

**MAKALAH SEMINAR FISILOGI**

**Adaptasi Sistem Musculoskeletal Pada Kehamilan**

**Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan  
Semester 2**



**OLEH:**

**Cici Pangesti Dewi\_2110101016**

**Suryanti\_2110101017**

**Heni Indriani\_2110101018**

**Aris Fatmala\_2110101019**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS AISYIAH YOGYAKARTA**

**2021/2022**

## PEMBAHASAN

### A. Teori

Seiring berjalannya waktu, janin yang ada di perut Ibu akan terus tumbuh dan berkembang. Akan ada perubahan dan berita baik untuk Ibu di setiap bulannya. Organ-organnya sudah terbentuk serta berfungsi dengan sempurna, berat badan juga tingginya sudah mulai bertambah, dan bayi Ibu sesekali memberi respon dengan menendang, memukul atau gerakan lainnya. Namun setiap perubahan ini tetap membutuhkan pengorbanan dari Ibu. Masa awal kehamilan Ibu sering mengalami pusing, mual, lemas dan mudah lemas. Memasuki bulan kelima, Ibu akan mengalami sakit pada punggung.

Sakit atau nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan yang dirasakan Ibu hamil seiring dengan berkembangnya janin. Ini adalah hal umum karena bisa dirasakan oleh 50% hingga 70% Ibu hamil. Terdapat dua jenis sakit punggung pada Ibu hamil yakni nyeri lumbar dan nyeri panggul. Nyeri lumbar biasanya dirasakan di bagian tengah punggung dan atas pinggang. Rasa sakitnya bisa saja menjalar hingga ke kaki Ibu. Jenis yang satu lagi adalah nyeri panggul yang terasa di bagian pinggang ke samping atau ke bawah melintasi tulang ekor. Dan nyeri ini bisa ditemukan empat kali lebih banyak pada Ibu hamil dibandingkan nyeri lumbar.

Meskipun hal yang biasa, sakit punggung pada Ibu hamil tidak boleh dibiarkan. Ini karena rasa sakitnya bisa mengganggu aktivitas serta mengganggu tidur. Untuk itu Ibu harus mengerti apa penyebabnya sebagai berikut.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan sakit punggung pada Ibu hamil, diantaranya adalah

#### 1. Berat Tambahan

Bayi yang bertumbuh dengan pesat memaksa tulang belakang Ibu harus menopang berat badannya yang juga semakin bertambah. Bayi yang bertambah berat juga memberi tekanan pada saraf di punggung dan panggul.

#### 2. Perubahan Hormon.

Hormon progesteron dan relaxin yang dilepaskan merangsang ligamen, serviks dan persendian melunak serta melonggar sebagai persiapan persalinan. Pelunakan ini juga mempengaruhi dukungan yang diberikan pada tulang belakang Ibu dan menyebabkan rasa sakit.

#### 3. Perubahan Postur dan Posisi.

Kehamilan perlahan-lahan akan mengubah pusat gravitasi Ibu menjadi lebih maju. Ini berakibat pada perubahan postur tubuh Ibu. Ibu akan cenderung membungkuk atau miring ke belakang yang bisa menimbulkan rasa sakit pada punggung. Selain itu posisi yang salah seperti terlalu lama berdiri atau posisi tidur yang salah juga bisa menjadi penyebab rasa sakit itu muncul.

#### 4. Pemisahan Otot

Janin yang terus tumbuh akan mendorong otot-otot perut Ibu dan menyebabkan peregangan. Otot-otot perut yang meregang akan meningkatkan resiko sakit punggung yang dialami oleh Ibu.

5. Stres

Stres seringkali berpengaruh pada sakit fisik. Pada masa-masa stres kehamilan Ibu lebih cenderung mengalami peningkatan rasa sakit di punggung.

6. Sering Mengalami Sakit Punggung Sebelum Kehamilan

Ibu yang telah memiliki masalah punggung sebelumnya berisiko lebih tinggi untuk merasakan sakit punggung bahkan dapat terjadi pada awal kehamilan.

## B. Pembahasan Sesuai Kasus

Seorang perempuan berusia 24 tahun G1P10A0 hamil 34 minggu datang ke Praktik Mandiri Bidan untuk periksa kehamilan. Ibu mengatakan terasa nyeri pada punggungnya. Bidan melakukan pemeriksaan, didapatkan hasil VS:TD 110/80 mmhg, N: 84x/menit, S : 36,5 derajat celsius, 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.

Pada kasus diaTAS telah dijelaskan bahwa seorang ibu hamil dengan usia kehamilan 34 minggu telah mengalami nyeri punggung, namun hal tersebut sudah hal yang umum terjadi pada ibu hamil karena semakin bertambah usia kandungan, maka bentuk perut ibu pun semakin membesar. Kondisi tersebut akan memengaruhi perubahan fisik ibu serta menimbulkan efek pada tubuh. Ibu mengalami sakit atau nyeri punggung yang terasa tidak nyaman.

Biasanya rasa sakit punggung ini terjadi di trimester akhir kehamilan atau trimester III. Umumnya, rasa sakit ini dirasakan sekitar 50-70 persen ibu hamil. Kondisi ini biasanya disertai dengan gangguan tidur serta rasa sakit di bagian pinggang akibat kenaikan berat badan yang signifikan. Dengan membesarnya rahim seiring dengan pertumbuhan bayi, maka titik berat badan akan cenderung menjadi condong ke depan. Akibatnya bagian tubuh jadi tertarik ke belakang, sehingga tulang punggung pada bagian bawah juga jadi melengkung dan otot tulang memendek.

Sakit punggung diikuti dengan perubahan postur tubuh. Kondisi ini biasanya terjadi berdiri terlalu lama. Selain itu, sakit punggung juga bisa terjadi akibat meningkatnya hormon. Hormon kehamilan yang meningkat membuat persendian di tulang panggul meregang, pergeseran ini bisa memengaruhi cara punggung ketika menyangga perut.

Ibu hamil yang mengandung anak kembar berpotensi lebih tinggi mengidap sakit punggung. Selain itu, juga ibu yang bekerja banyak menghabiskan waktu dengan duduk dan berat badan berlebih atau kegemukan juga berpotensi terkena sakit punggung parah saat hamil. Untuk mengatasinya, ini cara yang dilakukan:

- Kompres Punggung

Kompres bagian punggung yang terasa nyeri dengan menggunakan es batu yang dilapisi oleh handuk, selama 20 menit selama beberapa kali dalam sehari. Setelah tiga hari mengompres punggung dengan handuk dingin, lanjutkan mengompres punggung, tapi kali ini dengan menggunakan botol berisi air hangat. Dengan cara ini, rasa nyeri punggung yang ibu alami dapat berkurang.

- Pijat Punggung

Memijat lembut punggung bawah merupakan cara yang akan membuat ibu merasa nyaman kembali. Mintalah sang suami untuk memijat punggung ibu ketika mulai terasa sakit. Ibu juga bisa membuat janji untuk sesi *maternity massage* selama masa kehamilan.

- Membiasakan Sikap Tubuh yang Baik

Karena perkembangan janin yang membesar membuat tubuh ibu condong ke depan, maka ibu perlu menyeimbangkannya dengan mengubah sikap tubuh. Jika selama ini ibu sering duduk dengan posisi yang bungkuk, cobalah membiasakan diri untuk duduk tegap. Waktu berdiri dan berjalan pun, ibu disarankan untuk mempertahankan posisi tegap. Jangan membungkuk saat duduk karena akan menekan perut, dan jangan memutar badan saat mengangkat barang.

- Olahraga

Jangan malas berolahraga selama hamil, karena olahraga bermanfaat meningkatkan stamina ibu dan membuat tubuh menjadi lebih lentur atau fleksibel, sehingga bisa mengurangi tekanan pada tulang belakang. Pilihan olahraga yang sesuai untuk ibu hamil adalah berenang dan berjalan kaki. Ibu hamil disarankan berolahraga secara rutin untuk dapat merasakan manfaatnya.

- Kenakan Pakaian yang Nyaman

Selama masa kehamilan, pakailah baju hamil yang longgar dengan ikat pinggang yang rendah dan dapat menopang. Beberapa ibu hamil yang merasa terbantu dan merasa lebih nyaman ketika mengenakan *maternity belt* atau ikat pinggang khusus ibu hamil. Kenakan juga sepatu berhak rendah agar ibu nyaman selama berjalan kaki.

- Berhati-hati saat Mengangkat Barang

Saat ingin mengambil benda kecil yang tergeletak di atas lantai, jangan menekuk pinggang. Ibu sebaiknya berjongkok untuk mengambilnya. Jika tidak bisa mengambilnya, jangan dipaksakan. Mintalah bantuan orang lain untuk mengambilkannya.

- Tidur Menyamping

Jika perut ibu sudah semakin besar, mulailah tidur dengan posisi menyamping. Tekuklah salah satu atau kedua lutut. Ibu juga bisa menggunakan bantal untuk ditaruh di antara lutut atau bagian tubuh lain di bawah perut yang dapat membuat ibu merasa nyaman saat tidur.

### **C. Hasil Diskusi**

Nyeri punggung biasanya akan di alami oleh ibu hamil pada masa kehamilan trimester III dikarenakan perut yang mulai membesar dan janin yang semakin berat. Namun nyeri punggung telah menjadi hal yang umum bagi ibu hamil apalagi yang sudah ditrimester III. Oleh karena itu ibu hamil perlu memperbaiki posisi tidurnya, dan perlu juga untuk berolahraga karena olahraga sangat penting meningkatkan stamina ibu dan membuat tubuh menjadi lentur. Dan perlu juga adanya dampingan langsung dari dokter kandungan atau bidan yang menanganinya agar tidak terjadi hal yang dapat membahayakan ibu dan janinnya.

## DAFTAR PUSAKA

IBU, KESEHATAN. (2021). “Sakit Punggung Saat Hamil Trimester 3? Ini Cara Atasinya”  
<https://www.ibudanbalita.com/artikel/mobileapps-sakit-punggung-pada-ibu-hamil-penyebab-dan-cara-mengatasinya>, diakses pada tanggal 31 Maret 2022 pukul 11.00

**Halodoc, Redaksi. (2018). “Cara Mengatasi Sakit Punggung Saat Hamil”**  
<https://www.halodoc.com/artikel/cara-mengatasi-sakit-punggung-saat-hamil>, diakses pada tanggal 31 Maret 2022 pukul 11.05

Halodoc, Redaksi. (2022). “Makin Besar, Ini Cara Atasi Nyeri Punggung Trimester Ketiga”  
<https://www.halodoc.com/artikel/makin-besar-ini-cara-atasi-nyeri-punggung-trimester-ketiga>, diakses pada tanggal 31 Maret 2022 pukul 11.05