

**HUBUNGAN NYERI PUNGGUNG DENGAN TINGKAT STRES IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III
(Di Wilayah Kerja Puskesmas Jelakombo Kec. Jombang Kab. Jombang)**

Hidayatun Nufus*¹Nova Maulana**

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan rasa tidak nyaman yang paling umum selama kehamilan. Pada kehamilan trimester III, terjadi perubahan dan keluhan, diantaranya adalah nyeri punggung. Masalah-masalah dan ketidaknyamanan yang umum ditemukan pada kehamilan seperti nyeri punggung akan terjadi akibat perubahan fisiologi. Namun pengaruhnya tidak sama bagi semua ibu hamil. Kondisi tersebut menimbulkan rasa tegang, kecemasan, ketakutan, konflik batin dan material risiko lainnya yang dapat menyebabkan stress pada ibu. Desain penelitian ini adalah *analitik korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida trimester III yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Jelakombo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang Provinsi Jawa Timur sebanyak 32 responden. Sampel semua populasi 32 responden dengan teknik total sampling. Variabel independent nyeri punggung, Variabel dependent tingkat stress pada ibu hamil primigravida trimester III. Analisa data menggunakan uji *statistik spearman rank*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data dengan *editing, coding, scoring, tabulating*.

Kata Kunci : Nyeri Punggung, Tingkat Stres, Ibu Hamil

***RELATIONS WITH BACK PAIN STRESS LEVEL OF PREGNANT WOMEN
PRIMIGRAVID TRIMESTER III
(AT WORK AREA HEALTH CENTER JELAKOMBO KEC. JOMBANG KAB.
JOMBANG)***

ABSTRACT

Back pain is a discomfort that is most common during pregnancy. In the third trimester of pregnancy, changes and complaints, such as back pain. The problems and ketidaknyamanan commonly found in pregnancy such as back pain will occur due to changes in physiology. But the effect is not the same for all pregnant women. Such conditions lead to a sense of tension, anxiety, fear, inner conflicts and other material risks that could cause stress in the mother. This study design was analytic correlation with cross sectional approach. The study population was all pregnant women primigravid third trimester in Jelakombo sub-district Puskesmas Jombang Jombang East Java province a total of 32 respondents. Sample all of the population of 32 respondents with a total sampling technique. Back pain independent variable, dependent variable stress levels in pregnant women primigravidae third trimester. Analysis of data using statistical test Spearman rank. The research instrument used questionnaire. Editing data processing, coding, scoring, tabulating.

Keywords:*Back Pain, Stress Levels, Pregnancy*

PENDAHULUAN

Pada kehamilan trimester III, terjadi perubahan dan keluhan, diantaranya adalah nyeri punggung Agustina (2009:69)

Masalah – masalah dan ketidaknyamanan yang umum ditemukan pada kehamilan seperti nyeri punggung akan terjadi akibat perubahan fisiologi. Namun pengaruhnya tidak sama bagi semua ibu hamil. Kondisi

tersebut menimbulkan rasa tegang, kecemasan, ketakutan, konflik batin dan material risiko lainnya yang dapat menyebabkan stress pada ibu Lewellyn (2006: 79). Saat mengalami nyeri punggung, mood atau suasana hati seseorang cenderung memburuk sehingga jadi lebih gelisah, gampang tersinggung dan juga marah-marah. Kondisi ini bisa memicu depresi sehingga bisa mengakibatkan stress pada ibu. Walsh (2007: 98).

Menurut data Kementrian Kesehatan tahun 2012, angka kematian ibu (AKI) di Indonesia juga masih tergolong tinggi yaitu terdapat 350 kasus kematian dari 100.000 kelahiran. Ini melenceng jauh dari target awal yang hanya sebanyak 120 kasus. Hal ini juga menempatkan Indonesia menjadi Negara nomor 3 di Asia dengan angka kematian ibu tertinggi. Hal ini terjadi bukan karena minimnya fasilitas yang ada tetapi lebih dikarenakan ibu mngalami stress selama kehamilan terbukti dari sebgaiian besar kasus kematian terjadi dikarenakan ibu mengalami pendarahan, hipertensi, dan eklampsia, beberapa indicator dari stress yang dialami ibu hamil. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan tahun 2014 Kabupaten Jombang data jumlah ibu hamil seluruhnya adalah 26.960 ibu hamil. Sedangkan jumlah Ibu Hamil tertinggi berada di puskesmas Jelakombo kecamatan Jombang dengan jumlah 1.624. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di kecamatan tersebut. Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 18 mei 2014 yang dilakukan pada 10 ibu hamil melalui wawancara di Desa Jelakombo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang ditemukan 8 (80%) ibu hamil merasa tidak nyaman dengan keluhan yang dialami ibu hamil primigravida trimester III seperti nyeri punggung, dan 8 ibu hamil tersebut 5 ibu hamil di antaranya mengalami ketegangan, rasa cemas, dan ketakutan dengan rasa nyeri yang dialami. Sedangkan 3 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung tidak merasa cemas/ takut dengan kondisi yang dialami, sedangkan 2

(20%) responden tidak merasakan nyeri punggung.

Seiring dengan pertambahan usia kehamilan, postur wanita berubah untuk mengkompensasi berat uterus yang sedang tumbuh. Bahu tertarik ke belakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol, dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh, kelengkungan tulang belakang ke arah dalam menjadi berlebihan. Relaksasi sendi sakroiliaka, yang mengiringi perubahan postur, menyebabkan berbagai tingkat nyeri punggung setelah ketegangan yang berlebihan, keletihan, postur membungkuk, atau mengangkat sesuatu. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya Varney (2008: 54).

Akibatnya risiko kemungkinan anak dilahirkan dengan berat badan lahir rendah (BBLR), ukuran kepalanya kecil (*microsomia*), perkembangan sarafnya tidak seimbang, lahir prematur, melemahnya system kekebalan tubuh bayi serta gangguan emosi setelah kelahiran menjadi lebih tinggi disbanding dengan ibu yang menjalani kehamilan dengan hati dan pikiran penuh suka cita.

Hawari(2008: 72)

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara yang akan dilakukan dalam proses penelitian. Dalam menyusun proposal, metode penelitian yang harus diuraikan secara rinci seperti variabel penelitian, rancangan penelitian, teknik pengumpulan data, cara penafsiran, dan penyimpulan hasil Hidayat (2012: 59).

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian korelasional. Peneliti akan melakukan pengukuran variabel independen dan dependen, kemudian akan menganalisa data yang terkumpul untuk

mencari hubungan antara variabel Notoatmodjo, (2010:95). Penelitian ini dilaksanakan mulai penyusunan proposal sampai dengan skripsi dari bulan februari sampai juli 2014. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Jelakombo Kec. Jombang Kab. Jombang.

Populasi, Sampel dan *Sampling*

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/ subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sugiono, 2004 cit. Hidayat (2012: 56). Pada penelitian ini populasinya adalah semua ibu hamil primigravida trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Jelakombo Kec. Jombang Kab. Jombang. Sampel terdiri dari bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subyek penelitian melalui *sampling* Nursalam (2008: 49). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Jelakombo Kec. Jombang Kab. Jombang.

Teknik *sampling* merupakan suatu proses seleksi sampel yang digunakan dalam penelitian yang ada, sehingga jumlah sampel akan mewakili keseluruhan populasi yang ada. Hidayat(2012: 80). Teknik *sampling* dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan jenis *simple simple total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara mengambil semua anggota populasi menjadi sampel. Hidayat (2012: 47).

Pengumpulan dan Analisa Data

Dalam penelitian ini yang merupakan variabel bebas adalah nyeri punggung dan variabel terikatnya adalah tingkat stress dalam menghadapi nyeri punggung. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk pengumpulan data Notoadmodjo(2010: 63). Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner terbuka tentang nyeri punggung dan

tingkat stress ibu hamil primigravida trimester III. Setelah data terkumpul, maka dilakukan pengolahan data melalui tahapan *Editing, Coding, Scoring* dan *Tabulating* Hidayat (2012: 104). Analisa *univariate* bertujuan untuk menjelaskan, mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian Notoatmodjo (2010: 101) yaitu untuk mengetahui hubungan nyeri punggung dengan tingkat stress ibu hamil primigravida trimester III.

Cara analisis data yang digunakan adalah analisis *bivariate* yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi Notoatmodjo (2010: 99). Dalam penelitian ini analisis *bivariate* dilakukan untuk mengetahui hubungan nyeri punggung dengan tingkat stress ibu hamil primigravida trimester III. Uji statistika yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *statistik spearman rank*. Uji *statistik korelasi spearman rank* ini digunakan untuk mengukur tingkat atau eratnya hubungan antara dua variabel yang berskala ordinal. Hidayat (2012: 58) Dengan $\alpha = 5\%$ (0,05) jika $p \text{ value} < 0,05$ berarti hipotesis 1 (H1) diterima maka ada hubungan nyeri punggung dengan tingkat stress ibu hamil primigravida trimester III.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Karakteristik Responden berdasarkan Umur

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Wilayah Kerja Puskesmas Jelakombo Kec. Jombang Kab. Jombang Juni 2014.

No.	Umur	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	20 Tahun	6	18,7
2.	21-30 Tahun	22	68,75
3.	>30 Tahun	4	12,5
Total		32	100

Sumber: Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 1 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur antara

21-30 tahun yaitu sebanyak 22 responden (68,75%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan di Wilayah Kerja Puskesmas Jelakombo Kec. Jombang Kab. Jombang Juni 2014.

No.	Pendidikan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	Tidak Tamat SD	5	15,6
2.	SD	5	15,6
3.	SMP	9	28,1
4.	SMA	10	31,3
5.	Perguruan Tinggi	3	9,4
Total		32	100

Sumber: Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 2 Menunjukkan bahwa hampir setengah responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 10 responden (31,3%).

Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Wilayah Kerja Puskesmas Jelakombo Kec. Jombang Kab. Jombang Mei 2014.

No.	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	PNS	3	9,375
2.	Wiraswasta	4	12,5
3.	IRT	19	59,37
4.	Pegawai swasta	4	12,5
	Petani	2	6,25
Total		32	100

Sumber: Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 3 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga yaitu sebanyak 19 responden (59,37%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Informasi tentang perubahan fisik pada ibu hamil

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Informasi di Wilayah Kerja Puskesmas Jelakombo Kec. Jombang Kab. Jombang Juni 2014.

No.	Informasi	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	Pernah	15	46,9
2.	Tidak Pernah	17	53,1
Total		32	100

Sumber: Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 4 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak pernah mendapat informasi tentang perubahan fisik pada ibu hamil yaitu 17 responden (53,1%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Sumber Informasi tentang perubahan fisik pada ibu hamil

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi di Wilayah Kerja Puskesmas Jelakombo Kec. Jombang Kab. Jombang Mei 2014.

No.	Sumber Informasi	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
	Media Massa	0	0
	Media cetak	0	0
	Teman atau Keluarga	4	26,7
	Petugas Kesehatan	11	73,3
Total		15	100

Sumber: Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 5 Menunjukkan bahwa dari 32 responden hampir seluruhnya responden yang pernah mendapat informasi bersumber dari petugas kesehatan yaitu sebanyak 11 responden (73,3%).

Data Khusus

Nyeri Punggung

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan nyeri punggung di Wilayah

Kerja Puskesmas Jelakombo Kec. Jombang Kab. Jombang Juni 2014.

No.	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	Tidak nyeri	1	3,125
2.	Ringan	19	59,4
3.	Sedang	10	31,25
	Hebat	2	6,25
	Sangat hebat	0	0
	Total	32	100

Sumber: Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 6 Menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri punggung ringan yaitu sejumlah 19 responden (59,4%).

Tingkat stress ibu hamil

Tabel 7 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan kejadian stress pada ibu hamil primigravida trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Jelakombo Kec. Jombang Kab. Jombang Juni 2014.

No.	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	Tidak stress	7	21,9
2.	Stress ringan	19	59,4
3.	Stress sedang	5	15,6
	Stress berat	1	3,1
	Stress berat sekali	0	0
	Total	32	100

Sumber: Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 7 Menunjukan bahwa sebagian besar responden mengalami stress ringan yaitu sejumlah 19 (59,4%).

Tabulasi Silang hubungan Nyeri Punggung Dengan Tingkat Stres Ibu Hamil Primigravida Trimester III.

Tabel 8 Tabulasi Silang Hubungan Nyeri Punggung Dengan Tingkat Stres Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang Kec. Jombang Kab. Jombang Juni 2014.

	Tidak		Ringan		Sedang		Hebat		Sangat Hebat		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Tidak	1	100,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	100,0
Ringan	4	21,1	14	71,7	1	5,3	0	0,0	0	0,0	19	100,0
Sedang	2	20,0	3	30,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	5	100,0
Hebat	0	0,0	0	0,0	1	100,0	0	0,0	0	0,0	1	100,0
Sangat hebat	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Total	7	21,9	19	59,4	5	15,6	1	3,1	0	0,0	32	100,0

Sumber: Data Primer, 2014

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa dari 32 responden didapatkan sebagian besar responden mengalami nyeri punggung yaitu 19 responden (59,375%) dan 19 responden dari 32 responden mengalami stress tingkat ringan .

Hasil tabel tabulasi silang selanjutnya dilakukan perhitungan menggunakan *korelasi spearman rank* dengan tingkat kemaknaan $\alpha=5\%$ (0,05). Hasil uji *korelasi spearman rank* didapatkan nilai signifikansi $0,01 < 0,05$ sehingga H_1 diterima yang berarti ada hubungan nyeri punggung dengan tingkat stress ibu hamil primigravida trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Jelakombo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

PEMBAHASAN

Nyeri punggung pada ibu hamil primigravida trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Jelakombo Kec. Jombang Kab. Jombang.

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa nyeri punggung ibu hamil primigravida trimester III sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung yaitu sebanyak 31 responden dari 32 responden. Pada hasil tabulasi data yang terdapat pada lampiran tabulasi dari masing-masing parameter, nilai tertinggi terdapat pada parameter skala nyeri seperti melilit atau terpukul pada kolom no.2. Menurut peneliti semakin membesarnya janin, akan terjadi tekanan pada tulang belakang sehingga timbul rasa nyeri pada punggung ibu seperti melilit atau terpukul disekitar daerah tulang punggung ibu hamil. Menurut Maulana (2009:60) Membesarnya rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membentangi keluar dan melemahkan otot-otot perut ibu hamil, mengubah postur tubuh ibu serta memberikan tekanan pada punggung ibu hamil. Hal ini juga dapat menyebabkan nyeri punggung apabila itu menekan pada saraf. Selain itu, kelebihan berat badan ibu tentunya akan sangat mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga mengakibatkan stres pada

sendi, bahkan punggung ibu mungkin merasa lebih sakit pada saat malam hari. Hal ini dapat membuat ibu merasa kurang stabil dan menyebabkan rasa sakit saat anda berjalan, berdiri, duduk dalam waktu yang lama, berguling di tempat tidur, dan berdiri pada saat kita duduk dikursi atau pada saat anda membersihkan bak mandi, berkendara, atau mengangkat suatu beban yang berat.

Berdasarkan tabel 3 tentang pekerjaan ibu yang diperoleh dari 32 responden sebagian besar ibu rumah tangga yaitu sebanyak 19 (59,4%). Menurut peneliti seseorang yang bekerja sebagai ibu rumah tangga lebih rentan mengalami nyeri punggung dikarenakan dengan aktivitas atau pekerjaan ibu yang terlalu padat, terlebih lagi pada ibu hamil yang hamil pertama, karena harus sendiri dalam mengurus dan mengerjakan pekerjaan rumah, sehingga dapat mengakibatkan rasa nyeri pada punggung. Menurut Mubarak (2007: 97) Masa kerja yang lama dimana sebagai ibu rumah tangga dapat berpengaruh terhadap nyeri punggung pada ibu hamil karena merupakan akumulasi pembebanan pada tulang belakang akibat aktivitas sehari-hari dengan postur tubuh ibu.

Berdasarkan tabel 6 tentang informasi yang diperoleh dari 32 responden sebagian besar tidak pernah mendapatkan informasi sebanyak 17 (56,7%). Menurut peneliti dengan kurangnya informasi tentang perubahan fisik pada ibu hamil yang didapat oleh responden maka pengetahuan akan semakin kurang sehingga ibu cenderung merasa cemas, gelisah, dengan ketidaknyamanan yang di alami sehingga dapat mempengaruhi stres. Pada umumnya, semakin banyak informasi yang diperoleh, semakin besar kemungkinan seseorang dengan santai dalam menghadapi rasa nyeri atau rasa ketidaknyamanan yang dialami. Simamora (2010:109). Informasi merupakan sebuah pesan dari pengirim kepada penerima, informasi ini sangat diperlukan dalam rangka menciptakan pemikiran seseorang. Bila seseorang memperoleh informasi maka orang tersebut akan memiliki pengetahuan yang

cukup atau baik dalam kehidupannya. mubarak, (2011: 79).

Berdasarkan tabel 7 tentang sumber informasi yang diperoleh dari 32 responden sebagian besar dari petugas kesehatan sebanyak 11 (73,3%). Menurut peneliti informasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan biasanya lebih dipercaya oleh masyarakat, selama ini tenaga kesehatan masih fokus kepada informasi yang dianggap lebih utama, sehingga masyarakat perlu mencari informasi tambahan sendiri untuk mengembangkan pengetahuan yang dimiliki. Dengan kemajuan teknologi seharusnya mempermudah setiap orang dalam mengakses informasi baru untuk meningkatkan pengetahuan. Menurut Notoadmodjo (2010:42) sumber informasi adalah segala sesuatu yang menjadi perantara dalam menyampaikan informasi, media informasi untuk komunikasi massa. Sumber informasi dapat diperoleh melalui media cetak (surat kabar, majalah), media elektronik (televisi, radio, internet) dan melalui kegiatan tenaga kesehatan seperti pelatihan yang diadakan (Dokter, Perawat, Bidan).

Tingkat stress ibu hamil primigravida trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Jelakombo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Hasil penelitian berdasarkan table 7 yang mengalami stress ibu hamil primigravida trimester III yaitu sebanyak 25 responden.

Dalam tabel 1 tentang usia ibu yang di peroleh dari 32 responden sebagian besar berusia 21-30 yaitu sejumlah 22 (68,75%) Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami stress pada usia 21-30 sebanyak 22 responden. Setiap orang memiliki cara yang berbeda baik dalam cara mengatasi keluhan yang dialami. cara seseorang berespon terhadap rasa cemas, ketakutan, gelisah, dan gangguan gejala lainnya yang dapat memicu terjadinya stress. Menurut Potter & Perry (2005:112) Terdapat hubungan antara stress dengan seiring bertambahnya

usia, yaitu pada tingkat perkembangan perbedaan tingkat perkembangan, yang ditemukan diantara kelompok anak-anak dan lansia dapat mempengaruhi bagaimana cara bereaksi terhadap stress . Orang dewasa akan mengalami perubahan hormon yang dapat memicu terjadinya stress pada saat hamil.

Dalam tabel 2 tentang pendidikan ibu yang diperoleh dari 32 responden hampir setengah responden yang berpendidikan SMA sejumlah 10 (31,3%). Menurut peneliti dengan tingginya tingkat pendidikan, dan meningkatnya pola pikir seseorang akan berpengaruh terhadap persepsi seseorang terhadap stress dan cara mengatasinya. Sedangkan orang yang berpendidikan rendah lebih lambat dalam menyerap suatu informasi yang didapatkan. Menurut ummah (2012:109) pendidikan merupakan salah satu faktor yang mendukung peningkatan pengetahuan yang berkaitan dengan daya serap informasi. Orang yang memiliki pendidikan tinggi diasumsikan lebih mudah menyerap informasi. Sedangkan orang yang memiliki pendidikan rendah akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi. Berdasarkan tabel 3 tentang pekerjaan ibu yang diperoleh dari 32 responden sebagian besar ibu rumah tangga yaitu sebanyak 19 (59,4%). Menurut peneliti Melakukan pekerjaan rumah tangga yang kompleks dapat menyita sebagian besar waktu istirahat ibu rumah tangga itu sendiri. seseorang yang bekerja sebagai ibu rumah tangga dengan pekerjaan atau aktivitas yang banyak dan bekerja terlalu berat, atau dengan istirahat yang kurang dapat memicu terjadinya stress. tugas sebagai seorang ibu rumah tangga dapat menjadi kegiatan yang monoton karena sebagian besar dilakukan di dalam rumah. Keadaan tersebut dapat mengarah kepada stres karena disamping menuntut tanggung jawab penuh dalam melaksanakan pekerjaan yang hampir sama setiap hari di lokasi yang sama, juga terisolasi dari dunia luar karena sebagian besar dilakukan di dalam rumah. Menurut Smet (2006: 147), tuntutan kerja yang terlalu banyak dan

beban kerja yang berat dapat menimbulkan stres. Oleh karena itu perlu adanya kekuatan fisik maupun mental untuk bisa melakukan seluruh pekerjaan rumah tangga dengan baik

Hubungan nyeri punggung dengan tingkat stress ibu hamil primigravida trimester III.

Berdasarkan tabel 10 Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 10 menunjukkan bahwa dari 32 responden didapatkan sebagian besar responden mengalami nyeri punggung yaitu 19 responden (59,375%) dan 19 responden dari 32 responden mengalami stress tingkat ringan .

Hasil tabel tabulasi silang selanjutnya dilakukan perhitungan menggunakan *korelasi spearman rank* dengan tingkat kemaknaan $\alpha=5\%$ (0,05). Hasil uji *korelasi spearman rank* didapatkan nilai signifikansi $0,01 < 0,05$ sehingga H_1 diterima yang berarti ada hubungan nyeri punggung dengan tingkat stress ibu hamil primigravida trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Jelakombo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil primigravida trimester III termasuk nyeri punggung dengan skala nyeri ringan hal ini dipengaruhi oleh usia, pendidikan, pekerjaan ibu, informasi, dan sumber informasi. Hal-hal tersebut dapat menjadi pemicu penyebab terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil. Selain itu faktor-faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, bertambahnya berat badan, meningkatnya hormone, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. 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 ligamen. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah

postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan fraser (2006:147). Sehingga ibu merasa cemas dengan ketidaknyamanan yang dialami dan juga dapat terjadi depresi yang menyebabkan stress, Rasa sakit tersebut jika tidak segera diatasi tentu sangat membebani dan menyakitkan. Nyeri punggung pada ibu hamil dapat diatasi, salah satunya dengan melakukan senam hamil.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Nyeri punggung pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Jelakombo Kec. Jombang Kab. Jombang, sebagian besar responden mengalami nyeri punggung.
2. Tingkat stress ibu hamil primigravida trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Jelakombo Kec. Jombang Kab. Jombang
3. Ada hubungan nyeri punggung dengan tingkat stress ibu hamil primigravida trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas jelakombo Kec. Jombang Kab. Jombang.

Saran

1. Bagi Bidan sebagai bidan hendaknya lebih meningkatkan peran aktifnya untuk melakukan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan, maupun metode pendidikan kesehatan yang lain terkait informasi tentang cara mengatasi stress , seperti misalnya melakukan hypoterapi, trapi pijat, senam hamil, olah raga, meditasi. Penyuluhan atau pendidikan kesehatan bisa diberikan di BPM atau tempat posyandu pada saat kunjungan.
2. Bagi Puskesmas Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar dan menambah referensi bagi puskesmas untuk memberikan pengetahuan kesehatan tentang nyeri punggung kepada ibu

hamil supaya dalam menjalani masa kehamilan ibu dapat menekan tingkat stress yang dialami oleh ibu hamil.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya dalam meneliti lebih jauh tentang tingkat stress yang dialami oleh ibu.

KEPUSTAKAAN

- Agustina, Inca. 2009. *Kehamilan fisiologis*. Fakultas. Yogyakarta. Mitra Pustaka.
- Fraser, Diane M. 2009. *Buku Ajar Bidan Myles*. Jakarta : EGC
- Hawari, D. 2008. *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKU
- Hidayat, Aziz Alimul. 2012. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- . 2012. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- . 2012. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- . 2012. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- . 2012. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lewellyn, Jones. 2006. *Dasar -dasar obsteri dan gynecologi*. Jakarta: Info Media
- Maulana, Heri D. J. 2009. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: EGC
- Mubaarak, Wahid Iqbal. 2011. *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika

- Mubarak, Wahit Iqbal, dkk. 2007. *Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- . 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- . 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- . 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P.A, Perry, 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan :Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4. Volume 2*, dkk. Jakarta: EGC.
- Varney,Helen. 2008. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Walsh, Linda V. (2007). *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*. Jakarta : EGC