

**MAKALAH**  
**ADAPTASI SYISTEM MOSCULUSKELETAL PADA**  
**KEHAMILAN PERSALINAN DAN NIFAS**



**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSTIAS AISIYAH YOGYAKARTA**

**NAMA KELOMPOK**

**1.MELLYNDA FORTIUS 2110101067**

**2.IRNA RARA JUNIKA 2110101068**

**3.PUTRI WAFA 2110101069**

**4.PUTRI RATNA 2110101071**

**5.FERA WIDIAWATI 2110101072**

## **KATA PENGANTAR**

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh. Puji syukur alhamdulillah kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena telah melimpahkan rahmat-Nya berupa kesempatan dan pengetahuan sehingga makalah ini bisa selesai pada waktunya. Terima kasih juga kami ucapkan kepada teman-teman yang telah berkontribusi dengan memberikan ide-idenya sehingga makalah ini bisa disusun dengan baik dan rapi.

Kami berharap semoga makalah ini bisa menambah pengetahuan para pembaca. Namun terlepas dari itu, kami memahami bahwa makalah ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kami sangat mengharapkan kritik serta saran yang bersifat membangun demi terciptanya makalah selanjutnya yang lebih baik.

## **DAFTAR ISI**

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

BAB 1 PENDAHULUAN

A.LATAR BELAKANG

B.RUMUSAN MASALAH

C.TUJUAN

BAB 11 PEMBAHASAN

1.PENGERTIAN KEHAMILAN TRIMESTER

A.PERUBAHAN TUBUH IBU HAMIL SAAT TRIMESTER 3

B.KEBUTUHAN NUTRISI PADA SAAT TRIMESTER 3

C.HAL YANG DI HINDARI IBU HAMIL SAAT TRIMESTER 3

2.NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL

A.ADANYAPERUBAHAN PADA POSTER TUBUH

B.CARA MENGATASI NYERI SAAT HAMIL

3.PENYEBAB NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL

1.BERAT BADAN BERTAMBAH

- 2.PERUBAHAN PUSTUR
- 3.PERUBAHAN HORMON
- 4.PEMISAHAN OTOT
- 5.STERS

#### 4. CARA MENGATASI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMI

### BAB 111 PENUTUP

#### 1.KESIMPULAN

#### 2.SARAN

#### DAFTAR PUSTAKA

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Pengetahuan tentang anatomi dan fisiologi tubuh manusia merupakan dasar yang penting dalam melaksanakan asuhan keperawatan. Dengan mengetahui struktur dan fungsi tubuh manusia, seorang perawat professional dapat makin jelas manafsirkan perubahan yang terdapat pada alat tubuh tersebut. Anatomi tubuh manusia saling berhubungan antara bagian satu dengan yang lainnya. Struktur regional mempelajari letak geografis bagian tubuh dan setiap region atau daerahnya misalnya lengan, tungkai, kepala, dan seterusnya. Anatomi berasal dari bahasa latin yaitu , Ana : Bagian, Memisahkan.Tomi (tomie) = Tomneinei : iris / potong.Fisiologi berasal dari kata Fisis (physis) : Alam atau cara kerja .Logos (logi) : ilmu pengetahuan.Dari kata tersebut di atas dapat di simplksn bahwa pengertian anatomi dan fisiologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang susunan atau potongan tubuh dan bagaimana alat tubuh itu bekerja. Anatomi adalah ilmu yang mempelajari bentuk

dan susunan tubuh dengan baik secara keseluruhan maupun bagian – bagian serta hubungan alat tubuh yang satu dengan yang lain. Fisiologi adalah ilmu yang mempelajari faal atau pekerjaan dari tiap – tiap jaringan tubuh atau bagian dari alat – alat tubuh dan sebagainya. Pada masa kehamilan ibu hamil sering merasakan ketidaknyamanan selama hamil baik pada trimester I, II dan III. Rasa ketidaknyamanan yang sering dirasakan oleh ibu hamil adalah sering buang air kecil. Rasa ketidaknyamanan sering buang air kecil ini apabila tidak segera diatasi akan berdampak tidak baik bagi ibu hamil, diantaranya dapat mengakibatkan infeksi terutama infeksi saluran kemih apabila ibu sering menahan kencing dan atau kondisi celana dalam selalu lembab karena bertumpuknya kuman disaluran kemih maka hal ini dapat berisiko pada janin, kehamilan dan saat melahirkan, bahkan bisa terjadi kelahiran premature (tidak cukup bulan) dan bayi dengan BBLR (berat badan lahir rendah).

## **B.RUMUSAN MASALAH**

1. masa hamil trimester 3
2. nyeri punggung pada ibu hamil
3. penyebab nyeri punggung pada ibu hamil
4. cara mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil

## **C.TUJUAN**

1. mengetahui hamil trimester 3
2. mengetahui nyeri punggung ibu hamil
3. mengetahui penyebab nyeri punggung pada ibu hamil
4. mengetahui cara mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil

# **BAB 11**

## **PEMBAHASAN**

### **1.PENGERTIAN HAMIL TRIMESTER 3**

Trimester ketiga kehamilan memang melelahkan dan tidak nyaman. Namun, dengan memahami informasi seputar trimester ketiga, dapat membantu ibu hamil mengurangi kecemasan yang mungkin dimiliki saat tanggal jatuh tempo semakin dekat. Trimester ketiga kehamilan berlangsung dari minggu ke 28 sampai 40 kehamilan. Ada banyak tantangan fisik dan emosional yang mesti ibu hamil hadapi pada trimester ketiga ini.

Dari perkembangan bayi sendiri, bayi dianggap sudah cukup matang pada akhir minggu ke-37 dan hanya menunggu waktu untuk lahir. Sekitar minggu ke-32, tulang-tulang bayi telah terbentuk sepenuhnya. Bayi juga bisa membuka dan menutup matanya dan merasakan cahaya. Selain itu, tubuh bayi akan mulai menyimpan mineral seperti zat besi dan kalsium.

Pada minggu ke 36, posisi kepala bayi sudah harus menghadap ke bawah. Jika bayi tidak pindah ke posisi ini, dokter mungkin akan mencoba untuk memindahkan posisi bayi atau menyarankan persalinan caesar. Setelah minggu ke-37 berlalu, perkembangan bayi dianggap sudah sempurna sepenuhnya karena organ tubuhnya sudah berfungsi. Umumnya, di usia kehamilan ini, bayi memiliki panjang 48-53 sentimeter memiliki berat antara 2,7-4 kilogram

### **A. PERUBAHAN TUBUH IBU HAMIL SAAT TRIMESTER 3**

Pada trimester ketiga, ibu hamil akan mengalami rasa sakit dan pembengkakan di sekujur tubuh. Anggota badan yang sering mengalami pembengkakan adalah pergelangan kaki, tangan, jari, dan wajah. Payudara ibu hamil juga sudah bisa mengeluarkan ASI. Sebagian ibu hamil mungkin mengalami kecemasan menjelang persalinan. Cemas yang dialami ibu hamil bisa membuatnya sulit tidur. Gejala kehamilan lain yang terjadi selama trimester ketiga antara lain:

- Lebih sering merasakan gerakan bayi.
- Mengalami kontraksi Braxton-hicks.
- Sering buang air kecil.
- Sakit punggung.
- *Heartburn*.

### **B.KEBUTUHAN NUTRISI PADA SAAT TRIMESTER 3**

Kebutuhan nutrisi tetap wajib dipenuhi selama trimester ketiga kehamilan agar ibu hamil dan bayi tetap sehat sampai waktu persalinan datang. Makanan tinggi serat yang berasal dari buah atau sayuran, protein, dan rendah lemak perlu masuk ke daftar makanan sehari-hari pada trimester ketiga. Pastikan juga ibu hamil minum banyak air putih, termasuk konsumsi vitamin prenatal.

Mendapatkan nutrisi yang sehat dan seimbang dapat membantu tubuh ibu yang lelah untuk tetap bugar selama trimester ketiga. Meski kondisi badan dan emosional menjadi lebih mudah lelah, ibu hamil perlu tetap aktif selama trimester ketiga. Teruskan latihan dasar panggul secara rutin untuk melancarkan jalannya persalinan.

### **C.HAL YANG DI HINDARI IBU HAMIL SAAT TRIMESTER 3**

Pada trimester terakhir kehamilan, ibu sebaiknya tidak melakukan beberapa aktivitas yang bisa berdampak negatif pada ibu dan bayi. Misalnya, ibu perlu menghindari perjalanan jauh dan pergi dengan pesawat terbang. Biasanya pihak maskapai penerbangan akan melarang ibu hamil yang usia kehamilannya sudah lebih dari 34 minggu untuk ikut dalam perjalanan. Jika ibu diharuskan untuk bepergian jauh, lakukan peregangkan kaki dengan berjalan-jalan setidaknya per satu atau dua jam.

Berikut hal-hal lain yang sebaiknya ibu hamil hindari saat memasuki trimester ketiga kehamilan:

- Olahraga berat atau latihan kekuatan yang bisa menyebabkan cedera pada perut.
- Batasi konsumsi kafein dan alkohol.
- Kebiasaan minum obat sembarangan alias tanpa anjuran dokter.
- Konsumsi ikan mentah dan makanan laut bermerkuri tinggi (seperti ikan todak, makarel, dan kakap putih).
- Minum susu yang tidak dipasteurisasi atau produk susu lainnya.
- Konsumsi daging yang diawetkan.

## **2.NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL**

Nyeri tulang pada ibu hamil dapat disebabkan oleh dua hal, yaitu perubahan postur tubuh dan keluarnya hormon relaksin. Maka dari itu, ibu perlu mengetahui beberapa cara mengatasi kondisi tersebut. Mulai dari menggunakan korset khusus ibu hamil, hingga menghubungi dokter spesialis kandungan.

### **A.Adanya Perubahan Postur Tubuh**

Selama masa kehamilan tubuh akan mengalami banyak perubahan fisik, salah satunya adalah perubahan postur tubuh. Kondisi ini umum terjadi pada trimester kedua atau ketiga akibat adanya beban ekstra pada perut pada bagian depan. Akibatnya, tubuh akan bekerja lebih keras dalam menopang perut yang membesar. Inilah alasan mengapa ibu mengalami nyeri punggung dan nyeri tulang saat hamil.

#### **Keluarnya Hormon Relaksin**

Selain perubahan postur tubuh, keluarnya hormon relaksin juga dapat menjadi pemicu timbulnya keluhan nyeri tulang. Perlu diketahui bahwa hormon relaksin merupakan hormon yang memengaruhi ligamen. Nah, ligamen sendiri adalah jaringan penghubung tulang pada manusia, sehingga terpengaruhnya ligamen dapat menyebabkan nyeri tulang.

### **B.Cara Mengatasi Nyeri Tulang saat Hamil**

Nyeri tulang adalah hal yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, sehingga dapat menghambat aktivitas selama kehamilan. Berita baiknya, ada beberapa cara yang dapat dilakukan guna meredakan rasa nyerinya, antara lain:

#### **1. Menggunakan Korset Khusus Hamil**

Salah satu cara yang dapat ibu lakukan untuk mengatasi nyeri tulang adalah menggunakan korset hamil. Tujuannya tentu saja untuk membantu tubuh dalam menopang perut yang mulai membesar dan meredakan rasa nyeri tulang.

#### **2. Kompres Air Hangat**

Selain menggunakan korset khusus ibu hamil, ibu juga dapat menempelkan kompres air hangat pada area tubuh yang terasa nyeri. Namun, pastikan untuk menggunakan air hangat, bukan air panas. Pasalnya, air panas dapat menimbulkan iritasi hingga luka bakar.

### **3. Rutin Berolahraga**

Berolahraga secara rutin dapat melenturkan otot-otot pada tubuh ibu. Menariknya lagi, olahraga rutin selama kehamilan juga dapat meningkatkan jangkauan gerak tubuh dan menjaga sendi tetap fleksibel. Nah, ibu bisa melakukan olahraga khusus yang memang diperuntukkan untuk ibu hamil. Misalnya seperti olahraga yoga, berjalan santai atau senam pilates.

### **4. Memperbanyak Waktu Istirahat**

Dilansir dari *American Pregnancy Association*, ibu juga perlu meluangkan waktu lebih banyak untuk beristirahat. Hal ini bertujuan agar persendian dan tulang pada tubuh dapat berelaksasi, sehingga rasa nyeri dapat mereda. Nah, ibu dapat mencoba latihan relaksasi seperti mengangkat kaki saat sedang bersantai. Latihan relaksasi tersebut dapat membantu meringankan nyeri lutut dan pergelangan kaki.

## **3.PENYEBEB NYERI PUMGGUNG PADA IBU HAMIL**

### **1. Berat Badan Bertambah**

Selama kehamilan, berat badan wanita biasanya naik sekitar 10-15 kilo. Tulang yang berfungsi menopang tubuh tentunya akan mengalami gangguan seiring bertambahnya berat badan ibu hamil. Kondisi inilah yang menyebabkan sakit punggung di bagian bawah. Berat bayi yang semakin bertambah juga memberi tekanan pada pembuluh darah, saraf panggul, dan punggung ibu hamil sehingga menimbulkan nyeri punggung.

### **2. Perubahan Postur**

Kehamilan mengubah postur tubuh ibu. Perubahan ini timbul secara bertahap seiring dengan bertambahnya umur kandungan. Ibu mungkin tidak menyadari perubahan postur ini dan mulai menyesuaikan postur serta cara bergerak. Nah, rasa sakit pada punggung muncul akibat perubahan postur saat hamil.

### **3. Perubahan Hormon**

Selama kehamilan, tubuh menghasilkan hormon yang disebut relaxin. Hormon relaxin memungkinkan ligamen di daerah panggul untuk rileks dan membuat sendi menjadi lebih longgar untuk mempersiapkan proses kelahiran. Namun, hormon relaxin juga dapat menyebabkan ligamen untuk membuat tulang belakang menjadi kendur. Ketika tulang belakang mengendur, tulang menjadi tidak stabil dan menimbulkan rasa sakit.

### **4. Pemisahan Otot**

Ketika rahim mengembang, dua otot paralel (otot abdominis rektal) akan merenggang dari tulang rusuk ke tulang kemaluan. Kemudian, kedua otot terpisah di sepanjang jahitan tengah. Pemisahan inilah yang dapat memperburuk sakit punggung saat hamil.

### **5. Stres**

Stres ternyata dapat menyebabkan ketegangan otot punggung. Ibu berisiko mengidap nyeri punggung ketika mengalami stres berkelanjutan selama masa kehamilan.

## **4. CARA MENGATASI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL**

### **1. Cat back stretch (untuk meregangkan seluruh punggung)**

Awali dengan posisi merangkak dan meratakan punggung sehingga sejajar dari leher ke tulang ekor Anda. Lengkungkan punggung Anda secara perlahan mulai dari tulang ekor hingga tulang bahu Anda. Tahan selama 5 detik, lalu kembali lagi ke posisi awal. Ulangi hingga 5 kali.

### **2. Heel sits (untuk meregangkan punggung bawah dan pantat)**

Berlututlah di lantai dan membungkuk ke depan. Regangkan tangan di hadapan Anda dengan telapak tangan menempel di lantai. Perlahan-lahan angkat badan Anda dan kembali duduk di atas tumit. Sambil berada di posisi duduk, gerakkan jari-jari Anda ke depan untuk meningkatkan peregangan. Tahan selama 20-30 detik lalu ulangi 2-3 kali.

### **3. Forward bend (untuk meregangkan dan menguatkan punggung)**

Duduk di kursi dengan alas dan sandaran yang keras. Jaga lengan Anda agar tetap rileks. Bungkukkan tubuh ke depan secara perlahan sehingga lengan Anda menggantung di depan Anda. Tahan dalam posisi ini selama 5 hitungan dan duduk perlahan-lahan tanpa melengkungkan punggung Anda. Ulangi gerakan ini sebanyak 5 kali.



### **4. Trunk twist (untuk meregangkan punggung dan torso bagian atas)**

Duduk di lantai dengan menyilangkan kaki. Taruh tangan kiri Anda di kaki kiri, lalu tangan kanan di lantai belakang tubuh Anda. Perlahan-lahan putar tubuh bagian atas ke kanan hingga melewati bahu kanan. Lakukan gerakan yang sama ke sisi kiri dengan berganti tangan. Ulangi 5-10 kali untuk setiap sisi.

### **5. Rocking back arch (untuk meregangkan dan menguatkan otot punggung, pinggul, dan perut)**

Berlutut dengan kedua tangan dan kaki di lantai. Taruh berat badan merata pada tangan dan lutut. Posisikan punggung Anda dengan lurus (tidak melengkung). Maju-mundur dengan menyeret tangan Anda ke depan dan ke belakang sebanyak 5 kali. Lalu kembali ke posisi awal dan lengkungkan punggung Anda ke atas dan bawah semampu Anda dan ulangi 5-10 kali.

## **6. Back press (untuk menguatkan punggung atas dan mendukung postur tubuh yang baik)**

Berdiri dengan punggung bersandar di dinding dan posisikan kaki Anda sekitar 25-30 cm dari dinding. Tekan bagian bawah punggung ke dinding. Tahan selama 10 hitungan dan ulangi 10 kali.

## **7. Arm raises (untuk menguatkan bahu dan punggung atas)**

Awali dengan posisi merangkak dengan punggung datar seperti pada *cat stretch*. Angkat tangan kanan lurus ke depan selebar bahu Anda. Tahan selama 5 detik. Turunkan sedikit dan ulangi 10 kali. Ganti tangan dan ulangi lagi. Ketika Anda mulai terbiasa, tambahkan beban di kedua tangan seberat 0,5-1 kg untuk membuat latihan lebih menantang.

## **8. Overhead pulldown (untuk menguatkan punggung tengah dan bawah)**

Berdiri tegak dengan mengangkat tangan ke atas kepala Anda. Bayangkan bahwa Anda sedang memegang barbel di tangan Anda. Lalu tarik lengan ke bawah dengan menekuk siku ke samping hingga tangan Anda setinggi bahu. Kembali ke posisi awal dan ulangi 10-15 kali dan jika Anda sudah terbiasa, tambahkan *dumbell* seberat 0,5-1 kg di masing-masing tangan.

## **9. Upright row (untuk menguatkan bahu dan otot punggung atas)**

Berdiri dengan kaki terbuka selebar bahu Anda dan biarkan lutut rileks. Taruh lengan Anda di sisi kanan/kiri dengan telapak tangan menghadap ke belakang. Tarik siku Anda ke atas sejajar dengan bahu dan turunkan kembali. Kontraksikan otot Anda untuk menahan gerakan. Angkat kembali ke posisi yang lebih rendah dari posisi awal. Ulangi 10-15 kali. Jika Anda sudah terbiasa, tambahkan beban 0,5-1 kg di tangan kanan dan kiri Anda.

## **10. Triangle pose (untuk meregangkan punggung dan kaki)**

Mulailah berdiri dengan kaki terbuka lebar (lebih lebar dari bahu). Putar kaki kanan hingga tumit berhadapan dengan kaki kiri. Rentangkan tangan lurus ke samping kanan/kiri dengan telapak menghadap lantai. Bungkukkan badan Anda ke samping kanan dan tempatkan tangan kanan Anda di atas tulang kering atau pergelangan kaki, sementara tangan kiri menghadap lurus ke langit-langit. Tahan selama 10-30 detik, lalu ulangi pada arah yang berlawanan

## **BAB 111 PENUTUP**

### **A.KESIMPULAN**

Ibu usia terbanyak yang mengalami BBLR Sebagian besar berusia 20-35 th. Lebih dari serengah ibu memiliki peritas sejumlah 3, dengan lebih Sebagian memiliki jarak kehamilan 2 th.

Nyeri punggung saat hamil disebabkan karena penambahan berat badan ibu hamil sebagai konsekuensi perubahan tubuh dan perkembangan janin beserta perangkatnya seperti plasenta, air ketuban, dan rahim. Nyeri punggung merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral.

Ada beberapa hal yang bisa menyebabkan ibu mengalami sakit punggung, yaitu karena terjadinya perubahan hormon selama kehamilan, bertambahnya berat badan, janin yang berkembang semakin besar, postur tubuh ibu, stres, dan terpisahnya otot dari tulang rusuk ke tulang kemaluan akibat pembesaran rahim.

### **B.SARAN**

Mengalami dan melewati masa kehamilan trimester 3 sebaiknya ibu jangan merasa tegang dan merasa cemas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

<https://helohehat.com/kehamilan/kandungan/masalah-kehamilan/gerakan-untuk-mengatasi-nyeri-punggung-saat-hamil/>

<https://www.halodoc.com/artikel/5-penyebab-terjadi-nyeri-punggung-saat-masa-kehamilan>

<https://www.halodoc.com/kesehatan/trimester-3>

<https://www.halodoc.com/artikel/kata-dokter-cara-mengatasi-nyeri-tulang-pada-ibu-hamil>

<https://e-journal.akbid-purworejo.ac.id/index.php/jkk19/article/view/36>

