

**MAKALAH SEMINAR FISILOGI**  
**Adaptasi Sistem Musculoskeletal Pada Kehamilan,Persalinan,Dan Ibu Nifas**



Disusun oleh:

Nama: - Shalihati Al Izzati (2110101088)  
- Evi Nofiandari (2110101089)  
- Azizah Puspasari (2110101090)  
- Tiara Sinta A (2110101091)  
- Dinanda Dwi S (2110101092)

Kelompok E  
Prodi: S1 Kebidanan

**UNIVERSITAS AISYIAH YOGYAKARTA**  
**2022/2023**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmatNya sehingga makalah ini dapat tersusun hingga selesai. Tidak lupa kami ucapkan terimakasih terhadap bantuan dari pihak yang telah berkontribusi dengan memberikan sumbangan baik pikiran maupun materinya. kami berharap semoga makalah ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman untuk para pembaca mengenai “Perubahan Dan Adaptasi Sistem Musculuskeletal Pada Kehamilan,Persalinan,Dan Ibu Nifas” Semoga Makalah ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Kami yakin masih banyak kekurangan dalam penyusunan makalah ini karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman. Untuk itu Kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan makalah ini.

Penulis,

Kelompok E

## DAFTAR ISI

|  |     |
|--|-----|
| HALAMAN JUDUL.....   |     |
| KATA PENGANTAR .....   | ii  |
| DAFTAR ISI .....   | iii |
| BAB I PENDAHULUAN .....  | 1   |
| A. LATAR BELAKANG .....  | 1   |
| B. RUMUSAN MASALAH .....   | 1   |
| C. TUJUAN.....   | 1   |
| BAB II PEMBAHASAN .....  | 2   |
| A. Pengertian musculoskeletal pada kehamilan .....                   | 2   |
| B. Adaptasi Dan Perubahan Sistem Musculuskeletal Pada Kehamilan..... | 2   |
| C. Tanda bahaya dan penanganan nyeri punggung pada kehamilan .....   | 7   |
| D. Tinjauan kasus dan Hasil Diskusi .....                            | 10  |
| BAB III PENUTUP .....  | 12  |
| A. KESIMPULAN .....  | 12  |
| B. SARAN .....   | 12  |
| LAMPIRAN DOKUMENTASI.....  | 12  |
| DAFTAR PUSTAKA .....   | 13  |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Sistem musculoskeletal adalah suatu system yang terdiri dari tulang, otot, kartilago, ligament, tendon, fascia, bursae dan persendian. Kram kaki atau kejang otot pada kaki adalah berkontraksinya otot-otot betis atau otot-otot telapak kaki secara tiba tiba. Otot sendiri merupakan bagian tubuh yang berfungsi sebagai alat penggerak.

Kehamilan merupakan masa seorang wanita telah terhenti dari haid untuk beberapa waktu hingga proses persalinan usai, hal tersebut biasanya terjadi selama kurang lebih 9 bulan atau 40 minggu atau 280 hari. Kehamilan yang normal akan berlangsung selama 38-40 minggu (Istiany dkk, 2013). Perubahan fisiologis dan adaptasi ketika kehamilan meliputi perubahan fisiologis pada sistem musculoskeletal, reproduktif, kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem perkemihan, sistem pencernaan, metabolisme, berat badan maternal, rangka, kulit, payudara, dan sistem endokrin (Fraser dkk, 2009).

#### **B. RUMUSAN MASALAH**

1. Apa pengertian dari musculoskeletal pada kehamilan?
2. Bagaimana adaptasi dan perubahan sistem musculoskeletal pada kehamilan ?
3. Apa bahaya pada kehamilan ?
4. Apa penanganan nyeri punggung pada ibu hamil ?

#### **C. TUJUAN**

1. Untuk mengetahui pengertian dari musculoskeletal pada kehamilan
2. Untuk mengetahui apa saja adaptasi dan perubahan sistem musculoskeletal yang dialami ibu hamil
3. Untuk mengetahui apa saja tanda bahaya pada ibu hamil
4. Untuk mengetahui apa saja penanganan nyeri punggung pada kehamilan

## **BAB II**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. PENGERTIAN MUSCULUSKELETAL PADA KEHAMILAN**

Pada akhir kehamilan, hormon estrogen dan progesteron memberi efek maksimal terhadap relaksasi otot dan ligamen pelvis. Relaksasi ini digunakan pelvis untuk meningkatkan kemampuan menguatkan posisi janin pada akhir kehamilan dan pada saat kelahiran (Sulistyawati, 2011).

#### **B. Adaptasi Dan Perubahan Sistem Musculoskeletal Pada Kehamilan**

Pengertian Kehamilan adalah proses alamiah yang dialami oleh setiap wanita dalam siklus reproduksi. Kehamilan dimulai dari konsepsi dan berakhir dengan permulaan persalinan (Varney, 2007). Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intra uteri mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan (Manuaba, 2012).

Kehamilan dibagi menjadi tiga fase yaitu, sebagai berikut :

1. Trimester Pertama (0 – 3 bulan atau 0 – 12 minggu).
2. Trimester Kedua (4 – 6 bulan atau 12 – 28 minggu).
3. Trimester Ketiga (7 – 9 bulan atau 28 – 40 minggu).

Selama proses kehamilan terjadi perubahan anatomi, bio – kimiawi, dan fisiologis pada ibu. Perubahan tersebut terjadi sejak pada minggu pertama kehamilan. Hal ini berkaitan dengan pengaturan metabolisme selama kehamilan, tumbuh kembang janin, serta persiapan ibu untuk melahirkan dan menyusui (Merryana dkk, 2012). Akibat terjadinya kehamilan maka seluruh sistem genitalia wanita mengalami perubahan yang mendasar sehingga dapat menunjang perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim. Plasenta dalam perkembangannya mengeluarkan hormon somatomotropin, estrogen dan progesteron yang menyebabkan perubahan pada rahim atau uterus, vagina payudara, dan sirkulasi darah ibu (Manuaba, 2012). Perubahan fisiologis dan adaptasi ketika kehamilan meliputi perubahan fisiologis pada sistem reproduktif, kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem perkemihan, sistem pencernaan, metabolisme, berat badan maternal, rangka, kulit, payudara, dan sistem endokrin (Fraser dkk, 2009).

##### • Trimester Pertama :

Merupakan masa ketidaknyamanan bagi ibu hamil, karena pada masa ini terjadi perubahan fisiologis seperti peningkatan kebutuhan oksigen janin. Upaya memenuhi kebutuhan tersebut, tubuh ibu berkompensasi dengan meningkatkan suplai oksigen ke janin. Oleh karena itu, darah ibu akan mengalirkan lebih banyak oksigen ke janin sehingga ibu hamil berisiko mengalami anemia sehingga ibu merasa pusing, gangguan penglihatan dan mudah lelah, gangguan beraktifitas, dan lainnya (Pillitteri, 2010). Trimester pertama juga terjadi

pertumbuhan tulang dan otot sehingga ibu lebih banyak membutuhkan kalsium dan zat besi. Perlu dihindari penggunaan zat atau bahan yang berbahaya termasuk obat – obatan (Migl, 2009). Penelitian Beck dan Driscoll, 2006 melaporkan walaupun ibu hamil dari awal telah merencanakan kehamilannya, menerima serta menikmati masa kehamilannya bukan berarti ibu tersebut terhindar dari berbagai masalah psikologis seperti rasa cemas, takut, kebingungan bahkan depresi. Hal tersebut terjadi karena pada trimester pertama ibu hamil mengalami kebingungan atau ambivalen tentang diagnosa kehamilannya, apakah dirinya benar – benar hamil atau tidak. Pergerakan janin yang mulai dirasakan ibu memberikan perasaan senang sehingga ibu yakin bahwa sekarang dirinya benar – benar hamil.

Hal ini membuat ibu akan terfokus pada kehamilannya dan mulai mempersiapkan peran barunya sebagai seorang ibu. Perubahan tersebut meningkatkan risiko ibu hamil mengalami masalah psikologis misalnya kesedihan karena harus meninggalkan perannya sebelum hamil. Kondisi ini sebagian besar terjadi pada ibu “Primigravida” dan wanita karir. Selain itu, sebagian ibu hamil merasa takut jika suaminya kurang atau tidak lagi menyayangi dirinya seperti dulu karena terlihat gendut dan tidak menarik lagi (Reeder, Martin & Griffin, 2011 – Bobak, Lowdermilk & Jensen, 2005).

- Trimester Kedua :

Merupakan masa dimana ibu hamil mulai mengevaluasi segala aspek dirinya, termasuk bagaimana hubungannya dengan orang lain diluar dirinya dan keluarga misalnya orang tua, saudara, teman atau tenaga kesehatan. Hal ini dimanfaatkan ibu untuk mencari informasi atau pengalaman tentang peran menjadi ibu dan menghadapi persalinan. Mulai menerima nilai – nilai yang ada di masyarakat dalam upaya mengembangkan identitas keibuannya. Proses ini merupakan perubahan identitas dari menerima kasih sayang menjadi pemberi kasih sayang kepada anaknya nanti. (Alfonso, 2003).

- Trimester Ketiga :

Merupakan masa penantian dan kewaspadaan bagi ibu karena tidak sabar menanti kelahiran bayi, serta masa dimana ibu akan mulai menjalani perannya sebagai ibu. Ibu hamil berisiko mengalami berbagai masalah fisiologis, psikologis ataupun sosial. Masalah fisiologis seperti sesak nafas akibat pembesaran rahim menekan diafragma, hipertensi yang berdampak terhadap pre – eklamsi dan eklamsia serta asma yang terjadi akibat aktivasi dari sistem immunitas ibu hamil. hal tersebut memberikan dampak buruk kepada pertumbuhan dan perkembangan janin (Migl, 2009 – Perry, Hockenberry, Lowdermilk & Wilson, 2010). Ibu hamil merasakan khawatir apabila bayinya lahir sewaktu-waktu, hal ini menyebabkan ibu merasa cemas. Rasa cemas juga dapat disebabkan oleh kekhawatiran ibu terhadap kondisi atau kesehatan janinnya atau kesulitan dalam proses persalinannya. (Pillitteri, 2010).

Ketidaknyamanan yang kembali terjadi pada trimester tiga memberikan masalah psikologis bagi ibu misalnya ibu merasa aneh dengan dirinya, kelihatan jelek dan tidak

menarik. Ibu hamil diharapkan dapat menerima dan beradaptasi terhadap segala perubahan fisiologis, psikologis dan sosial yang terjadi pada dirinya secara realita dan tanpa adanya tekanan dengan cara meningkatkan kesehatan fisik dan psikologisnya. Ibu hamil yang tidak bisa beradaptasi terhadap berbagai perubahan tersebut menunjukkan gejala gangguan psikologis seperti stres atau depresi. Seorang ibu hamil akan selalu memperhatikan setiap detail perubahan pada dirinya, hal tersebut berisiko menyebabkan fantasi dan ketakutan selama kehamilannya serta merasa khawatir terhadap perubahan fisik dan psikologisnya. Sebagian ibu merasa tidak nyaman dengan perubahan tubuhnya akibat kehamilan, dan hal ini memberikan risiko terjadinya depresi. (Perry, Hockenberry, Lowdermilk & Wilson, 2010).

**Perubahan sistem muskuloskeletal** terjadi pada saat umur kehamilan semakin bertambah terutama trimester III. Adaptasi muskuloskeletal ini mencakup: peningkatan berat badan, bergesernya pusat akibat pembesaran rahim, relaksasi dan mobilitas. Pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah ini akan mengakibatkan lekukan pada bahu serta dagu yang menggantung. Ada kecenderungan bagi otot untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis, dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligament tersebut, sehingga menyebabkan nyeri punggung yang biasanya berasal dari sakroiliaka atau lumbar. Berdasarkan fenomena tersebut perlu dilakukan pengelolaan nyeri yang baik untuk mengurangi komplikasi yang timbul akibat nyeri.

#### **a. Perubahan Sistem Muskuloskeletal Kehamilan Trimester III**

Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal selama kehamilan adalah perubahan tubuh secara bertahap. Pada masa kehamilan berat badan akan mengalami peningkatan. Hal ini menyebabkan postur dan cara berjalan berubah secara signifikan dan pusat gravitasi bergeser ke depan. Payudara yang besar dan posisi bahu yang bungkuk saat berdiri akan semakin membuat kurva punggung dan lumbar menonjol. Perubahan- perubahan yang terkait sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman pada muskuloskeletal ( Bobak,2005) Dengan membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah kearah depan, sehingga Ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya dan hal ini terjadi pada trimester III. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada daerah punggung belakang ( Ahmad, 2012 ). Hal ini dapat menyebabkan terjadinya nyeri punggung bawah pada Ibu hamil. Nyeri ini dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup Ibu hamil karena terganggunya aktifitas fisik sehari - hari.

Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester dengan prevalensi nyeri punggung yang berbeda tiap trimesternya. Prevalensi nyeri punggung bawah kehamilan pada trimester I = 16,7%, trimester II = 31,3% dan trimester III =53% ( Ayanniyi, 2006 ) dan pada wanita hamil

tercatat sekitar 50% Wanita hamil mengalami nyeri punggung bawah dan sekitar 10% dari wanita dengan nyeri punggung bawah kronis dimulai ketika dia hamil. Sekitar 50 - 72% dari wanita mengalami nyeri punggung bawah saat mereka hamil, nyeri ini akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilannya ( Pain & Patrick, 2011 ). Bersamaan dengan bertambahnya usia kehamilan, Ibu hamil trimester III seringkali mengalami keluhan nyeri punggung. Nyeri punggung menjadi salah satu penyebab ketidaknyamanan trimester III. 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 ( Arsinah, 2010 ). Perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat dan angkat beban. Gejala nyeri punggung ini juga disebabkan oleh hormone estrogen dan progesterone yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot di pinggul ( Astuti, 2009 ).

Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligament penopang yang biasanya dirasakan Ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan nyeri ligament. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Ada kecenderungan bagi otot punggung yang memendek jika otot abdomen meregang, sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligament tersebut. Nyeri punggung saat hamil disebabkan oleh perubahan struktur anatomi dan hormonal. Perubahan anatomi terjadi karena tulang belakang menjadi semakin penting, menjaga keseimbangan tubuh dengan rahim dan janin yang membesar. Alasan lainnya adalah peningkatan hormon relaxin membuat ligamen tulang belakang tidak stabil dan membuat pembuluh darah dan serabut saraf mudah untuk dijepit ( American Pregnancy Organisation, 2014 ). Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung mungkin akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari - hari, yang bisa bertambah parah bila nyeri menyebar ke area panggul dan membuat sulit berjalan. Selain itu, nyeri punggung dapat memicu stres dan perubahan emosi pada Ibu hamil, yang selanjutnya dapat memperparah nyeri punggung (Asosiation Chartred Physiotherapist for Woman Health, 2011 ).

### **b. Adaptasi Sistem Muskuloskeletal Pada Kehamilan Trimester III**

Selama kehamilan terjadi adaptasi anatomis, fisiologi dan biokimiawi dalam tubuh ibu hamil, termasuk sistem musculoskeletal. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi pemusatan terdapat pengaruh hormonal pada struktur ligament. Kedua faktor ini merubah postur tubuh ibu hamil menjadikan lordosis, yang kemudian akan berisiko nyeri punggung (Cunningham:2013). Disamping itu, Menurut Myles 2009, perubahan postur selama kehamilan dan perubahan berat badan secara bertahap akan menyebabkan pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan dan jika



dikombinasikan dengan peregangan otot yang lemah (diastasis recti) akan menyebabkan lekukan tulang lumbar yang disertai pembulatan pada bahu serta dagu yang menggantung, otot punggung akan memendek dan jika terjadi peregangan otot maka akan menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligament tersebut yang bisa menyebabkan nyeri punggung yang berasal dari sakroiliaka atau lumbar dan dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas pelvis tidak dipulihkan setelah melahirkan. Nyeri punggung sering terjadi pada kehamilan dan hampir terjadi 48-90 persen. Meningkatnya kejadian lordosis dalam kehamilan ditambah lagi dengan efek relaksin pada sendi pelvis dan peningkatan berat badan akan menyebabkan pergeseran anterior dihasilkan di pusat gravitasi semua berkontribusi untuk keluhan nyeri punggung bawah pada pasien yang sedang hamil (Arera, et al, 2002).

Selama kehamilan, relaksasi sendi pelvic kemungkinan terjadi akibat perubahan hormonal. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi pemusatan terdapat pengaruh hormonal pada struktur ligament. Kedua faktor ini merubah postur tubuh ibu hamil. Pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah ini akan mengakibatkan lekukan pada bahu serta dagu yang menggantung. Ada kecenderungan bagi otot untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis, dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligament tersebut. Akibatnya nyeri punggung yang biasanya berasal dari sakroiliaka atau lumbar, dan dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas pelvis tidak dipulihkan setelah melahirkan. Selama kehamilan, relaksasi sendi pelvic kemungkinan terjadi akibat perubahan hormonal. Estrogen, progesterone dan relaksin, semuanya tampak terlibat. Estrogen menyebabkan jaringan ikat menjadi lembut, kapsula sendi menjadi relaks dan sendi pelvis dapat bergerak.

**Sistem Muskuloskeletal**, sendi pelvic pada saat kehamilan sedikit dapat bergerak. Perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat wanita hamil menyebabkan postur dan cara berjalan wanita berubah secara menyolok. Otot dinding perut meregang dan akhirnya kehilangan sedikit tonus otot. Selama trimester ketiga otot rektus abdominis dapat memisah, menyebabkan isi perut menonjol di garis tengah tubuh. Umbilicus menjadi lebih datar atau menonjol. Relaxing Progesterone Hormone menyebabkan relaksasi jaringan ikat dan otototot, hal ini terjadi maksimal pada satu minggu terakhir kehamilan, proses relaksasi ini memberikan kesempatan pada panggul untuk meningkatkan kapasitasnya sebagai persiapan proses persalinan, tulang pubic melunak menyerupai tulang sendi, sambungan sendi sacrococcygis mengendur membuat tulang coccygis bergeser kearah belakang sendi panggul yang tidak stabil, pada ibu hamil hal ini menyebabkan sakit pinggang. Selama trimester akhir rasa pegal, mati rasa dan lemah dialami oleh anggota badan atas yang

disebabkan lordosis yang besar dan fleksi anterior leher dan merosotnya lingkaran bahu yang akan menimbulkan traksi pada nervus ulnaris dan medianus. Kehamilan trimester ketiga sering disebut sebagai periode penantian dengan penuh kewaspadaan dimana ibu mulai menyadari kehadiran bayi sebagai makhluk yang terpisah sehingga ia tidak sadar menanti kehadiran sang bayi dan menjadi orang tua. Kadang-kadang ibu merasa takut akan proses persalinannya, mulai timbul perasaan khawatir apabila bayi tidak lahir tepat waktu dan khawatir bayi akan dilahirkan dalam keadaan normal atau tidak normal. Pada trimester III ini, ibu memerlukan dukungan dari suami, keluarga dan bidan (Varney, dkk, 2007).

### **C. TANDA BAHAYA DAN PENANGANAN NYERI PUNGGUNG PADA KEHAMILAN**

Tanda bahaya kehamilan pada trimester III (kehamilan lanjut) menurut Kusmiyati, 2013 yaitu:

- 1) Perdarahan pervaginam Perdarahan antepartum/perdarahan pada kehamilan lanjut adalah perdarahan pada trimester terakhir dalam kehamilan sampai bayi dilahirkan. Pada kehamilan lanjut, perdarahan yang tidak normal adalah merah, banyak dan kadang-kadang tapi tidak selalu, disertai dengan rasa nyeri.
- 2) Sakit Kepala yang Berat Sakit kepala sering kali merupakan ketidaknyamanan yang normal dalam kehamilan. Sakit kepala yang menunjukkan suatu masalah serius adalah sakit kepala yang menetap dan tidak hilang dengan beristirahat. Kadang-kadang dengan sakit kepala yang hebat ibu mungkin menemukan bahwa penglihatannya menjadi kabur atau berbayang. Sakit kepala yang hebat dalam kehamilan adalah gejala dari preeklamsia.
- 3) Penglihatan Kabur Karena pengaruh hormonal, ketajaman penglihatan ibu dapat berubah dalam kehamilan.
- 4) Bengkak di Wajah dan Jari-jari Tangan Bengkak bisa menunjukkan adanya masalah serius jika muncul pada muka dan tangan, tidak hilang setelah beristirahat dan disertai dengan keluhan fisik yang lain. Hal ini merupakan pertanda anemia, gagal jantung atau preeklamsia.
- 5) Keluar Cairan Pervaginam Keluarnya cairan berupa air- air dari vagina pada trimester 3, ketuban dinyatakan pecah dini jika terjadi sebelum proses persalinan berlangsung, pecahnya selaput ketuban dapat terjadi pada kehamilan preterm (sebelum kehamilan 37 minggu) maupun pada kehamilan aterm, Normalnya selaput ketuban pecah pada akhir kala I atau awal kala.
- 6) Gerakan Janin Tidak Terasa Ibu tidak merasakan gerakan janin sesudah kehamilan trimester 3, normalnya ibu mulai merasakan gerakan janinnya selama bulan ke-5 atau ke-6, beberapa ibu dapat merasakan gerakan bayinya lebih awal, jika bayi tidur, gerakannya akan melemah, gerakan bayi akan lebih mudah terasa jika ibu berbaring atau beristirahat dan jika ibu makan dan minum dengan baik.

7) Nyeri Abdomen yang Hebat Nyeri abdomen yang mungkin menunjukkan masalah yang mengancam keselamatan jiwa adalah yang hebat, menetap dan tidak hilang setelah beristirahat.

### **Ketidaknyamanan pada Kehamilan Trimester III**

Tidak semua wanita mengalami semua ketidaknyamanan yang umum muncul selama kehamilan, tetapi banyak Wanita mengalaminya dalam tingkat ringan hingga berat. ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III yaitu:

Sakit punggung atas dan bawah Sakit punggung atas dan bawah yang dirasakan oleh ibu dikarenakan meningkatnya pergerakan pelvis karena pembesaran uterus. Cara mengurangi sakitnya yaitu dengan menggunakan posisi tubuh yang baik, menggunakan kasur yang keras, dan menggunakan bantal ketika tidur untuk meluruskan punggung (Sulistyawati, 2011). Cara lain yang dapat dilakukan adalah menghindari mengangkat beban yang terlalu berat, mengatur agar berat benda yang dibawa seimbang antara kanan dan kiri, dan beristirahat cukup (Medforth et al., 2010).

Evidence Based Practic yang berkaitan dengan nyeri punggung adalah penelitian yang dilakukan oleh Yosefa, Febriana ea all. (2013) dengan judul Hubungan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di RB Fatmawati. Peneliti di RB Fatmawati didapatkan dari 10 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung 7 diantaranya mengalami perubahan nyeri punggung setelah melakukan senam hamil. Dengan melihat permasalahan yang mempunyai kaitan satu dan lainnya serta berdasarkan data yang didapat dari RB Fatmawati di atas dapat dilihat angka yang melakukan senam hamil pada trimester III dari tahun ketahun masih besar kasusnya .

Pada ibu hamil ibu hamil trimester III. Diharapkan kepada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung agar melakukan latihan pelvic tilt untuk mengurangi nyeri punggung yang dirasakan.

Selain dilakukannya pelvic tilt adapula cara lain untuk mengurangi nyeri pada punggung ibu hamil trimester III, seperti :

#### **1. Memperhatikan Bentuk Tubuh**

Saat bayi tumbuh, pusat gravitasi bergeser ke depan. Untuk menghindari jatuh ke depan, ibu mengimbanginya dengan menegakkan badan. Berikut ini postur tubuh yang seharusnya dilakukan ibu untuk menghindari sakit punggung:

- Berdiri tegak.
- Posisikan dada lebih tinggi.
- Posisikan bahu ke belakang dan rileks.
- Jangan mengunci lutut saat berdiri.

Saat berdiri, gunakan kuda-kuda lebar dan nyaman. Jika berdiri dalam waktu yang lama dan luangkan untuk beristirahat sesering mungkin. Ibu juga perlu duduk secara hati-hati. Pilih

kursi yang dapat menopang punggung, atau letakkan bantal kecil di belakang punggung bagian bawah.

## **2. Jangan Angkat Beban Berat**

Saat membawa barang-barang yang berat ibu bisa berpotensi sakit punggung. Jadi, jika akan mengangkat beban yang berat sebaiknya lakukan dengan hati-hati. Caranyanya dengan meluruskan punggung lalu tekuk lutut dan angkat menggunakan tenaga kaki. Hindari menggunakan otot punggung. Jika ingin memutar badan, lakukan dengan menggerakkan kaki dan bukannya memutar badan.

## **3. Posisi Tidur**

Kehamilan yang kian membesar maka wajar jika ibu mengalami gangguan tidur. Oleh karena itu, cari posisi yang nyaman dengan menghadap kiri. Ini dilakukan agar rahim tidak memberikan tekanan pada vena cava. Posisi ini juga membantu untuk menjaga tulang belakang tetap sejajar. Agar lebih nyaman, ibu bisa meletakkan bantal di bawah perut diantara kedua kaki.

## **4. Lakukan Pijatan atau Kompres Hangat**

Langkah terakhir dapat dilakukan dengan pijatan atau kompres hangat. Berkaitan dengan hal tersebut, ibu bisa menggunakan bantalan pemanas atau kompres hangat di area yang terasa nyeri. Dengan begitu, otot menjadi lebih rileks, sehingga sakit punggung dapat mereda.

## TINJAUAN KASUS

**Seorang perempuan berusia 24 tahun G1P1A0Ah0 hamil 34 minggu datang ke Praktik Mandiri Bidan untuk pemeriksaan kehamilan. Ibu mengatakan terasa nyeri pada punggungnya. Bidan melakukan pemeriksaan, didapatkan hasil VS: TD 110/80 mmhg, N: 84x/menit, S : 36,5°C, RR: 20x/menit, palpasi TFU di pertengahan procecus xymphoideus dan pusat, teraba bulat melenting (kepala) dan DJJ 144x/ menit. Selanjutnya Bidan memberikan konseling untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yang dialami ibu.**

## HASIL DISKUSI

Pada kasus di atas telah dijelaskan bahwa seorang ibu dengan kehamilan 34 minggu atau memasuki trimester ke III mengatakan bahwa terasa nyeri pada punggungnya. Hal tersebut merupakan keluhan yang umum terjadi kepada Ibu Hamil, biasanya ketidaknyamanan pada ibu hamil dengan mengalami nyeri di bagian punggung bawah dimuskuloskeletal.

Adaptasi muskuloskeletal ini yang perlu diperhatikan dari meningkatnya berat badan, mengalami pergeseran pusat berat tubuh karena rahim semakin besar, perlu melakukan relaksasi serta mobilitas. Semakin tinggi instabilitas pada sendi sakroiliaka serta meningkatnya lordosis lumbal menimbulkan rasa sakit. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat otot yang mengalami pemendekan saat otot abdomen mulai meregang mengakibatkan ketidakseimbangan pada otot disekitar panggul serta punggung bawah, dan akan terasa di bagian atas ligamen tersebut.

Nyeri punggung terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya seperti usia kehamilan mulai timbul nyeri biasanya terjadi pada 27 minggu, yang didukung dengan melaporkan 20-28 minggu sebagai periode pertama di mana rasa sakit terjadi. Umur ibu juga bisa mempengaruhi nyeri punggung bawah diantara usia 20 – 24 tahun serta akan mencapai puncaknya saat berusia lebih dari 40 tahun. Aktivitas sehari-hari dapat mempengaruhi nyeri punggung bawah dan berdampak negatif pada kemampuan ibu hamil untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti perawatan diri, berjalan, duduk dan keterlibatan dalam aktivitas seksual.

Diluar faktor-faktor tersebut didapatkan bahwa merokok juga mempengaruhi nyeri punggung walaupun tidak terlalu signifikan karena rokok sendiri mengandung nikotin dapat berdampak pada sistem saraf pusat dengan perubahan persepsi nyeri, yang dapat menyebabkan nyeri muskuloskeletal di daerah lain dari tubuh. Ibu hamil biasanya akan mulai merasa sakit punggung di trimester kedua, ketika perut sudah mulai membesar. Kondisi ini normal terjadi dan merupakan pertanda bagus, karena itu berarti janin dalam kandungan ibu berkembang semakin besar. Walaupun perut yang membesar juga akan membuat ibu kesulitan melakukan beberapa hal, seperti berjalan terlalu lama, bangun dari tempat tidur, memakai dan membuka baju, berdiri dari posisi duduk, dan lain-lain.

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. Ibu hamil umumnya mengalami nyeri punggung pada saat masa kehamilannya memasuki trimester II karena berat janin yang dikandung semakin berat. Keluhan nyeri menjadi hal yang wajar jika dirasakan masih dalam kondisi normal, tetapi jika nyeri punggung dirasa sudah sangat menyakitkan maka perlu dikonsultasikan kepada dokter kandungan. Nyeri punggung ini terjadi karena elastisitas otot pada pinggul ibu janin ikut melebar seiring janin yang berkembang. Nyeri punggung ini bisa diatasi dengan berbagai macam cara namun tetap dalam pengawasan dokter/bidan agar tidak terjadi tindakan yang fatal.

### **BAB III PENUTUP**

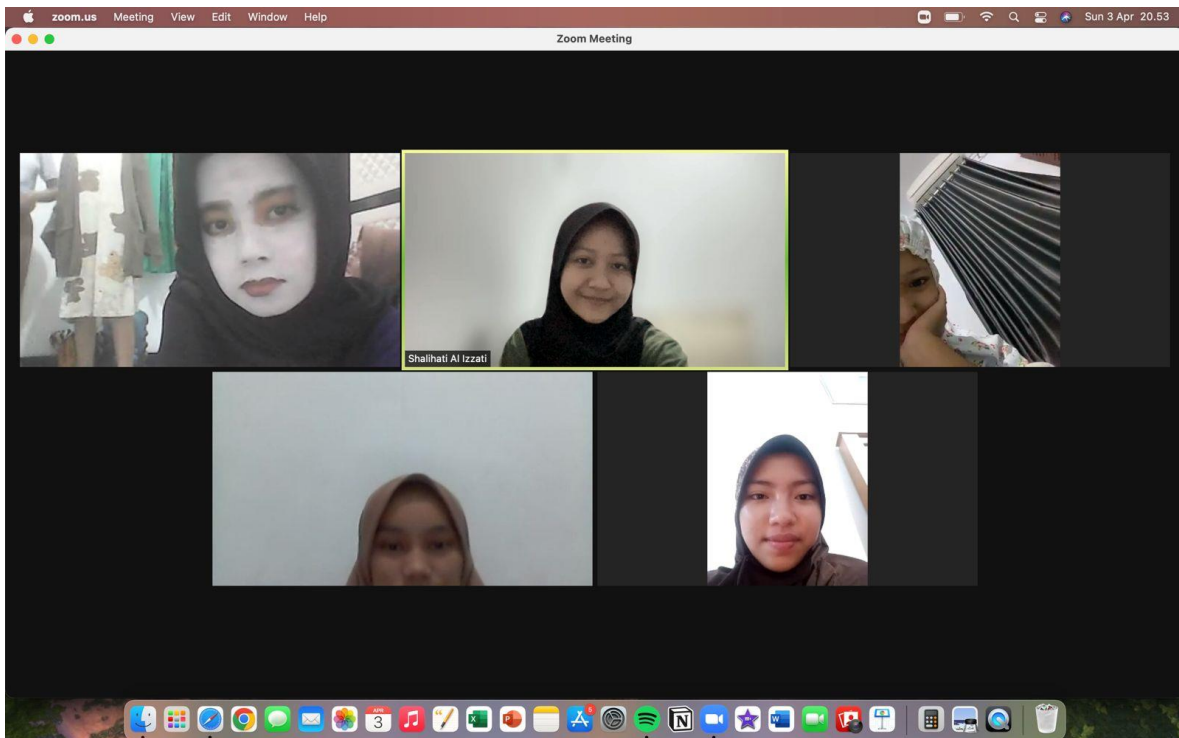
#### **A. KESIMPULAN**

Pada kehamilan terjadi berbagai adaptasi dan perubahan pada sistem tubuh , salah satunya adalah sistem muskuluskeletal. Yang biasanya terjadi mulai pada trimester ke II kehamilan. Dan yang kerap sekali dikeluhkan oleh para ibu hamil adalah nyeri punggung atau kram pada kaki. Tetapi hal itu bisa diatasi dengan tips tips pada pembahasan diatas.

#### **B. SARAN**

Permasalahan Nyeri punggung bisa dengan terapi dengan bantuan fisioterapi yang handal. Tetapi perlu adanya pendampingan dokter dan bidan dalam setiap penanganan yang diambil karena jika dilakukan tanpa tenaga profesional dikhawatirkan akan menyebabkan hal yang fatal.

### **DOKUMENTASI SAAT DISKUSI**



## DAFTAR PUSTAKA

- <https://repository.poltekkes-smg.ac.id/repository/BAB%20II%20DANI%20P1337424118058.pdf>
- <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/1108/3/bab%202.pdf>
- <https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/oksitosin/article/download/1506/1187>
- <https://www.halodoc.com/artikel/cara-mengatasi-sakit-punggung-saat-hamil>
- Ulfah, M., & Wirakhmi, I. N. (2017). Perbedaan manfaat sebelum dan sesudah latihan pelvic tilt terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. *MEDISAINS*, 15(2), 80-83.
- Poltekkes Denpasar. 2021. “Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil”.
- <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7342/4/Bab%20II%20Tinjauan%20Pustaka.pdf>
- Halodoc, Redaksi. 2022. “Makin Besar, Ini Cara Atasi Nyeri Punggung TrimesterKetiga”,
- <https://www.halodoc.com/artikel/makin-besar-ini-cara-atasi-nyeri-punggung-trimester-ketiga>
- Ifiah Rahmawati dkk. (2022). Faktor-Faktor yang mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trisemester III.