

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA UNIVERSITAS  
KUSUMA HUSADA SURAKARTA 2023

**Hubungan Posisi Tidur Dengan Nyeri Punggung  
Pada Ibu Hamil Trimester III di RSKIA Sadewa Yogyakarta**

Ika Wulandari<sup>1)</sup> Deny Eka Widyastuti<sup>2)</sup> Hutari Puji Astuti<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

<sup>2)</sup> Dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>3)</sup> Dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta  
[Ikawulandari5599@gmail.com](mailto:Ikawulandari5599@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kehamilan ialah proses alami yang dialami semua wanita. Selama kehamilan, perempuan harus mendapatkan perawatan medis khusus dan memiliki akses terhadap layanan kesehatan yang penting bagi ibu dan janin yang sedang berkembang, dengan fokus pada trimester ketiga. Pada trimester ketiga, ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan seperti sakit perut, anggota badan bengkak, sakit punggung, kelelahan, dan sering buang air kecil. Punggung yang tidak nyaman sering kali terjadi pada ibu hamil yang memasuki trimester ketiga dan menjadi kendala yang kerap terjadi. Studi ini bertujuan untuk mencari tahu hubungan postur tubuh dengan nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil trimester ketiga di RSKIA Sadewa Yogyakarta. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif, dengan penelitian survei yang dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan teknik *cross-sectional*. Sample diambil dengan teknik Non Probability Sampling dengan accidental sampling dan purposive sampling, dengan responden ibu hamil TM III sebanyak 80 responden. Data dikumpulkan dengan melalui kuesioner Numerical Rating Scale (NRS) dan kuisisioner posisi tidur. Hasil penelitian menunjukkan 23 jawaban responden (79,3%) yang memiliki nyeri punggung ringan dengan Tidur miring kanan, 37 jawaban responden (90,2%) memiliki nyeri punggung ringan dengan Tidur miring kiri dan punggung diberi sandaran bantal dan 3 responden (30%) memiliki nyeri punggung ringan dengan tidur terlentang. Sedangkan 6 jawaban responden (20,7%) memiliki nyeri punggung sedang dengan tidur miring kanan, 4 jawaban responden (9,8%) memiliki nyeri punggung sedang dengan Tidur miring kiri dan punggung diberi sandaran bantal, dan 7 jawaban responden (70%) memiliki nyeri punggung sedang dengan Tidur Terlentang. Uji statistik dengan uji *Chi-Square* menghasilkan  $p = 0,000 < 0,05$ , menolak  $H_0$  dan menerima  $H_a$ , menunjukkan adanya hubungan antara nyeri punggung dan posisi tidur pada ibu hamil trimester ketiga. Temuan penelitian tersebut diyakini dapat membantu tenaga kesehatan mengatasi tantangan pasien yang mengalami ketidaknyamanan punggung saat tidur pada ibu hamil trimester ketiga.

Kata kunci: Nyeri punggung, Posisi Tidur, Ibu hamil TM III

MIDWIFERY STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS  
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA 2024

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP POSITION AND BACK PAIN  
DURING THE THIRD TRIMESTER OF PREGNANCY AT RSKIA  
SADEWA YOGYAKARTA**

Ika Wulandari<sup>1)</sup> Deny Eka Widyastuti<sup>2)</sup> Hutari Puji Astuti<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Student of Midwifery Study Program of Undergraduate Programs, Faculty of  
Health Sciences, University of Kusuma Husada Surakarta

<sup>2)</sup>Lecturer of Midwifery Study Program of Undergraduate Programs, University of  
Kusuma Husada Surakarta

<sup>3)</sup>Lecturer of Midwifery Study Program of Undergraduate Programs, University of  
Kusuma Husada Surakarta

[Ikawulandari5599@gmail.com](mailto:Ikawulandari5599@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Pregnancy* is a natural process experienced by every woman. During pregnancy, women must receive specialized medical care and access health services crucial for the well-being of the mother and the developing fetus, with particular emphasis on the third trimester. In the third trimester, pregnant women often experience various discomforts, such as abdominal pain, leg swelling, back pain, fatigue, and frequent urination. Back discomfort is one of the most prevalent complaints encountered by pregnant women during the third trimester. The purpose of this study was to examine the link between sleeping posture and back pain in pregnant women in their third trimester at RSKIA Sadewa Yogyakarta. It employed a quantitative approach with survey research conducted through a questionnaire and a cross-sectional approach. The study utilized non-probability sampling methods such as accidental and purposive sampling, with a sample size of 80 participants in the third trimester of pregnancy. Data was collected using a Numerical Rating Scale (NRS) and sleep position questionnaires. The findings indicated that most respondents who slept on their right side (79.3%) reported experiencing mild back pain. A more significant percentage of respondents who slept on their left side with a pillow (90.2%) also reported mild back pain. In contrast, a smaller % of respondents who slept on their back (30%) reported experiencing mild back pain. Meanwhile, 6 respondents (20.7%) who slept on their right side experienced moderate back pain, 4 respondents (9.8%) who slept on their left side with a pillow experienced moderate back pain, and 7 respondents (70%) who slept on their back experienced moderate back pain. Statistical tests with the Chi-Square test showed  $p = 0.000 < 0.05$ . As a result,  $H_0$  was rejected, whereas  $H_a$  was accepted. There was a significant between back discomfort and sleeping posture in third-trimester pregnant women. The outcomes of this study can help healthcare providers handle the issue of back pain reported by pregnant women in their third trimester while sleeping.

**Keywords:** Back Pain, Sleeping Position, Third Trimester of Pregnant Women

Translated by Bambang A Syukur, M.Pd. HPI Number: 01-20-3697

## 1. PENDAHULUAN

Kehamilan ialah proses pembuahan atau menyatunya spermatozoa dengan ovum dan diikuti dengan penempelan janin, jika dilakukan perhitungan terhadap awal mula fertilisasi dilakukan sampai bayi lahir biasanya seorang wanita akan mengalami kehamilan dalam waktu 9 bulan atau lebih spesifik yaitu 40 minggu. Ada tiga tahapan dalam kehamilan seorang wanita yang dikategorikan dengan trimester, trimester 1 yang berlangsung dari nol hingga 12 minggu, trimester 2 mulai minggu ke-13 hingga ke 27, dan trimester 3 yang berlangsung dari minggu ke-28 hingga minggu ke-40. (WHO, 2019). Kehamilan merupakan sebuah kejadian yang baru bagi seorang wanita, mereka akan mengalami fisik dan psikologis yang berubah serta keadaan sosial yang berubah pula dengan demikian akan menyebabkan ketidaknyamanan pada dirinya. Perkiraan ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil yaitu antara 3 sampai 17%, yang mana 10% terjadi di negara maju dan 25% terjadi di negara yang berkembang, sementara di Indonesia sendiri angka tersebut menembus sekitar 28,7% (Kemenkes RI, 2019).

Kehamilan merupakan proses alami yang dialami semua wanita. Selama kehamilan, perempuan harus mendapatkan perawatan medis khusus dan memiliki akses terhadap layanan kesehatan yang menjadi aspek utama bagi ibu dan janin yang mengalami perkembangan di dalam kandungan, dengan fokus pada trimester ketiga.

Pada trimester ketiga, ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan seperti sakit perut, anggota badan bengkak, sakit punggung, kelelahan, dan sering buang air kecil. Saat memasuki kehamilan trimester ketiga, keluhan tidak nyaman pada punggung seringkali terjadi pada ibu hamil.

Fauziah (2012), dalam Rusniawati Niah (2021) menyatakan bahwa nyeri punggung pada umumnya dimulai pada trimester ketiga. Janin yang terus berkembang di dalam rahim, sendi panggul menjadi bergeser sedikit untuk mengimbangi ekspansi janin, bahu menjadi tertarik mundur, tulang belakang lumbal juga semakin melengkung, hal ini membuat sendi tulang belakang lebih fleksibel dan berpotensi mengakibatkan nyeri punggung.

Kristiansson (2015) dalam chici riansih (2022) mengungkapkan bahwa kejadian nyeri pada punggung yang menyerang ibu hamil banyak terjadi di berbagai negara seperti Eropa, Amerika, Australia, Tiongkok, daerah pegunungan Taiwan, pedesaan Afrika, dan di kalangan wanita kelas atas di Nigeria. Diantaranya ada sebanyak 16% wanita memberikan laporan bahwa mereka mengalami nyeri punggung semasa 12 minggu pertama kehamilannya, 67% di minggu ke-24, dan 93% pada minggu ke-36. Sementara Putri & Machfudloh (2021) berpendapat bahwa ada sekitar 60-90% ibu hamil di Indonesia yang merasakan nyeri punggung yang membuat tidak nyaman, dan di Yogyakarta sendiri kasus nyeri punggung pada ibu hamil ini belum bisa diprediksi berapa banyak.

Pada studinya, Rosdiani & Umamah, (2018) mengemukakan bahwa intervensi postur tidur miring pada ibu hamil trimester ketiga dapat meminimalisir terjadinya nyeri punggung. Pada studi tersebut ditemukan bahwasanya ibu hamil yang memiringkan badannya ke kiri menggunakan bantal bisa meminimalisir tekanan yang terjadi di Vena cava inferior. Yang mana Vena ini merupakan bagian anterior tulang belakang yang bertugas untuk mengangkut darah dari tubuh bagian bawah dan dialirkan ke jantung.

Stacey & Mitchell (2012) pada Ningsih, Sri retno (2022) mengungkapkan bahwa Ibu hamil yang tidur posisi terlentang atau memiringkan badan ke kanan beresiko dua kali lebih besar yang memungkinkan bayi akan mengalami kematian daripada ibu hamil yang tidur dengan memiringkan badan ke kiri. Ibu hamil tidur posisi terlentang memiliki resiko yang lebih banyak dan berat, sementara efek ringan terjadi pada ibu yang tidur dengan miring ke kanan. Resiko lahir dengan kematian pada bayi pada ibu yang tidur dengan miring ke kiri sebanyak 1,96/1000, daripada pada ibu hamil yang miring ke kiri saat tidur yaitu sebanyak 3,93/1000.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan april 2023 di RSKIA Sadewa Yogyakarta didapatkan jumlah ibu hamil yang melakukan pemeriksaan sejumlah 1320 ibu hamil, dengan rincian pemeriksaan ibu hamil TM I sejumlah 465, ibu hamil TM II sejumlah 425 dan ibu hamil TM III sejumlah 430.

Penulis melakukan pengambilan sample dalam 2 hari, sample yang diambil peneliti sebanyak 10 responden. Ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung di RSKIA sadewa tidak sedikit yang belum paham mengenai posisi tidur yang tepat untuk ibu hamil TM III. Penulis memberikan 5 pertanyaan pada 10 ibu hamil TM III di RSKIA Sadewa, 8 ibu hamil menjawab 5 pertanyaan dengan nyeri punggung sedang dan 2 ibu hamil lainnya nyeri punggung ringan. Dimana rincian pertanyaan pertama mengenai kapan ibu hamil mengalami nyeri punggung, kedua tentang bagaimana cara ibu mengurangi rasa nyeri punggung saat tidur, dan yang terakhir berapa skala nyeri yang ibu alami setelah bangun tidur.

Menurut penjelasan tersebut makan penulis berkeinginan untuk mengkaji mengenai permasalahan nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil dengan judul “Hubungan Posisi Tidur dengan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di RSKIA Sadewa Yogyakarta”.

## 2. METODE PENELITIAN

Studi ini dilakukan dengan melakukan *survei*. Sementara pendekatannya yaitu dengan *cross sectional*. Populasi pada studi ini terdiri dari ibu hamil TM III di RSKIA Sadewa sebanyak 430 orang pada bulan Mei. Sampel yang diambil peneliti menggunakan perhitungan rumus *slovin* yang terdapat hasil akhir dengan pembulatan sample 80 Ibu Hamil TM III di RSKIA Sadewa. Dalam mengambil sampel peneliti memanfaatkan teknik *Non Probability*

*Sampling* dengan *accidental sampling* dan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan kuesioner *Numerical Rating Scale* (NRS) dan Kuesioner. Analisa data *Chi-square*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1.1. Karakteristik Responden

##### a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia.

Tabel 4.1 data distribusi frekuensi menurut usia. (n =80)

| Karakteristik | Kategori | N  | (%) |
|---------------|----------|----|-----|
| Usia          | 17-25    | 28 | 35  |
|               | 26-35    | 52 | 65  |
| Total         |          | 80 | 100 |

*Sumber: Data primer (2024).*

Menurut tabel 4.1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden (52 orang) yaitu 65% berusia antara 26 dan 35 tahun, dan sebagian kecil (28 orang) yaitu 35% berusia antara 17 dan 25 tahun.

##### b. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 4.2 data distribusi frekuensi menurut pekerjaan. (n =80)

| Karakteristik | Kategori | N  | (%)   |
|---------------|----------|----|-------|
| Pekerjaan     | IRT      | 39 | 48,75 |
|               | Swasta   | 26 | 32,5  |
|               | Guru     | 3  | 3,75  |
|               | Petani   | 7  | 8,75  |

|       |       |    |      |
|-------|-------|----|------|
|       | Buruh | 5  | 6,25 |
| Total |       | 80 | 100  |

*Sumber: Data primer (2024).*

Menurut tabel 4.2 dapat dilihat bahwa karakteristik responden menurut pekerjaan ditemukan bahwa sebagian besar pekerjaan responden sebagian besar 39 orang (48,75%), swasta sebanyak 26 orang (32,5%), Guru sebanyak 3 orang (3,75%), petani sebanyak 7 orang (8,75%) dan Buruh sebanyak 5 orang (6,25%).

#### 4.1.2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan nyeri punggung ibu hamil TM III

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi karakteristik responden menurut nyeri punggung ibu hamil TM III. (n = 80)

|                              | kategori | N  | (%)   |
|------------------------------|----------|----|-------|
| Karakteristik Nyeri punggung | Ringan   | 63 | 78,75 |
|                              | Sedang   | 17 | 21,25 |
|                              | Berat    | 0  | 0     |
| Total                        |          | 80 | 100   |

*Sumber: Data primer (2024).*

Menurut tabel 4.3 dapat dilihat bahwa distribusi responden dengan nyeri punggung sedang yaitu 17 orang (21,25%), nyeri punggung ringan sebanyak 63 orang (78,75%) dan tidak satupun merasakan nyeri punggung berat.

**4.1.3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan posisi tidur dalam pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil TM III**

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan posisi tidur dalam pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil TM III. (n = 80).

|                            | kategori                           | N  | (%)   |
|----------------------------|------------------------------------|----|-------|
| Karakteristik Posisi Tidur | Miring Kanan                       | 29 | 36,25 |
|                            | Miring kiri diberi sandaran bantal | 41 | 51,25 |
|                            | Telentang                          | 10 | 12,5  |
| Total                      |                                    | 80 | 100   |

Sumber: Data primer (2024).

Menurut tabel 4.4 ditemukan bahwasannya responden dengan posisi tidur miring kanan sejumlah 29 orang (36,25%), posisi tidur miring kiri dengan punggung diberi sandaran bantal sebanyak 41 orang (51,25%), sedangkan pada posisi tidur terlentang sebanyak 10 orang (12,5%).

**4.2.1. Analisa Hubungan Posisi Tidur dengan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di RSKIA Sadewa Yogyakarta.**

Tabel 4.5 Hasil uji *Chi-Square* Posisi Tidur dengan Nyeri Punggung ibu hamil trimester III.

| Posisi Tidur | Nyeri punggung | Jumlah | <i>P Value</i> |
|--------------|----------------|--------|----------------|
|              | Ringan         |        |                |
|              | Sedang         |        |                |
|              | an             |        |                |

|              | ang |       |    |       |    |        |
|--------------|-----|-------|----|-------|----|--------|
|              | N   | %     | N  | %     | N  | %      |
| Miring kanan | 23  | 79,31 | 6  | 20,69 | 29 | 100    |
| Miring kiri  | 37  | 90,24 | 4  | 9,76  | 41 | 100,00 |
| Terlentang   | 3   | 30    | 7  | 70    | 10 | 100    |
| Total        | 63  | 78,75 | 17 | 21,25 | 80 | 100    |

Menurut tabel 4.5 dapat dilihat ada 80 responden, 23 jawaban responden (79,3%) yang memiliki nyeri punggung ringan dengan Tidur miring kanan, 37 jawaban responden (90,2%) memiliki nyeri punggung ringan dengan Tidur miring kiri dan punggung diberi sandaran bantal dan 3 responden (30%) memiliki nyeri punggung ringan dengan tidur terlentang. Sedangkan 6 jawaban responden (20,7%) memiliki nyeri punggung sedang dengan tidur miring kanan, 4 jawaban responden (9,8%) memiliki nyeri punggung sedang dengan Tidur miring kiri dan punggung diberi sandaran bantal, dan 7 jawaban responden (70%) memiliki nyeri punggung sedang dengan Tidur Terlentang. Menurut analisa bivariant pada tabel 4.5 dengan uji *Chi-Square*, dapat diperhatikan bahwa  $p = 0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya ditemukan adanya hubungan antara nyeri punggung dengan posisi tidue pada ibu hamil trimester tiga.

**4. PEMBAHASAN**

**5.1. Karakteristik responden berdasarkan usia**

Menurut hasil studi yang dilaksanakan, didapatkan distribusi

bahwa usia pada ibu hamil yaitu kebanyakan kelompok 26-35 sejumlah 52 orang atau 65%, sementara sebagian kecilnya ialah umur 17 hingga 25 tahun yaitu sekitar 28 orang atau 35%. Dalam buku saku "Merencanakan Kehamilan Sehat" oleh Kemenkes (2021), disebutkan bahwa 20 hingga 35 tahun merupakan usaha yang ideal bagi seorang ibu untuk mengandung. Ibu hamil dengan kategori terlalu tua (di atas 35 tahun), terlalu muda (di bawah 20 tahun), terlalu sering (lebih dari 4 kali), dan jarak melahirkan yang terlalu dekat (kurang dari 2 tahun), yang dikenal sebagai 4 terlalu (4T), mendatangkan resiko tinggi dalam kehamilan (Isnaini, 2020). Risiko pertama dari kehamilan 4T adalah terlalu muda, yang dapat mengakibatkan keguguran, gangguan pertumbuhan janin, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), anemia, preeklampsia, komplikasi persalinan, dan perdarahan antepartum. Bagi ibu hamil yang usianya dibawah 20 tahun bisa beresiko berbahaya karena organ reproduksi yang belum matang sehingga bisa membahayakan kesehatan ibu maupun janin (Hazairin, 2021). Resiko yang kedua yaitu usia yang terlalu tua juga bisa mengakibatkan plasenta previa yang dialami ibu hamil, pendarahan, tekanan darah tinggi, dan juga diabetes gestasional (Utami, 2020).

Berdasarkan penelitian Sukeksi dan tim pada tahun 2018, nyeri punggung bawah sering kali dimulai pada wanita usia 20-24 tahun dan semakin intens setelah usia 40 tahun. Temuan ini didukung oleh penelitian

Mardiana (2021) yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta penelitiannya adalah wanita berusia 20-35 tahun dengan pendidikan terakhir SMA. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia ini, terutama mereka dengan pendidikan SMA, lebih rentan mengalami nyeri punggung bawah.

## **5.2. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan**

Seperti yang dijelaskan oleh As'ad (2002), esensi dari bekerja adalah pelaksanaan tugas yang menghasilkan karya nyata. Individu bekerja tidak hanya didorong oleh kebutuhan dasar, melainkan juga oleh aspirasi untuk mencapai taraf hidup yang lebih sejahtera. Analisis data penelitian menunjukkan bahwa profesi ibu rumah tangga mendominasi (48,75%) sampel penelitian, yaitu 39 orang. Pekerja swasta (32,5%) menempati urutan kedua, yaitu 26 orang. Profesi lain teridentifikasi yaitu 3 orang guru (3,75%), 7 orang petanipetani (8,75%), dan 5 orang buruh (6,35%). Temuan ini mengindikasikan bahwa selain faktor pekerjaan, aktivitas fisik yang tinggi dan perubahan postur tubuh selama kehamilan dapat berkontribusi pada munculnya nyeri punggung."

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan oleh Dewita dkk. (2023), diperoleh nilai p yang sangat kecil (0.000), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan yang terjadi di antara jenis pekerjaan maupun kejadian nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil. Temuan ini seperti temuan yang dilakukan oleh

Khafidhoh (2016) pada studinya yang menunjukkan korelasi positif antara tingkat aktivitas fisik dan nyeri punggung pada ibu hamil. Studi terbaru ini juga menggarisbawahi bahwa ibu hamil dengan pekerjaan yang berisiko tinggi secara fisik memiliki probabilitas yang lebih tinggi untuk merasakan nyeri punggung sepanjang kehamilan berlangsung. Berdasarkan penelitian Nidya (2018), terdapat kaitan yang erat antara tingkat aktivitas fisik dan nyeri punggung pada ibu hamil. Ibu hamil yang memiliki aktivitas fisik sedang cenderung mengalami nyeri punggung sedang. Penelitian ini menyarankan agar ibu hamil, terutama di trimester ketiga, mengurangi aktivitas fisik yang berat, seperti pekerjaan rumah tangga, karena hal ini dapat memperburuk keluhan nyeri punggung. Temuan ini menunjukkan bahwa peran ganda ibu sebagai pengelola rumah tangga dan individu yang produktif dapat menjadi faktor risiko tambahan bagi terjadinya nyeri punggung selama kehamilan.

### **5.3. Posisi Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di RSKIA Sadewa Yogyakarta**

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar ibu hamil memiliki posisi tidur miring kiri sebanyak 41 orang (51,25%), miring kanan sebanyak 29 orang (36,25%), sedangkan pada posisi tidur terlentang sebanyak 10 orang (12,5%). Berdasarkan rekomendasi Kementerian Kesehatan RI (2016), posisi tidur miring ke kiri dengan kaki kiri lurus dan kaki kanan fleksi serta ditopang bantal merupakan posisi tidur yang ideal bagi ibu hamil. Penggunaan

bantal pada perut bagian kiri dapat membantu meredakan ketidaknyamanan pada perut. Selain itu, ibu hamil dianjurkan untuk tidur selama minimal 6-7 jam di malam hari dan 1-2 jam di siang hari.

Penelitian Rosdiani dan Umamah (2014) membuktikan bahwa tidur miring ke kiri lebih efektif untuk meminimalisir rasa nyeri pada punggung ibu hamil. Posisi ini membantu meminimalisir tekanan pada pembuluh darah besar yang membawa darah dari tubuh bagian bawah ke jantung, dengan demikian aliran darah ke janin menjadi lebih lancar. Selain itu, posisi ini juga meningkatkan suplai nutrisi ke plasenta, memperbaiki fungsi ginjal, dan mengurangi pembengkakan pada kaki dan tangan.

Perubahan tubuh yang terjadi saat hamil tua (trimester ketiga) seringkali mengganggu kualitas tidur ibu hamil. Semakin dekat dengan persalinan, gangguan tidur ini semakin terasa. Padahal, tidur sangat penting bagi tubuh untuk perbaikan sel-sel yang rusak. Kurang tidur pada ibu hamil dapat menyebabkan kelelahan dan ketidakstabilan emosi (Prasadja, 2009). Selain itu, posisi tidur terlentang pada trimester akhir kehamilan dapat menekan vena cava inferior mengakibatkan penurunan aliran darah vena secara signifikan lebih dari 80%, dan berpotensi mengganggu perfusi organ-organ vital, termasuk janin. Posisi tidur telentang pada ibu hamil trimester akhir dapat menyebabkan penurunan aliran darah ke jantung dan janin. Penurunan aliran darah ini bisa mencapai 24% untuk

aliran balik vena ke jantung dan 16% untuk curah jantung. Akibatnya, suplai oksigen ke janin pun berkurang (Humphries, Mirjalili, Tarr, Thompson, & Stone, 2019). Selain itu, tidur telentang juga dapat menyebabkan gangguan pernapasan seperti mendengkur, apnea, dan hypopnea yang mengganggu kualitas tidur ibu hamil. (Warland et al., 2018).

Posisi tidur miring ke kiri (*Slip on Side*) dianjurkan untuk ibu hamil karena dapat meminimalkan kompresi Vena kava inferior, sehingga menaikkan aliran balik Vena ke jantung dan meningkatkan perfusi uteroplasenta. Hal ini akan mengakibatkan darah yang mengalir ke janin mengandung Oksigen yang dibutuhkan oleh janin, dan fungsi ginjal menjadi baik dan sistem pembuangan cairan sisa menjadi lebih lancar. Posisi ini juga berkontribusi pada peningkatan fungsi ginjal dan mengurangi risiko edema. Selain itu, posisi tidur miring ke kiri dapat meningkatkan kenyamanan ibu hamil, terutama pada trimester III (Dewiani, 2017).

Menurut Anderson dkk. (2019), posisi Sleep On Side melibatkan meletakkan kepala di dagu atau di dada, kemudian menundukkan kepala ke tanah dan menurunkan kepala ke tanah. Saat ibu hamil tidur dengan memiringkan badan ke kiri maka tekanan pada Vena Kava tulang inferior akan menurun. Yaitu tulang di bagian depan yang fungsinya untuk mengatur arus balik darah ke seluruh tubuh menuju jantung. Dengan demikian sirkulasi darah akan lebih optimal bagi janin dan ginjal berfungsi

dengan lebih optimal. Saat ibu hamil tidur dengan memiringkan badan ke kanan maka hal tersebut bisa memberikan rantai makanan pada pembuluh darah vena cavainferior pada sisi kanan tulang belakang yang bisa menyebabkan aliran darah menjadi tidak stabil dan menyebabkan oksigen maupun nutrisi ibu kepada janin menjadi tidak tercukupi. Kondisi ini juga mengakibatkan masalah pernapasan dan juga adanya tekanan darah.

#### **5.4. Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di RSKIA Sadewa Yogyakarta**

Nyeri adalah pengalaman sensorik dan emosional negatif yang disebabkan oleh cedera jaringan yang nyata atau potensial. Keluhan sensorik dapat dinyatakan dalam bentuk pernyataan seperti nyeri dan nyeri yang merupakan salah satu jenis keluhan nyeri (Muttuqin, 2013). Nyeri punggung bawah selama kehamilan digambarkan sebagai nyeri berulang atau terus-menerus di daerah pinggang yang berlangsung lebih dari satu minggu. Ketidaknyamanan punggung merupakan kondisi muskuloskeletal khas yang timbul selama kehamilan. Meskipun belum sepenuhnya dipahami, nyeri punggung bawah pada ibu hamil seringkali dikaitkan dengan fisik yang berubah sepanjang masa kehamilan, diantaranya berat badan yang bertambah dan postur tubuh yang berubah. Selain itu, perubahan hormon juga berperan dalam melemaskan sendi dan ligamen di area tulang belakang dan panggul, sehingga meningkatkan risiko nyeri (Omoke et

al., 2021).

Nyeri punggung merupakan masalah muskuloskeletal yang sering dialami selama kehamilan. Sebanyak 30%-78% ibu hamil di Amerika Serikat, Eropa, dan Afrika melaporkan nyeri punggung bagian bawah selama kehamilan. Sepertiga dari mereka mengeluhkan nyeri yang parah, yang mengakibatkan keterbatasan kemampuan bekerja, penurunan produktivitas dalam aktivitas sehari-hari, penurunan kualitas hidup, dan meningkatkan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR) (Manyozo & Muula, 2019). Ibu hamil di trimester ketiga yang merasakan nyeri punggung tersebut bisa menjalani pijat enfokrin, senam ibu hamil, kompres air hangat, senam yoga, teknik akupresur, dan juga menjaga agar posisi tidur dengan posisi yang sesuai. Beberapa metode untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan meliputi Kinesiotaping, posisi tidur yang tepat, penggunaan teknik bodi mekanik, dan senam hamil (Ida Sofiyanti, 2016; Maryunani dan Sukarti, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa distribusi responden dengan nyeri punggung sedang sejumlah 17 orang (21,25%), nyeri punggung ringan sejumlah 63 orang (78,75%) dan tidak ada yang mengalami nyeri punggung berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Niland et al., (2020) yang mengatakan bahwa responden sebagian besar merasakan nyeri sedang sejumlah 17 orang (51,5%), nyeri ringan sebanyak 16 orang (48,5%) dan tidak ada yang merasakan nyeri punggung berat. Studi yang dilakukan

oleh Purnamasari dan Widyawati (2019) menunjukkan bahwa 73,3% responden ibu hamil trimester III di Semarang merasakan nyeri punggung bawah dengan tingkat nyeri VAS sedang.

Ketika nyeri punggung bawah terjadi pada ibu hamil maka mereka akan mengalami respon psikis dan refleksi fisik. Nyeri ini selanjutnya bisa menghasilkan beberapa gejala yang bisa dikenali seperti berubahnya sistem saraf simpatik, termasuk perubahan tekanan darah, detak jantung, pernapasan, dan warna kulit. Selain itu, sikap dan ekspresi juga berubah, seperti kecemasan yang meningkat, mengerang, menangis, tangan menunjukkan kesakitan, serta otot yang beribah menjadi tegang secara signifikan di seluruh tubuh (Bobak et al., 2015).

Responden dengan nyeri punggung sedang umumnya mengalami nyeri kronis yang mengganggu pola tidur. Kondisi ini dapat dikaitkan dengan pembesaran uterus yang menyebabkan kompresi saraf akibat hiperlordosis lumbar. Secara objektif, nyeri sedang ditandai dengan ekspresi wajah seperti menggeliat atau meringis, serta kemampuan responden untuk melokalisasi nyeri dan mendeskripsikan kualitas nyeri sebagai tumpul atau tajam. Intensitas nyeri umumnya berada pada skala 4-6. Responden yang mengalami nyeri ringan merasakan nyeri yang datang dan pergi, hanya terjadi pada waktu-waktu tertentu, dan hilang saat tidur atau istirahat. Hal ini umum dialami oleh ibu hamil di awal usia kehamilan

trimester ketiga yaitu saat kurvatura punggung belum mengalami kelengkungan yang optimal karena rahim membesar. Ketika ibu hamil merasakan nyeri sedang ia masih bisa melakukan komunikasi dengan optimal dengan tidak memperlihatkan ekspresi wajah yang menahan rasa kesakitan karena mereka dapat melakukan adaptasi dengan nyeri tersebut yaitu dengan skala 1 hingga 3.

#### **5.5. Hubungan Posisi Tidur dengan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di RSKIA Sadewa Yogyakarta**

Menurut hasil studi yang telah dilakukan peneliti pada 80 responden, didapatkan hasil bahwa distribusi responden dengan nyeri punggung sedang sebanyak 17 orang (21,25%), nyeri punggung ringan sebanyak 63 orang (78,75%) dan tidak ada yang mengalami nyeri punggung berat. Sedangkan posisi tidur yang dilakukan ibu hamil posisi tidur miring kanan sebanyak 29 orang (36,25%), posisi tidur miring kiri dengan punggung diberi sandaran bantal sebanyak 41 orang (51,25%), sedangkan pada posisi tidur terlentang sebanyak 10 orang (12,5%).

Menurut analisis yang dilakukan pada ibu hamil TM III di RSKIA Sadewa Yogyakarta didapatkan hasil 23 jawaban responden (79,3%) yang memiliki nyeri punggung ringan dengan Tidur miring kanan, 37 jawaban responden (90,2%) memiliki nyeri punggung ringan dengan Tidur miring kiri dan punggung diberi sandaran bantal dan 3 responden

(30%) memiliki nyeri punggung ringan dengan tidur terlentang. Sedangkan 6 jawaban responden (20,7%) memiliki nyeri punggung sedang dengan tidur miring kanan, 4 jawaban responden (9,8%) memiliki nyeri punggung sedang dengan Tidur miring kiri dan punggung diberi sandaran bantal, dan 7 jawaban responden (70%) memiliki nyeri punggung sedang dengan Tidur Terlentang.

Menurut hasil analisa yang dilakukan dengan bivarian tabel 4.5 dengan uji *Chi-Square* dapat dilihat bawa  $p = 0,000 < 0,05$ . Sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang ebrarti ditemukan adanya hubungan antara Nyeri punggung dengan posisi tidur pada ibu hamil trimester tiga. Temuan ini selaras dengan temuan pada studi Umi SR., dan Umamah F., (2014) dimana berdasarkan tabulasi silang antara posisi tidur miring dengan nyeri punggung selanjutnya dianalisis menggunakan Man Whitney dengan alat bantu SPSS (Statiscal Product Service) Windows diperoleh nilai probabilitas ( $P$ ) = 0,000 dan  $\alpha=0,05$  yang bearti  $p < \alpha$ . Hal ini berarti  $H_0$  ditolak yang artinya Terdapat hubungan antara posisi tidur miring kiri dengan nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil trimester 3 di rumah sakit Rahman Rahim Sukodono Sidoarjo.

Hubungan posisi tidur dengan nyeri punggung pada penelitian Umi SR., dan Umamah F., (2014) Dari 16 responden yang tidak konsisten dalam melakukan posisi tidur miring, 75% melaporkan tingkat nyeri punggung sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa ketidakaturan dalam posisi tidur

berkorelasi dengan peningkatan intensitas nyeri dan gangguan aktivitas sehari-hari. Sebaliknya, 100% dari 8 responden yang secara teratur melakukan posisi tidur miring dengan menggunakan bantal melaporkan tingkat nyeri ringan, menunjukkan bahwa posisi tidur yang tepat dapat mengurangi intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan.

Penelitian ini juga selaras dengan penelitian Mafikasari., A dan indah RK., (2021) Yang mana hasil studinya menemukan bahwa ibu hamil yang posisi tidurnya sudah sesuai dengan aturan yang ditetapkan sebagian merasakan nyeri ringan yaitu sebanyak 18 orang 62,1%, sementara ibu hamil dengan posisi tidur yang tidak disarankan seluruhnya merasakan nyeri sedang yaitu 100% atau 4 orang. Sesuai dengan hasil analisis yang dapat membuktikan bahwasanya uji koefisien kontingensi dengan program SPSS for Windows versi 16.0 tentang posisi tidur dengan kejadian backpain pada ibu hamil trimester 3 diketahui bahwasanya koefisien Kontingen yaitu  $n = 33$ ,  $(C) = 0,377$  dan  $p = 0,019$ . Hal ini menunjukkan bahwa nilai  $p$  kurang dari 0,05, dengan demikian  $H_1$  diterima yang ini berarti bahwa adanya hubungan antara posisi tidur dengan kejadian backpain pada ibu hamil trimester III.

Saat ibu hamil membungkukkan badannya secara berlebihan, berjalan dengan frekuensi yang Intens tanpa beristirahat, serta melakukan angkat beban ketika ibu hamil sedang Kelelahan dapat menyebabkan nyeri punggung terjadi (Helen, Varney,

2007). Tengkurap merupakan salah satu posisi tidur yang bisa dilakukan ibu hamil. Rahmi dan Dewi (2008) dalam Wita, J. (2011) menyatakan Posisi tengkurap untuk ibu hamil di awal kehamilannya merupakan posisi yang masih aman, namun jika telah melewati trimester pertama yaitu ketika payudara mulai membesar dan lebih sensitif, maka posisi tidur dengan posisi tengkurap tidak dianjurkan. Begitupun Saat memasuki 14 minggu kehamilan ketika perut mulai besar posisi tersebut sudah membuat tidak nyaman sehingga ibu hamil harus menggunakan bantal. Menurut survei yang dilakukan pada ibu hamil di usia 16 Minggu terdapat 1% ibu hamil yang tidur dengan posisi tersebut dan 0% di usia 16 Minggu keatas.

Para wanita hamil diberi anjuran untuk tidur dengan posisi miring ke kiri terlebih saat kehamilan masih menginjak usia 8 Minggu karena dengan posisi ini janin bisa memperoleh aliran darah maupun nutrisi dengan lebih optimal (Bobak, 2004). Sementara posisi tidur dengan miring ke kanan juga aman bagi ibu hamil dengan demikian saat di usia ini miring ke kiri ataupun ke kanan dapat dilakukan oleh ibu hamil, ibu hamil dapat memilih apa yang membuatnya nyaman (Dewi, 2008) dalam Wita, J. (2011).

Apabila secara kebetulan posisi dari bayi di sebelah kanan maka ketika ibu tidur memiringkan ke kiri Janin dapat memberontak secara terus-menerus. Karena dalam keadaan ini posisi janin menjadi tertelungkup maka solusinya adalah supaya ibu

hamil tidur dengan memiringkan badan ke kanan (Musbikin, 2005). Ibu hamil juga disarankan untuk tidur dengan memakai bantal. Bantal perlu digunakan agar dapat menjaga badan ibu hamil sehingga salah satu panggul menjadi lebih lentur. Apabila ibu hamil tidur dengan posisi punggung di bawah (bukan posisi yang baik sesudah kehamilan menginjak 4 bulan) maka sebaiknya bantal dipoisikan di bawah paha ibu hamil. Jika ibu hamil tidur dengan posisi miring maka sebaiknya lutut ditekuk dan disandarkan di bantal yang berada di antara lutut. Jika ibu hamil masih berharap bisa tidur dengan tengkurap maka ibu hamil perlu meletakkan beberapa bantal di bawah panggul yang mana satu atau dua diletakkan di bawah kepala dan juga dada, dengan demikian ibu hamil seperti membuat sarang yang dipersiapkan untuk perut. (Murkoff, 2006). Dalam penelitian Mafikasari., A dan indah RK., (2021) hal tersebut merupakan posisi tidur yang dikategorikan baik bagi ibu hamil yang menginjak trimester 3 yaitu posisi tidur miring kiri miring kanan dan tidur dengan bantal.

## **5. KESIMPULAN**

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan pada bulan April-juli 2024 dengan Judul Hubungan Posisi Tidur Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RSKIA Sadewa Yogyakarta dengan Jumlah responden 80 Ibu hami TM III yang diberikan kuisisioner dan KIE mengenai cara mengurangi nyeri punggung pada saat tidur dapat disimpulkan sebagai berikut,

a. Berdasarkan hasil analisis Posisi

Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di RSKIA Sadewa Yogyakarta didapatkan hasil bahwa distribusi responden dengan posisi tidur miring kanan sebanyak 29 orang (36,25%), posisi tidur miring kiri dengan punggung diberi sandaran bantal sebanyak 41 orang (51,25%), sedangkan pada posisi tidur terlentang sebanyak 10 orang (12,5%).

b. Berdasarkan hasil analisis dari nyeri punggung menunjukkan bahwa ibu hamil dengan nyeri punggung ringan sebanyak 63 orang (78,75%) dan nyeri punggung sedang sebanyak 17 orang (21,25%).

c. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara nyeri punggung dengan posisi ibu hamil TM III dengan hasil  $p = 0,000 < 0,05$ .

## **6. SARAN**

Temuan di studi ini diharapkan bisa dijadikan sebagai referensi mengenai kesehatan dalam membantu masyarakat dengan penderita sakit punggung saat tidur pada kehamilan trimester ketiga. Selain itu juga untuk memperluas pengetahuan atau referensi kebidanan dalam bidang pendidikan, serta memberikan pendidikan kesehatan tentang cara meredakan rasa tidak nyaman pada punggung saat tidur. dapat dijadikan masukan, arahan, referensi, wawasan, dan pengetahuan untuk mengimplementasikan pendidikan di tahap berikutnya dan juga bisa dikembangkan sebuah studi yang cakupannya lebih luas lagi mengenai keterkaitan posisi tidur dengan nyeri punggung pada ibu hamil di trimester ketiga.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Amin, D. R. (2023). Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Desa Karang Raharja. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(3), 348-353.
- Andriani, D. (2022). Efektifitas Posisi Sleep On Side Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), 36-42.
- ARJAWINANGUN (Doctoral dissertation, POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA).
- Arthyka Palifiana, D., & Wulandari, S. (2018). Hubungan Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. III. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 41-50.
- 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.
- Direktorat Kesehatan Keluarga, Kemenkes RI., (2021). Buku saku, Merencanakan kehamilan sehat, Jakarta: Kementrian kesehatan RI.
- Hazairin, A. M., Arsy, A. N., Indra, R. A., & Susanti, A. I. (2021). Gambaran Kejadian Risiko 4T pada Ibu Hamil di Puskesmas Jatinangor. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 10-17.
- Isnaini, L. C., Panggayuh, A., & Aristina, N. E. (2020). Komplikasi Kehamilan dan Persalinan Pada Kondisi 4 Terlalu di Puskesmas Jabung Kabupaten Malang. *Malang Journal of Midwifery*, 2(2), 65-74.
- Mafikasari, A., & Indah, R. K. (2021). POSISI TIDUR DENGAN KEJADIAN BACK PAIN (NYERI PUNGGUNG) PADA IBU HAMIL TRIMESTER III.
- Ningsih, S. R. (2022). PELAKSANAAN POSISI TIDUR MIRING KIRI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RUANG POLI KEBIDANAN RSUD
- Prananingrum, R. (2022). Gambaran ketidaknyamanan ibu Hamil trimester III pada nyeri punggung Di puskesmas jenawi kabupaten karanganyar. *Avicenna: Journal of Health Research*, 5(2).
- Putri, D. K., Setiyaningsih, F. Y., & Ningrum, N. M. (2022). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny H G2 P1A0 32 Minggu Dengan Kehamilan Normal di PMB Lilis Suryawati, M. Kes Desa Sambong Dukuh Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(3), 50- 59.
- Putri, E. (2023). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS UNJA).
- Rahma, Q. U., & Sahrudi, S. (2024).

- Efektivitas Pelvic Tilt Exercise terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Asti Medical Center Kota Karawang Tahun 2023. *Malahayati Nursing Journal*, 6(3), 1179-1189.
- Ratnaningtyas, M. A., & Indrawati, F. (2023). Karakteristik Ibu Hamil Dengan Kejadian Kehamilan Risiko Tinggi. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(3),334-344.
- Ratnasari, F., & Karina, R. (2019). Penyangga Bantal Di Sisi Kanan Ibu Hamil Terhadap Kejadian Supine Hypotension Pada Ibu Hamil Trimester.
- RENY LIDIASTUTI, R. E. N. I. (2023). *PENGARUH MEDIA LEAFLET TENTANG SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL DI DESA MRANGGEN KECAMATAN POLOKARTO* (Doctoral
- Rosdiani, S. U., & Umamah, F. (2014). Posisi Tidur Miring Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Poli Kia Rs Rahman Rahim Desa Saimbang Sukodono Sidoarjo. *Journal of Health Sciences*, 7(2).
- Rusniawati, N., & Rukmaini, P. A. (2022). Efektivitas Pelvic Tilt Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Cimanggu Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 118-122.
- Sumilih, R. R. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III DI Puskesmas Paleran* (Doctoral dissertation, Program Studi Ilmu keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember2020).
- Utami, M., Iryanti, I., Kamsatun, K., & Kusniasih, S. (2020). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Usia Dan Jarak Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 1(1), 15-24.