

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KETIDAKNYAMANAN
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI KLINIK MERYCORP
SERANG BANTEN**

NASKAH PUBLIKASI

Untuk Memenuhi Persyaratan mencapai Sarjana Kebidanan



Oleh
DWI LESTARI
NIM AB212032

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA
SURAKARTA
2023**

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2023

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KETIDAKNYAMANAN
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI KLINIK MERYCORP
SERANG BANTEN**

Dwi Lestari¹ Deny Eka Widyastuti* Arista Apriani³
dwilestari0909@gmail.com

Abstrak

Kehamilan merupakan fertilitas atau penyatuan darispermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan masa dan implantasi. Masa kehamilan merupakan masa tubuh seorang ibu hamil mengalami perubahan peningkatan pada hormone kehamilan. Perubahan yang dialami dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya yaitu nyeri punggung. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan nyeri punggung dapat diklasifikasikan dari usia kehamilan, paritas, serta aktivitas fisik sehari-hari. Aktivitas fisik dapat memengaruhi nyeri punggung dan dapat berdampak negative pada kemampuan ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil TM II dan III. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan jenis penelitian *cross-sectional*. Sampel diambil dengan menggunakan tehnik *non probability sampling* dengan responden sebanyak 30 ibu hamil Trimester II dan III. Pengambilan data menggunakan kusioner aktivitas fisik (IPAQ-SF) dan tingkat nyeri punggung (NRS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 4 ibu hamil (13.3%), dan untuk aktivitas tinggi sebanyak 26 ibu hamil (86.7%). Sedangkan untuk tingkat nyeri punggung yang dialami selama 7 hari terakhir yaitu 2 (6.7%) ibu hamil yang tidak mengalami nyeri, 18 (60.0%) ibu hamil mengalami nyeri ringan, 9 (30.0%) ibu hamil mengalami nyeri sedang, dan 1 (3.3%) ibu hamil mengalami nyeri berat. Analisa data menggunakan metode statistik deskriptif dan *uji korelasi spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat adanya kolerasi antara aktivitas fisik dengan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III di Klinik Merycorp. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi tenaga kesehatan dalam memberikan penanganan dan intervensi yang tepat untuk mengurangi risiko nyeri punggung pada ibu hamil agar ibu hamil dapat beraktivitas dengan aman.

Kata kunci: Aktivitas fisik, Nyeri punggung, ibu hamil Trimester II dan III

MIDWIFERY PROGRAM GRADUATE PROGRAM FACULTY OF HEALTH
SCIENCES KUSUMA HUSADA UNIVERSITY, SURAKARTA

2023

***The Relationship Of Physical Activity To Back Pain Discomfort In Pregnant
Women At Merycorp Clinic, Serang, Banten***

Dwi Lestari¹ Deny Eka Widyastuti* Arista Apriani³

dwilestari0909@gmail.com

Abstract

Pregnancy is fertility or the union of spermatozoa and ovum which is followed by a period and implantation. The pregnancy period is a time when a pregnant woman's body experiences increased changes in pregnancy hormones. The changes experienced can cause discomfort in pregnant women, one of which is back pain. Factors that can cause back pain can be classified according to gestational age, parity, and daily physical activity. Physical activity can affect back pain and can have a negative impact on the ability of pregnant women. This study aims to determine whether there is a relationship between physical activity and back pain discomfort in pregnant women with TM II and III. This research is a quantitative observational research type *cross-sectional*. Samples were taken using this technique *non probability sampling* with respondents as many as 30 pregnant women in the second and third trimesters. Data were collected using chair physical activity (IPAQ-SF) and back pain level (NRS). The research results showed that 4 pregnant women (13.3%) had moderate physical activity, and 26 pregnant women (86.7%) had high activity. Meanwhile, the level of back pain experienced during the last 7 days was 2 (6.7%) pregnant women who did not experience pain, 18 (60.0%) pregnant women experienced mild pain, 9 (30.0%) pregnant women experienced moderate pain, and 1 (3.3%) pregnant women experience severe pain. Data analysis uses descriptive and statistical methods *Spearman rank correlation test*. The results of the study showed that there was a correlation between physical activity and the level of back pain in pregnant women in the second and third trimesters at the Merycorp Clinic. It is hoped that this research can provide useful information for health workers in providing appropriate treatment and interventions to reduce the risk of back pain in pregnant women so that pregnant women can carry out activities safely.

Keywords: *Physical activity, back pain, second and third trimester pregnant women*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan masa nidasi dan implantasi, masa kehamilan mulai dihitung dari masa saat fertilisasi sampai lahirnya bayi, kehamilan terjadi selama 40 minggu atau 9 bulan hitungan kalender internasional. Pada masa kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, trimester pertama berlangsung selama 12 minggu, trimester kedua dari usia kehamilan 13 minggu sampai 27 minggu dan trimester ketiga mulai dari usia kehamilan 28 minggu sampai 40 minggu (Prawirohardjo, 2014).

Masa kehamilan merupakan masa dimana tubuh seorang ibu hamil mengalami perubahan peningkatan pada hormon kehamilan. Perubahan peningkatan hormon tersebut menyebabkan emosi selama kehamilan cenderung berubah-ubah sehingga ibu hamil merasa sedih, mudah tersinggung, marah ataupun sebaliknya. Selain perubahan tersebut ibu hamil juga mengalami perubahan fisik seperti bertambah beratnya beban kandungan dan bertambahnya rasa tidak nyaman secara fisik. Perubahan

yang dialami tersebut dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada ibu hamil yang akan mengganggu selama proses kehamilan, bersalin, dan nifas (Sari et al,2022).

Ketidaknyamanan yang terjadi pada ibu hamil akan meningkat dengan semakin bertambahnya usia kehamilannya. Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pascanatal (Palupi, dkk. 2017).

Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan keluhan paling sering dirasakan ibu hamil karena perubahan sikap badan selama kehamilan dan titik berat pada badan pindah kedepan karena perut yang membesar. Nyeri punggung pada ibu hamil berkaitan dengan peningkatan berat badan yang diakibat oleh pembesaran rahim dan peregangan dari otot penunjang, karena hormon relaksin yang dihasilkan. Peningkatan kadar hormone relaksin memberikan efek

fleksibilitas jaringan ligament yang berdampak pada peningkatan mobilitas sendi pada pelvis dan mengakibatkan ketidakstabilan pelvis dan spinal (Amin & Novita,2022).

Status kesehatan pada masa kehamilan sangat perlu diperhatikan oleh ibu hamil untuk kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya. Hal ini dapat dicapai dengan melakukan aktivitas fisik yang terarah dan teratur. Aktivitas fisik adalah gerakan anggota tubuh yang mengeluarkan tenaga untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar. Menurut Jurnal Melati, (2022) faktor faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III dapat diklasifikasikan dari usia kehamilan, umur, paritas, serta aktivitas sehari-hari. Aktivitas sehari-hari dapat mempengaruhi nyeri punggung bawah dan berdampak negatif pada kemampuan ibu hamil untuk melakukan aktivitas seperti perawatan diri, berjalan, duduk, kualitas tidur, keterlibatan dalam aktivitas seksual.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna

bagi para ibu hamil dan tenaga medis dalam memberikan penanganan dan intervensi yang tepat untuk mengurangi risiko nyeri punggung pada ibu hamil. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah tentang hubungan aktivitas fisik dan nyeri punggung pada ibu hamil.

METODOLOGI

penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *cross-sectional* yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil. Lokasi penelitian dilakukan di Klinik Merycorp Serang Banten. Penelitian ini telah mendapatkan izin dari komite etik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta No.1463/UKH.L.02/EC/VII/2023 tanggal 26 Juli 2023. Populasi penelitian ini adalah 30 ibu hamil Trimester II dan III yang datang ke Klinik Merycorp dalam periode tertentu. Sampel penelitian adalah 30 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan sampel menggunakan *Quota Sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner IPAQ

(*International Physical Activity Questionnaire*) dan NRS (*Numeric Rating Scale*). Analisa data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode statistik deskriptif dan *Uji korelasi non parametik spearman*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Umum

a. Umur

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel berikut ini:

No	Umur	(f)	(%)
1	<20	-	-
2	20-35	29	96.7%
3	>35	1	3.3%
Total		30	100.0%

menunjukkan bahwa sebanyak 29 responden (96.7%) berada dalam kelompok usia 20 hingga 35 tahun dan terdapat 1 responden (3.3%) yang berusia di atas 35 tahun. Statistik menunjukkan bahwa usia yang paling menguntungkan bagi wanita untuk hamil adalah antara 20-35. Selama periode ini masalah yang muncul lebih sedikit dibandingkan wanita dengan usia belasan atau akhir tiga puluh atau empat puluhan. Hasil ini sejalan

dengan penelitian yang dilakukan oleh Siska Kurnia Sari (2019) bahwa mayoritas usia ibu hamil adalah usia 20-35 tahun.

Pada usia >20 tahun merupakan resiko tinggi kehamilan yang mengancam keselamatan ibu dan bayi, hal ini disebabkan pada usia muda organ-organ reproduksi dan fungsi fisiologisnya belum optimal, sedangkan pada usia >35 tahun merupakan resiko tinggi untuk hamil karena dapat menimbulkan komplikasi pada kehamilan dan merugikan perkembangan janin selama periode kandungan. Secara umum hal ini karena adanya kemunduran fungsi fisiologis dari sistem tubuh (eka mustika, 2022).

b. Pekerjaan

No	Pekerjaan	(f)	(%)
1	IRT	19	63.3%
2	Karyawan	10	33.3%
3	Pedagang	1	3.3%
Total		30	100.0%

menunjukkan bahwa sebanyak 19 (63.3%) responden memiliki pekerjaan IRT. Sedangkan ibu hamil yang memiliki pekerjaan sebagai karyawan sebanyak 10 (33.3%).

Sedangkan terdapat 1 (3.3%) responden yang bekerja sebagai pedagang.

Menurut jurnal Dewi Candra (2017) ibu yang tidak bekerja bukan berarti tidak melakukan aktivitas dirumah. Salah satu aktivitas yang dapat menyebabkan nyeri punggung adalah pekerjaan rumah tangga, hal ini dikarenakan aktivitas ibu sehari-hari seperti mengangkat benda, membersihkan rumah, menggendong anak dengan posisi yang tidak tepat sehingga dapat menyebabkan adanya kesalahan dalam tulang punggung. Sedangkan terdapat 11 (36.7%) responden yang bekerja.

Salah satu penyebab nyeri punggung saat bekerja adalah duduk terlalu lama, sikap duduk yang tidak tepat, postur tubuh yang tidak ideal dan aktivitas yang berlebihan. Banyaknya ibu bekerja yang tidak memperhatikan body mekanik yang baik seperti kondisi bekerja dengan posisi tubuh menunduk ke depan, duduk terlalu akan menyebabkan ketegangan otot dan keregangan ligamentum tubuh belakang, posisi tubuh saat duduk yang salah membuat tekanan abnormal dan jaringan

sehingga menyebabkan rasa sakit.

c. Paritas

No	Paritas	(f)	(%)
1	Nullipara	12	40.0 %
2	Primipara	12	40.0 %
3	Multipara	6	20.0 %
Total		30	100%

menunjukkan bahwa terdapat dua jumlah responden yang sama banyak yaitu Nullipara dan Primipara yang berjumlah masing masing 12 (40.0%) responden. sedangkan responden Multipara hanya berjumlah 6 (20.0%) responden.

Menurut penelitian dari Resmi, Dewi Candra dkk, (2017) bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara paritas dengan nyeri punggung pada kehamilan. Semakin sering serta banyaknya seseorang wanita yang hamil dan melahirkan, maka risiko lebih besar dibandingkan wanita yang nullipara ataupun primipara.

Menurut penelitian Nur Melati(2022), bahwa ibu multipara serta grandemultipara akan mengalami nyeri punggung dan lebih berisiko di bandingkan dengan yang primipara

karena otot-ototnya lebih lemah menyebabkan kegagalan pada otot untuk menopang bagian uterus atau rahim semakin membesar. Tanpa adanya sokongan atau penopang, uterus terlihat kendur dan punggung semakin memanjang lengkungannya. Kelemahan pada otot di bagaian abdomen umumnya dialami oleh grandemultipara (Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, 2020).

Paritas banyak akan meningkatkan risiko mengalami nyeri punggung. Semakin sering seorang wanita hamil serta melahirkan, maka semakin meningkat risiko nyeri punggung yang dialami (Demang, 2020).

d. Usia Kehamilan

No	Usia Kandungan	(f)	(%)
1	4 bulan	6	20.0%
2	5 bulan	2	6.7%
3	6 bulan	7	23.3%
4	7 bulan	7	23.3%
5	8 bulan	5	16.7%
6	9 bulan	3	10.0%
Total		30	100.0%

menunjukkan bahwa terdapat dua jumlah responden yang sama besar

yaitu pada usia kehamilan 6 dan 7 yang berjumlah masing masing 7 (23.3%) responden. sedangkan yang lain yaitu pada usia kehamilan 4 bulan berjumlah 6 (20.0%) responden, usia kehamilan 5 bulan berjumlah 2 (6.7%) responden, usia kehamilan 8 bulan 5 (16.7%), dan usia kehamilan 9 bulan terdapat 3 (10.0%) responden.

Menurut penelitian Melati Nur Arummege (2022) mengatakan bahwa wanita di trimester kedua dan trimester ketiga memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami nyeri punggung dibandingkan dengan wanita di trimester pertama. Kemampuan fisik pada ibu hamil trimester kedua dan ketiga menurun sehingga mengakibatkan aktivitas yang dilakukan menjadi terbatas. Nyeri punggung pada wanita hamil yang memasuki trimester II dan III dalam melakukan aktivitas fisik yang terlalu banyak dan berlebihan biasanya membuat ibu merasa kelelahan. Nyeri punggung biasanya menjadi keluhan dirasakan oleh ibu hamil terutama pada area lumbosakral. Akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuh seorang ibu hamil, nyeri punggung biasanya akan meningkat

intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan (Detty Afriyanti, 2023).

2. Data Khusus

a. Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil

No	Tingkat Nyeri	(f)	(%)
1	Tidak nyeri	2	6.7%
2	Nyeri ringan	18	60.0%
3	Nyeri sedang	9	30.0%
4	Nyeri berat	1	3.3%
Total		30	100%

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil selama 7 hari terakhir dengan jumlah responden 30 yaitu sebanyak 2 responden (6.7%) yang mengindikasikan bahwa mereka tidak merasakan nyeri selama 7 hari terakhir, terdapat sebanyak 18 responden (60.0%) merasakan nyeri ringan selama 7 hari terakhir, dan sebanyak 9 responden (30.0%) mengalami nyeri sedang, serta 1 responden (3.3%) yang melaporkan mengalami nyeri berat selama 7 hari terakhir.

Hasil statistik dari tingkat nyeri

punggung yang dirasakan oleh ibu hamil di Klinik Merycorp menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri responden yaitu 2.30, kategori tingkat nyeri yang paling rendah yaitu 1.00 (tidak mengalami nyeri), kategori tingkat nyeri yang paling banyak dirasakan oleh ibu hamil yaitu 2.00 (nyeri ringan), kategori nyeri yang paling tinggi yaitu 4.00 (nyeri berat), dan standar deviasi pada tingkat nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil adalah 0.651.

Nyeri punggung merupakan nyeri dibagian lumbal, lumbosakral, atau didaerah leher. Nyeri punggung diakibatkan oleh regangan otot atau tekanan pada akar saraf dan biasanya dirasakan sebagai rasa sakit, tegangan, atau rasa kaku di bagian punggung (Huldani, 2012 dalam Widya, dkk 2019). Nyeri punggung saat hamil disebabkan oleh kenaikan berat badan dan perut yang membesar sehingga pusat gravitasi berpindah ke depan. Seiring dengan meregangnya otot perut yang lemah yang dapat menyebabkan bahu bungkuk, otot perut cenderung menekan punggung sehingga menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil.

b. Aktivitas fisik Pada Ibu Hamil

hasil IPAQ tentang aktivitas fisik yang dilakukan oleh ibu hamil selama 7 hari terakhir.

No	Kategori	(f)	(%)
1	Rendah	-	-
2	Sedang	4	13.3%
3	Berat	26	86.7%
Total		30	100.0%

ktivitas fisik ditentukan oleh seseorang dalam melakukan mobilitas. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pengolahan dengan menggunakan IPAQ menunjukan bahwa sebagian besar ibu hamil Trimester II dan III melakukan aktivitas fisik dalam kategori berat yang berjumlah 26 (86.7%) responden sedangkan ibu hamil yang melakukan aktivitas dengan tingkat sedang yaitu sebanyak 4 (13.3%) responden serta tidak ada responden yang termasuk dalam melakukan aktivitas dalam tingkat rendah.

Sedangkan untuk hasil statistic tentang aktivitas fisik yang dilakukan oleh ibu hamil di Klinik Merycorp menunjukan bahwa rata-rata aktivitas fisik yang dilakukan adalah 2.87, kategori aktivitas fisik terendah yaitu

1.00 (aktivitas fisik ringan), kategori aktivitas fisik tetinggi yaitu 3.00 (aktivitas fisik berat), kategori aktivitas yang paling sering dilakukan oleh ibu hamil yaitu 3.00 (aktivitas fisik berat), dan standar devisiasi pada aktivitas fisik yang dilakukan oleh ibu hamil adalah 0.346.

Jenis aktivitas fisik di kelompokkan menjadi 3 tingkatan yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat. Pengukuran aktivitas fisik dapat digunakan dengan mengukur jumlah energy yang dikeluarkan untuk aktivitas setiap menitnya. Menurut Firmansyah Delis, dkk (2019) menyatakan bahwa Aktivitas fisik ringan dapat dilakukan selama kurang dari 150 menit dalam satu minggu dengan berbagai bentuk aktivitas diantaranya adalah mencuci piring, menulis, membaca, memancing, dan sebagainya. Sedangkan pada aktivitas fisik sedang dapat dialkukan dalam waktu yang sama dengan aktivitas fisik ringan, akan tetapi kegiatan aktivitasnya lebih menggunakan kerja otot seperti melakukan naik turun tangga, bersepeda, memasak, mengepel berkebun, dan lain

sebagainya. sedangkan aktivitas fisik berat merupakan kegiatan yang dilakukan lebih dari 300 menit dalam seminggu seperti mengangkat benda yang berat, berolahraga, berenang, jogging, berpergian, dan lain sebagainya.

Berdasarkan penelitian Rahmawati (2018) mengatakan bahwa penyebab dari aktivitas fisik yang kurang adalah semakin bertambahnya usia kehamilan ibu hamil sehingga membuat ibu hamil malas untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan lebih memilih duduk santai

Aktivitas fisik dapat diukur dengan menggunakan IPAQ (*international physical activity questionnaire*) yang merupakan kuesioner internasional yang telah dirancang untuk mengukur aktivitas fisik seseorang berdasarkan MET (*metabolic equivalent task*) yang digunakan dalam 7 hari terakhir. Skor nilai total aktivitas fisik dapat dilihat dalam MET-menit/minggu berdasarkan penjumlahan dan aktivitas berjalan, aktivitas sedang dan aktivitas berat yang dilakukan dalam durasi (menit) dan frekuensi/hari (Annas Buanasita, 2022).

c. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 3.33% ibu hamil yang melakukan aktivitas fisik sedang dengan tingkat tidak nyeri punggung, dan jumlah 10.00% ibu hamil yang mengalami tingkat nyeri ringan. Sedangkan sebanyak 86.67% ibu hamil yang melakukan aktivitas fisik berat dengan rincian 3.33% ibu hamil yang tidak mengalami nyeri punggung, 50.00% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung ringan, dan 30.00% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sedang, serta 3.33% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung berat.

Berdasarkan hasil perhitungan variabel antara aktivitas fisik dengan variabel tingkat nyeri yang dihitung dengan menggunakan SPSS, diperoleh hasil analisis korelasi spearman rank yaitu sebesar 0.338 yang menunjukkan bahwa hasil tersebut memiliki tingkat kekuatan hubungan yang sedang, dan untuk hasil analisis signifikansi (*p*) yaitu sebesar 0.067. Koefisiensi tersebut menunjukkan bahwa sejauh mana hubungan antara kedua variabel

tersebut.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian muhimatul khafidhoh (2016) mengenai hubungan nyeri pinggang dengan tingkat kemampuan aktivitas ibu hamil trimester dua dan tiga. Sebanyak 20 responden ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang ringan, 14 (70%) ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang ringan memiliki ketidakmampuan minimal, dan ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang dengan ketidakmampuan berat sebanyak 6 (30%).

Menurut Dina Dewi, dkk (2022) Nyeri punggung bawah pada ibu hamil bisa terjadi karena berbagai faktor seperti perubahan postur, perubahan hormone, dan lainnya. Aktivitas fisik yang berlebihan juga dapat menyebabkan postur tubuh yang tidak tepat selama aktivitas seperti mengangkat benda berat, berjongkok, menaiki tangga, atau duduk maupun berdiri dikursi, dan berjalan.

Menurut Yellita Ulsafitri (2023) ibu hamil tetap harus beraktivitas fisik, tetapi perlu memperhatikan aktivitas yang dilakukan. Dengan melakukan aktivitas fisik, maka peredaran darah akan lebih lancar dan

pengiriman oksigen keseluruh jaringan tubuh akan lebih baik, sehingga kebugaran tubuh terjaga dan daya tahan tubuh meningkat. Aktivitas fisik dalam bentuk kegiatan sehari-hari seperti menyapu dan membersihkan rumah, tentu tidak masalah dilakukan sepanjang ibu hamil tidak melakukan kegiatan fisik yang berat.

KESIMPULAN

Hasil analisis ini menunjukkan bahwa terdapat kolerasi dengan tingkat sedang antara aktivitas fisik dengan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III dengan hasil 0.338 dan *p-value* 0.67 .

Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mendapatkan hasil kelerasi yang lebih kuat dan disarankan untuk memperbesar ukuran sampel agar representatif dan mengurangi potensi bias dalam analisis korelasi. Dengan jumlah responden yang lebih besar, hasil korelasi dapat lebih kuat dan lebih dapat diandalkan.

ACKNOWLEDGEMENT

Penulis menyampaikan terimakasih kepada seluruh responden, pembimbing, penguji dan semua pihak terkait yang telah membantu dan memberikan bimbingan serta dukungannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, Detty. 2023. Buku Ajar Asuhan Kehamilan S1 Kebidanan. Jakarta Selatan. Mahakrya Citra Utama.
- Amin, M., & Novita, N. 2022. Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Trimester III. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(1), 66-72.
- 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.
- Dewi, Dina Anggraini. 2022. Evidence Based Midwifery. Padang Sumatra Barat. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Khafidhoh, Muhimatul. 2016. Hubungan Nyeri Punggung Dengan Tingkat Kemampuan Aktivitas Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Ciputat. Jakarta.
- Palupi, M., & Wibowo, D. A. (2017). Hubungan Antara Tingkat Konsumsi Energi Dan Zat Gizi (Protein Dan Fe) Terhadap Status Anemia Mahasiswi Akademi Gizi Karya Husada Kediri. *Research Report*, 1240-1248.
- Prawirohardjo, S. 2014. Ilmu Kebidanan. Jakarta. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Edisi Keempat.
- 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.v1i1.2000>.
- Rahmawati, Dian. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik Ibu Saat Hamil Dengan Kejadian Seksio Sesarea Di Kediri. Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri. *Jurnal Kebidanan Vo. 7, No. 2 Oktober 2018*.
- Resmi, D. C., Saputro, S. H., & Runjati, R. (2017). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 1-10.
- Sari, K. I. P., Gustirini, R., Rahayu, T. B., Susanti, L., Agustini, F., Primadewi, K., ... & Danefi, T. (2022). *Pengantar Ilmu Kebidanan*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Sari, Siska Kurnia. (2019). Hubungan Nyeri Punggung Bawah dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil.
- Sulastri, Meti, Nurakilah Heni, Marlina lina, dan Nurfikah ida. 2022. Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, Volume 18, Nomor 2, 2022| 145.