

Faktor Penyebab Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Sumarorong Kabupaten Mamasa Tahun 2024

Vinny Alvionita ¹, Nunung Erviany ², Nopina Palin ³,

Andi Sri Hastuti Handayani Usman ^{4*}

^{1,4} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

^{2,3} Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

Alamat: Jl. Amal Lama, Kelurahan Pantai Amal, Kecamatan Tarakan Timur, Kota Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia

Korespondensi penulis: ahastutihandayani@ubt.ac.id

Abstract: Lower back pain is a complaint that often occurs in pregnant women in the second and third trimesters. Back pain occurs due to changes in pregnancy hormones which increase levels of the hormone relaxin, this affects the flexibility of the ligament tissue which ultimately increases joint mobility in the pelvis and will have an impact on spinal and pelvic instability and cause discomfort. Based on a preliminary study at the Sumarorong Community Health Center, it was found that the number of pregnant women in the second trimester was 72 and 70 in the third trimester in the working area of the Sumarorong Community Health Center, Mamasa Regency. From this data, there were 22 (30%) pregnant women in the second trimester who experienced back pain, and there were 35 (30%) pregnant women in the second trimester. 50%) third trimester pregnant women experience back pain. Researchers are interested in conducting research on the factors that cause lower back pain in pregnant women in the second and third trimesters in the work area of the Sumarorong Community Health Center, Mamasa Regency in 2024. The research method used is a cross-sectional study. Conducted at the Sumarorong Community Health Center, Mamasa Regency in July – August 2024. The population in this study was all 138 pregnant women in the second and third trimesters at the Sumarorong Community Health Center with a total sample of 57 pregnant women. The results of the study showed that there was a significant relationship between age, education, occupation and gestational age with back pain with each p value = 0.000.

Keywords: Pain, Back, Pregnant, Trimester

Abstrak: Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester II dan III. Nyeri punggung terjadi karena adanya perubahan pada hormon kehamilan yang meningkatkan kadar hormon relaksin, hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa tidak nyaman. Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Sumarorong didapatkan jumlah ibu hamil Trimester II sebanyak 72 orang dan Trimester III sebanyak 70 di wilayah kerja Puskesmas Sumarorong Kabupaten Mamasa, dari data tersebut terdapat 22 (30 %) Ibu Hamil Trimester II yang mengalami Nyeri Punggung, dan terdapat 35 (50%) ibu hamil Trimester III yang mengalami Nyeri Punggung. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor penyebab nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Sumarorong Kabupaten Mamasa Tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan adalah *Crosssectional Study*. Dilakukan di Puskesmas Sumarorong Kabupaten Mamasa pada bulan Juli – Agustus 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu hamil Trimester II dan III di puskesmas Sumarorong berjumlah 138 orang dengan jumlah sampel 57 ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia, pendidikan dan pekerjaan dengan nyeri punggung dengan masing-masing nilai $p = 0,000$.

Kata kunci: Nyeri, Punggung, Hamil, Trimester

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah mulai dari ovulasi sampai partus lamanya 280 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Pembagian kehamilan dibagi dalam 3 trimester: Trimester pertama, dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan (0-12 minggu); Trimester kedua dari bulan ke empat sampai 6 bulan (13-28 minggu); Trimester ketiga dari bulan ke Tujuh sampai 9 bulan (29-42 minggu) (Hidayati et al., 2020).

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester II dan III. Hal ini terjadi karena adanya perubahan pada hormon relaksin, yang mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa tidak nyaman. Senam hamil merupakan suatu latihan untuk mempertahankan dan memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil.(Surati Surati & Basaria Manurung, 2023).

Saat kehamilan akan terjadi perubahan yang besar di dalam tubuh seorang perempuan. Perubahan ini tidak hanya berhubungan dengan bentuk dan berat badan, tetapi juga terjadi perubahan biokimia, fisiologis, bahkan psikologis yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin di dalam rahim. Para wanita mengalami berbagai ketidaknyamanan selama kehamilan, kebanyakan dari ketidaknyamanan ini berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologis yang terjadi dan yang lainnya berhubungan dengan aspek-aspek emosi dalam kehamilan. Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung (Tidar Suhesti et al., 2023).

Pada masa kehamilan, seiring dengan membesarnya uterus, pusat gravitasi berpindah kearah depan dan perpindahan ini menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur semacam ini akan bergantung pada kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. Perubahan ini seringkali, namun tidak selalu, memicu lengkung lumbar (lordosis) dan lengkung kompensasi spinalis toraktik (kifosis). Mekanisme ini terjadi antara bulan ke-4 dan ke-9 masa kehamilan dan terus berlangsung sampai 12 minggu masa Pascanatal.(Agustina Bakara, 2024; Arummega et al., 2022)

Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area *Lumbosacral*. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan penambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya. Nyeri Punggung ditandai dengan gejala, nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung sehingga dapat mengganggu ibu hamil dalam aktivitas (Nurhayati et al., n.d.).

Nyeri punggung terjadi pada kehamilan dengan insiden yang bervariasi kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia. Nyeri punggung terjadi karena adanya perubahan pada hormon kehamilan yang meningkatkan kadar hormon relaksin, hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa tidak nyaman. Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri

punggung berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur yang cepat, nyeri punggung terdahulu, dan peregangan yang berulang (Hamdiah et al., 2020).

Postur tubuh yang tidak tepat dimasa kehamilan dapat berakibat peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada tulang belakang, pelvis dan sendi penahan-berat, sehingga hal ini dapat membawa dampak pada peningkatan rasa nyeri dan sakit. Pada suatu kajian yang dilakukan oleh Bullock et al (1991), menemukan bahwa sekitar 88,2 % wanita mengalami nyeri punggung pada beberapa tahapan kehamilan. Ketika diajukan pertanyaan pada masa gestasi antara minggu ke-14 dan minggu ke-22, sebanyak 62% wanita melaporkan menderita nyeri punggung. (Megasari, 2020; Rahmatul, 2023).

Pada suatu kajian yang dilakukan oleh Bullock *et al* (1991), menemukan bahwa sekitar 88,2 % wanita mengalami nyeri punggung pada beberapa tahapan kehamilan. Prevalensi terjadinya nyeri tulang belakang pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korea, dan Israel. Sementara yang terjadi di negara non-Skandinavia seperti Amerika bagian utara, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong maupun Nigeria lebih tinggi prevalensinya yang berkisar antara 21% hingga 89%. (Cane & Nurseptiana, 2023).

Menurut National Library of Medicine dari 12.908 Sampel ibu hamil yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan sebesar 5.228 (40.5 %) nyeri punggung bawah pada trimester pertama sebesar (3.653) 28.3% pada trimester kedua (4.750) 36.8 % dan trimester ketiga (6.170) 47.8 %.

Menurut Data Statistik Indonesia jumlah ibu hamil pertahun 2023 sebanyak 6.439 Jiwa dan terdapat 4.378 (68 %) yang mengalami nyeri punggung bawah saat kehamilan.

Berdasarkan studi pendahuluan pada bidan koordinator Puskesmas Sumarorong didapatkan jumlah ibu hamil Trimester II sebanyak 72 orang dan Trimester III sebanyak 70 di wilayah kerja Puskesmas Sumarorong Kabupaten Mamasa, dari data tersebut terdapat 22 (30 %) Ibu Hamil Trimester II yang mengalami Nyeri Punggung, dan terdapat 35 (50%) ibu hamil Trimester III yang mengalami Nyeri Punggung, Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Faktor penyebab Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Sumarorong Kabupaten Mamasa Tahun 2024.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian dalam penelitian ini rancangan *Crosssectional Study* untuk mengungkapkan adanya hubungan sebab akibat. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Sumarorong Kabupaten Mamasa pada bulan Juli – Agustus 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu hamil Trimester II dan III di puskesmas Sumarorong berjumlah 138 Orang. Dalam penelitian ini sampel diperoleh dengan cara Rumus pengambilan sampel Slovin yaitu 57 ibu hamil.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2024 hingga bulan Agustus 2024 dan yang menjadi responden adalah ibu hamil yang ada di wilayah kerja puskesmas Sumarorong penelitian ini menggunakan Lembar ceklis untuk mengetahui faktor penyebab nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Sumarorong Tahun 2024 .

a. Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan nyeri punggung ibu hamil di Puskesmas Sumarorong n (57)

Nyeri Punggung Ibu Hamil	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ya	26	54.5
Tidak	31	54.5
Total	57	100.0

Berdasarkan tabel 1 dari 57 responden yang diteliti sebanyak 26 (54,5%) yang mengalami nyeri punggung dan 31 (54,5%) responden yang tidak mengalami nyeri punggung.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di Puskesmas Sumarorong n (57)

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Diatas 35 Tahun	34	59.6
Dibawah 35 Tahun	23	40.4
Total	57	100.0

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 57 responden yang diteliti sebanyak 34 (59,6%) responden yang diatas 35 tahun dan 23 (40,4 %) responden yang di bawah 35 tahun.

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Pendidikan ibu hamil di Puskesmas Sumarorong n (57)

Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	40	70.2
Tinggi	17	29.0
Total	57	100.0

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari 57 responden yang di teliti sebanyak 40 (70,2%) yang pendidikan rendah dan sebanyak 17 (29,0 %) yang berpendidikan tinggi.

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Pekerjaan ibu hamil di Puskesmas Sumarorong n (57)

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Bekerja	36	59.6
Tidak Bekerja	21	40.4
Total	57	100.0

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa dari 57 responden yang di teliti sebanyak 36 (59,6%) responden yang bekerja dan 21 responden (40,4%) yang tidak bekerja

b. Analisa bivariat

- 1) Hubungan usia dengan nyeri Punggung ibu hamil di Puskesmas Sumarorong Tahun 2024

Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia dengan nyeri Punggung ibu hamil di Puskesmas Sumarorong Tahun 2024 (N=57)

Nyeri Punggung Ibu Hamil	Usia				Total		Nilai p
	Diatas 35 Tahun		Dibawah 35 Tahun				
	N	%	N	%	N	%	
Ya	25	96.2	1	17.9	26	100	,000
Tidak	9	29.0	22	14.3	31	100	

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa dari 57 responden yang diteliti sebanyak 26 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dengan usia diatas 35 tahun sebanyak 25 (96,2% dan responden yang di bawah 35 tahun sebanyak 1 (17,9%) dengan ibu hamil yang tidak mengalami nyeri punggung sebanyak 31 responden dengan usia diatas 35 tahun sebanyak 9 (29,0%) dan di bawah 35 tahun sebanyak 22 (14,3%)

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji statistic *chi-square* didapatkan *p-Value* = ,000 lebih kecil dari $\alpha=,005$ berarti H_0 ditolak sehingga ada hubungan Pengaruh usia dengan nyeri Punggung ibu hamil di Puskesmas Sumarorong Tahun 2024

- 2) Hubungan Pendidikan dengan nyeri Punggung ibu hamil di Puskesmas Sumarorong Tahun 2024

Tabel 6. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Pendidikan dengan nyeri Punggung ibu hamil di Puskesmas Sumarorong Tahun 2024 (N=57)

Nyeri Punggung Ibu Hamil	Pendidikan				Total		Nilai p
	Rendah		Tinggi				
	n	%	N	%	N	%	
Ya	26	100	0	00.0	26	100	,000
Tidak	14	45.2	17	54.8	31	100	

Berdasarkan table 6 di atas menunjukkan bahwa dari 57 responden yang diteliti sebanyak 26 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dengan tingkat pendidikan rendah sebanyak 26 responden dan tidak ada yang berpendidikan tinggi mengalami nyeri punggung. Sedangkan ibu hamil yang tidak mengalami nyeri punggung dengan tingkat pendidikan rendah sebanyak 14 (45,2%) dan pendidikan tinggi sebanyak 17 (54,8%).

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji statistic *chi-square* didapatkan *p-Value* = ,000 lebih kecil dari $\alpha=,005$ berarti H_0 ditolak sehingga ada hubungan Pengaruh Pendidikan dengan nyeri Punggung ibu hamil di Puskesmas Sumarorong Tahun 2024

- 3) Hubungan Pekerjaan dengan nyeri Punggung ibu hamil di Puskesmas Sumarorong Tahun 2024

Tabel 7. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Pekerjaan dengan nyeri Punggung ibu hamil di Puskesmas Sumarorong Tahun 2024 (N=57)

Nyeri Punggung Ibu Hamil	Pekerjaan				Total		Nilai p
	Bekerja		Tidak Bekerja				
	N	%	n	%	N	%	
Ya	25	96.2	1	17.9	26	100	,000
Tidak	11	35.5	20	64.5	31	100	

Berdasarkan tabel 7 di atas menunjukkan bahwa dari 57 responden yang diteliti sebanyak 26 responden yang mengalami nyeri punggung ibu hamil dengan yang bekerja sebanyak 25(96,2%) dan yang tidak bekerja sebanyak 1 (17,9%).

Sedangkan ibu hamil yang tidak mengalami nyeri punggung sebanyak 31 responden dengan yang bekerja sebanyak 11 (35,5%) dan yang tidak bekerja sebanyak 20 (64,5%).

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji statistic *chi-square* didapatkan *p-Value* = ,000 lebih kecil dari $\alpha=,005$ berarti H_0 ditolak sehingga ada hubungan Pekerjaan dengan nyeri Punggung ibu hamil di Puskesmas Sumarorong Tahun 2024.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Faktor penyebab nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Sumarorong Kabupaten Mamasa Tahun 2024. Adapun pembahasan dari variable independen diatas yaitu sebagai berikut :

a. Hubungan Usia dengan Nyeri Punggung Pada ibu hamil

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji statistic *chi-square* didapatkan *p-Value* = ,000 lebih kecil dari $\alpha=,005$ berarti H_0 ditolak sehingga ada hubungan Pengaruh usia dengan nyeri Punggung ibu hamil di Puskesmas Sumarorong Tahun 2024

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

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

Penelitian ini sejalan dengan teori Winarto (2017) uterus akan membesar pada bulanbulan 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 nyeri punggung bawah.

b. Hubungan Pendidikan dengan nyeri Punggung bawah

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji statistic *chi-square* didapatkan $p\text{-Value} = ,000$ lebih kecil dari $\alpha = ,005$ berarti H_0 ditolak sehingga ada hubungan Pengaruh Pendidikan dengan nyeri Punggung ibu hamil di Puskesmas Sumarorong Tahun 2024

Penelitian ini mengatakan adanya hubungan yang bermakna dengan pendidikan dan nyeri punggung bawah hal ini sejalan dengan penelitian Laili 2019 menunjukan ada hubungan antara pendidikan dengan nyeri punggung pada ibu hamil. Hal ini sejalan dengan penelitian Septiana (2020) menyebutkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan, pendidikan, pekerjaan.

c. Hubungan Pekerjaan Dengan Nyeri Punggung bawah Pada Ibu Hamil

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji statistic *chi-square* didapatkan $p\text{-Value} = ,000$ lebih kecil dari $\alpha = ,005$ berarti H_0 ditolak sehingga ada hubungan Pekerjaan dengan nyeri Punggung ibu hamil di Puskesmas Sumarorong Tahun 2024.

Penelitian dari Purnawinadi, 2019 menyatakan bahwa pekerjaan dengan resiko sangat tinggi memiliki keluhan 93,7% mengalami nyeri. Hal ini memiliki persamaan dengan penelitian dari Muhith, 2020 menyatakan bahwa posisi kerja dengan resiko tinggi mengalami keluhan nyeri berat 75,5%. Penelitian yang dilakukan oleh Pandey, 2019 di kabupaten minahasa selatan menunjukan bahwa sebagian besar posture kerja y berada pada kategori resiko tinggi yaitu 50% dengan keluhan Muskuloskeletal sedang sebesar 68,3%.

Penelitian yang dilakukan oleh Tubagus, 2018 pada residen ilmu bedah di fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, dari 42 responden ditemukan posisi kerja dengan resiko sedang sebesar 74%. Artikel tersebut menyebutkan bahwa

responden dengan keluhan nyeri punggung bawah sebesar 60%, sedang 33% dan berat 7% dari penelitian tersebut menyimpulkan bahwa ada hubungan antara pekerjaan dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III

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.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian factor penyebab nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Sumarorong Kabupaten Mamasa Tahun 2024 dapat disimpulkan bahwa :

- a. Ada hubungan Usia dengan nyeri punggung ibu hamil di Wilayah kerja Puskesmas Sumarorong Tahun 2024 dengan nilai $p=0,000$
- b. Ada hubungan Pendidikan dengan nyeri punggung ibu hamil di Wilayah kerja Puskesmas Sumarorong Tahun 2024 dengan nilai $p=0,000$
- c. Ada hubungan Pekerjaan dengan nyeri punggung ibu hamil di Wilayah kerja Puskesmas Sumarorong Tahun 2024 dengan nilai $p=0,000$

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai hubungan factor penyebab nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Sumarorong Kabupaten Mamasa Tahun 2024 peneliti menyarankan :

- a. Bagi Keilmuan

Diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dan penguatan ilmu pengetahuan tentang factor penyebab nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III

b. Bagi Institusi

Diharapkan dapat memberikan masukan bagi institusi pendidikan agar dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa utamanya terkait faktor penyebab nyeri pada ibu hamil trimester II dan III

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan referensi dan bacaan untuk menambah wawasan mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

- Agustina Bakara, Z. (2024). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II di Puskesmas Kota Rih Pekan Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2022. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 2(2).
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung ibu hamil trimester III: Literatur review. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Cane, P. S., & Nurseptiana, E. (2023). Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di RS Nurul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(2), 1688–1694.
- Hamdiah, H., Tanuadike, T., & Sulfianti, E. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Klinik Etam Tahun 2019. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(1), 8–12. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i1.418>
- 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.
- Megasari, M. (2020). Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Stikes Hang Tuah Pekanbaru*, 3(103), 17–20.
- Nurhayati, T., Meliyanti, M., Hernawati, Y., Risyanti, B., & Sri Iriani, O. (n.d.). Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Bojong wilayah kerja UPTD Puskesmas Karangtengah Kabupaten Cianjur.
- Rahmatul, D. (2023). Pregnancy, low back pain, woman, age, parity C. Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 348(353).
- Surati, & Manurung, B. (2023). Pengaruh senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil di Praktek Mandiri Bidan Elisabeth Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2022. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 01–05. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i1.1116>
- Tidar Suhesti, Y., P, R., & Bumi, C. (2023). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Bendosari. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 3(2), 45–50.