamilan. *Media Informasi Eprints Ummi*, 2. Muflihah, I. S., & Fatimah, T. N. S. N. (2022). Perubahan Rerata Skor Nyeri Punggung Pada
- 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.v1i1.20>

00

Putri, D. N., Sari, S. A., Fitri, N. L., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). Penerapan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2022 Implementation of Warm Compresses To Reduce Back Pain in Trimester Iii Pregnant Women in the Work A. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2)

Efriana, R., Sanjaya, R., Studi Pendidikan Profesi Bidan, P., & Kesehatan, F. (2023). Kompres Hangat Pada Ibu Hamil Trimester Iii Untuk Mengurangi Nyeri Punggung. *Jurnal Maternitas Aisyah*. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman>

Hanifah, Risa Melliana, Dewi Nurdianti, and Ade Kurniawati. "PENERAPAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III FISILOGIS." *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas* 6.2 (2022): 79-85.

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.v1i1.20>  
00.