

HUBUNGAN LAMA DUDUK DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS GEGERBITUNG

Yunita Raynica^{1*}, Dhinny Novryanthi², Irawan Danismaya³, Anggun Fajar Ramadhani⁴

¹⁻⁴Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Email Korespondensi: yunitaraynica6@gmail.com

Disubmit: 29 Desember 2025

Diterima: 28 Januari 2026

Diterbitkan: 01 Februari 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i2.24249>

ABSTRACT

Low back pain is a common complaint among third-trimester pregnant women and is influenced by various factors, one of which is static activity in the form of prolonged sitting. Extended sitting duration can increase mechanical load on the spine, thereby potentially leading to musculoskeletal disorders. This study aimed to analyze the association between sitting duration and low back pain complaints among third-trimester pregnant women at the Gegerbitung Community Health Center. This study employed a cross-sectional design involving 50 respondents selected using accidental sampling. Data were collected using a sitting duration questionnaire and the Numeric Rating Scale (NRS) to assess the intensity of low back pain. Data analysis was performed using SPSS version 25. The results showed that the majority of respondents had a sitting duration of ≥ 4 hours (92%) and experienced mild low back pain (80%). Bivariate analysis revealed a statistically significant association between sitting duration and low back pain complaints ($p = 0.000$; $r = 0.590$). It can be concluded that sitting duration is significantly associated with low back pain complaints among third-trimester pregnant women at the Gegerbitung Community Health Center.

Keywords: *Sitting Duration, Low Back Pain, Numeric Rating Scale, Third-Trimester Pregnant Women.*

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan umum pada ibu hamil trimester III dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya aktivitas statis berupa lama duduk. Durasi duduk yang berkepanjangan dapat meningkatkan beban mekanik pada tulang belakang sehingga berpotensi menimbulkan gangguan muskuloskeletal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara lama duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Gegerbitung. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan 50 responden yang diperoleh melalui teknik accidental sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner lama duduk dan numeric rating scale (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri punggung bawah. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 25, hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki lama duduk ≥ 4 jam (92%) dan mengalami nyeri punggung

bawahkategori ringan (80%). Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara lama duduk dan keluhan nyeri punggung bawah ($p = 0,000$; $r = 0,590$). Disimpulkan bahwa lama duduk berhubungan signifikan dengan keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Gegerbitung.

Kata Kunci: Lama Duduk, Nyeri Punggung Bawah, Numeric Rating Scale, Ibu Hamil Trimester III.

PENDAHULUAN

Low back pain (LBP) merupakan salah satu keluhan musculoskeletal yang paling sering dialami oleh wanita hamil di seluruh dunia. Data dari American pregnancy association juga memperlihatkan bahwa antara 50-70% ibu hamil mengalami LBP selama kehamilan khususnya trimester ketiga. yaitu fase Ketika perubahan biomekanik tubuh ibu hami berada pada tingkat tertinggi. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan rasa tidak nyaman, tetapi juga mengganggu aktivitas kerja (Salari et al., 2023). Di Indonesia, tingkatnya mencapai 60-80% dari 180 ibu hamil yang telah diteliti dan mengalami nyeri pada bagian tulang belakang. Berdasarkan laporan dari kementerian Kesehatan republik Indonesia (Kemenkes RI., 2024), jumlah Wanita hamil di Indonesia pada tahun 2024 mencapai sekitar 5.305.776 ibu hamil. sedangkan di wilayah jawa barat angka nya lebih tinggi, yaitu sekitar 65%. Selama menjalani perawatan antenatal care, keluhan yang paling sering dilaporkan oleh ibu hamil adalah LBP.

Fenomena nyeri didefinisikan oleh *internasional Society for The Study of Pain* sebagai “pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial”. Nyeri, khususnya pada punggung bawah, merupakan keluhan umum pada ibu hamil trimester III, namun masih sedikit

yang mencari informasi mengenai penyebab, penanganan, dan dampaknya (Kemenkes RI, 2024). Pada trimester ketiga, ibu hamil mengalami berbagai perubahan fisiologis dan anatomi signifikan. Peningkatan berat badan janin menyebabkan pergeseran pusat gravitasi tubuh ke depan, sehingga menimbulkan peningkatan lordosis lumbar dan tekanan yang lebih besar pada otot serta ligamen punggung bawah. Selain itu, hormone relaksin yang dilepaskan selama kehamilan menyebabkan pelonggaran sendi pelvis, yang walupun berperan dalam proses persalinan, dapat mengurangi kestabilan postur tubuh (Physiopedia contributors, 2025).

Duduk terlalu lama tanpa istirahat dapat meningkatkan tekanan pada tulang belakang hingga dua kali lipat dibandingkan saat berdiri, sehingga menimbulkan nyeri dan menurunkan kualitas hidup. Pada ibu hamil trimester ketiga, perubahan postur dan beban janin menambah tekanan pada tulang belakang, membuat mereka lebih rentan mengalami nyeri punggung bawah. Oleh karena itu, ibu hamil disarankan untuk beristirahat dan menyesuaikan posisi duduk agar tetap nyaman serta terhindar dari gangguan nyeri tulang belakang (Salari et al., 2023).

Hal ini didukung oleh penelitian (Fenny Nur Alfiyani et al., 2024) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara

nyeri punggung bawah dan aktivitas fungsional ibu hamil, dimana semakin tinggi nyeri yang dirasakan, semakin menurun aktivitas fungsionalnya. Berdasarkan latar belakang, pada kehamilan trimester ketiga, nyeri punggung bawah sering dialami ibu hamil akibat perubahan postur dan kebiasaan duduk lama. Peneliti tertarik untuk mengkaji topik nyeri punggung bawah dengan judul “Hubungan Lama Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III”.

KAJIAN PUSTAKA

Kehamilan adalah proses alami yang terjadi dan membutuhkan penyesuaian baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisik dan psikologis ini dapat berlangsung hingga kehamilan mencapai usia aterm. Kehamilan dimulai dari proses fertilisasi, yaitu penyatuan antara sperma dan sel telur, yang kemudian diikuti oleh proses nidasi atau implantasi. Jika dihitung sejak fertilisasi hingga kelahiran, kehamilan normal berlangsung selama sekitar 40 minggu atau 10 bulan. Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, yaitu trimester pertama (minggu 1-12), trimester kedua (minggu 13-27), dan trimester ketiga (minggu 28-40). (Riana et al., 2022)

Nyeri didefinisikan sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang bersifat tidak menyenangkan, yang timbul akibat kerusakan jaringan yang sebenarnya atau berpotensi terjadi. Keluhan sensorik yang diungkapkan oleh individu dapat mencakup deskripsi seperti rasa pegal atau linu, yang termasuk dalam bentuk manifestasi nyeri. (Ratih, 2022)

Faktor penyebab nyeri pada kehamilan trimester III

Perubahan hormonal selama kehamilan, khususnya peningkatan hormon esterogen dan relaksin, dapat memengaruhi jaringan penyangga dan penghubung sehingga menurunkan elastisitas serta fleksibel otot, yang akhirnya menimbulkan nyeri punggung bawah (Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, 2024). Faktor predisposisi nyeri punggung bawah pada masa kehamilan antara lain:

1. Penambahan berat badan secara drastis

Peningkatan berat janin menyebabkan sudut lengkung tulang belakang bertambah, sehingga fleksibilitas dan mobilitas daerah lumbal menurun. Rasa nyeri ini dapat menjalar hingga ke panggul, paha, bahkan kaki, dan terkadang disertai nyeri tekan pada area simpisis pubis. Keluhan tersebut biasanya semakin terasa seiring dengan peningkatan berat badan selama kehamilan.

2. Pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur

Pembesaran uterus menyebabkan pergeseran pusat gravitasi tubuh ke arah depan, sehingga ibu hamil perlu menyesuaikan posisi berdiri dan keseimbangannya. Penyesuaian ini sangat bergantung pada kekuatan otot, penambahan berat badan, serta relaksasi sendi

3. Peregangan berulang

Postur duduk yang tidak tepat pada ibu hamil dapat menyebabkan peregangan dan kelelahan otot berlebih pada area tulang belakang, panggul, dan sendi penopang tubuh, sehingga menimbulkan rasa nyeri atau sakit pada bagian

tersebut. (Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, 2024).

4. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil disebabkan oleh perubahan hormonal, peningkatan berat badan, pembesaran uterus, dan postur tubuh yang tidak tepat memicu kelelahan serta ketegangan otot.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu penelitian yang menilai hubungan antara lama duduk dan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III melalui pengukuran pada satu waktu tanpa intervensi. Populasi dalam penelitian adalah subyek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Firdayani, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III di Puskesmas Gegerbitung, sebanyak 60 ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III di Puskesmas Gegerbitung, sebanyak 500 ibu hamil. Dengan kriteria inklusi Ibu hamil trimester III (usia kehamilan 28-40 minggu), Tidak memiliki Riwayat cedera tulang belakang, Bersedia menjadi responden dan Kriteria eksklusi, Mempunyai kelainan tulang belakang kronik dan Mengalami komplikasi berat (preeklamsia, dll).

Dalam penelitian ini digunakan Teknik *accidental sampling*, yaitu Teknik pengambilan sampel dari ibu

hamil trimester III yang datang ke ruang KIA puskesmas selama periode penelitian dan memenuhi kriteria inklusi. Jumlah responden yang diperoleh adalah 50 orang. Pengambilan data dilakukan secara langsung kepada ibu hamil trimester III yang datang ke ruang USG puskesmas Gegerbitung. Peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan meminta persetujuan melalui *informed consent*. Data dikumpulkan dengan membagikan link dan pengisian kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi, pengisian dilakukan di tempat.

Analisis univariat merupakan prosedur analitis yang dilakukan terhadap satu variabel dengan tujuan menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik variabel penelitian, seperti inisial responden, berat badan, lama duduk, dan keluhan nyeri punggung bawah. Analisis ini umumnya disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase dari masing-masing karakteristik dan variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara dua variabel, yaitu lama duduk (variabel independent) dan keluhan nyeri punggung bawah (variabel dependen). Uji chi-square (χ^2) digunakan untuk data ordinal kategorik, sedangkan spearman rank correlation (ρ) digunakan untuk data kontinu. Jika nilai $p > 0,05$ maka hipotesis penelitian ditolak, jika nilai $p < 0,05$ maka hipotesis penelitian diterima.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	(f)	(%)
Umur (Tahun)		
17-25 (Masa remaja akhir)	13	26
26-35 (Masa dewasa awal)	33	66
36-45 (Masa dewasa akhir)	4	8
Berat badan (Kg)		
50-60	37	74
61-70	13	26
Tinggi badan (cm)		
150-155	30	60
156-160	20	40
Total	50	100

Tabel 1 pengelompokan umur menurut Kemenkes (2023) berdasarkan tabel 4.1. diperoleh responden dengan umur responden dimana umur mayoritas berada pada umur 26-35 tahun sebanyak 33 responden (66%) dan minoritas berada pada umur 36-45 tahun sebanyak 4 responden (8%). Berdasarkan berat badan responden

dimana berat badan mayoritas 50-60 kg sebanyak 37 responden (74%), minoritas berat badan 61-70 tahun sebanyak 13 responden (26%). Berdasarkan tinggi badan responden mayoritas 150-155 cm sebanyak 30 responden (60%) sedangkan minoritas tinggi badan 156-160 sebanyak 20 responden (40%).

Tabel 2. Lama Duduk Ibu Hamil Trimester III

Lama duduk	(f)	(%)
≥ 4 jam	46	92
< 4 jam	4	8
Total	50	100

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data bahwa responden yang memiliki lama duduk mayoritas ≥ 4 jam sebanyak 46 Ibu hamil

trimester III (92%) dan minoritas lama duduk < 4 jam yaitu sebanyak 4 ibu hamil trimester III (8%).

Table 3. Keluhan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III

Intensitas nyeri	(f)	(%)
Tidak ada nyeri (0)	0	0
Nyeri ringan (1-3)	40	80
Nyeri sedang (4-6)	10	20
Nyeri berat (7-10)	0	0
Total	50	100

Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa responden yang

memiliki keluhan nyeri punggung bawah ringan mayoritas sebanyak 40

Ibu hamil trimester III (80%) dan minoritas berada pada kategori nyeri

sedang sebanyak 10 Ibu hamil trimester III (20%).

Table 4. Hubungan Lama Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Gegerbitung

Lama duduk	Keluhan nyeri punggung bawah										μ	p-value
	Tidak ada nyeri		Nyeri ringan		Nyeri sedang		Nyeri berat		Total			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
≥ 4 jam	0	0	40	80	6	12	0	0	46	92	0,590	0,000
< 4 jam	0	0	0	0	4	8	0	0	59	72,8		
Total												

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4.4, analisis bivariat antara variabel independen dan variabel dependen dilakukan menggunakan uji statistik *Spearman Rank* menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara

lama duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Gegerbitung. Selain itu, nilai koefisien korelasi sebesar 0.590 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan pada tingkat kepercayaan 99% ($\alpha = 0,01$) dengan uji dua arah.

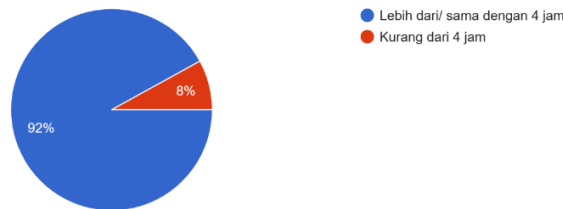


Diagram 1. Lama Duduk Pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil analisis univariat yang ditampilkan dalam diagram, diketahui bahwa Sebagian besar responden ibu hamil trimester III memiliki durasi duduk ≥ 4 jam, yaitu sebanyak 46 orang (92%), sedangkan responden dengan durasi

duduk < 4 jam berjumlah 4 orang (8%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III di Puskesmas Gegerbitung memiliki kebiasaan duduk dalam waktu dalam waktu yang cukup lama setiap hari.

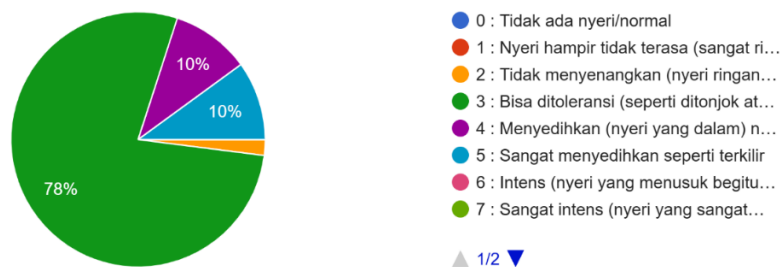


Diagram 2. Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil analisis univariat, diketahui bahwa mayoritas ibu hamil trimester III mengalami keluhan nyeri punggung bawah kategori ringan, yaitu sebanyak 40 responden (80%), sedangkan nyeri punggung bawah

kategori sedang dialami oleh 10 responden (20%). Temuan ini menunjukkan bahwa Sebagian besar ibu hamil trimester III telah mengalami nyeri punggung bawah, namun dengan tingkat intensitas yang relatif ringan.

PEMBAHASAN

Lama Duduk Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Gegerbitung

Berdasarkan hasil analisis univariat yang ditampilkan dalam diagram, diketahui bahwa Sebagian besar responden ibu hamil trimester III memiliki durasi duduk ≥ 4 jam, yaitu sebanyak 46 orang (92%), sedangkan responden dengan durasi duduk < 4 jam berjumlah 4 orang (8%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III di Puskesmas Gegerbitung memiliki kebiasaan duduk dalam waktu dalam waktu yang cukup lama setiap hari. Tingginya proporsi ibu hamil dengan durasi duduk ≥ 4 jam dipengaruhi beberapa faktor, seperti aktivitas harian yang lebih banyak dilakukan dalam posisi duduk, termasuk pekerjaan rumah tangga ringan, waktu istirahat, serta kebiasaan duduk dalam jangka waktu lama tanpa disertai perubahan posisi. Pada trimester III, ibu hamil cenderung membatasi aktivitas fisik berat akibat peningkatan ukuran berat uterus, sehingga posisi duduk lebih sering dipilih karena dianggap memberikan kenyamanan dan mengurangi kelelahan.

Secara fisiologis, kehamilan trimester III ditandai dengan peningkatan berat badan, pergeseran pusat gravitasi tubuh, serta peningkatan lordosis lumbal. Perubahan tersebut menyebabkan peningkatan beban mekanik pada tulang belakang bagian bawah.

Durasi duduk yang lama tanpa penerapan prinsip ergonomis yang tepat dapat meningkatkan ketegangan otot punggung bawah serta mengganggu sirkulasi darah di area tersebut, sehingga berpotensi memicu atau memperberat keluhan nyeri punggung bawah.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan penelitian (Nur et al., 2024) yang menyatakan bahwa durasi duduk yang berkepanjangan merupakan salah satu faktor risiko terjadinya gangguan muskuloskeletal, khususnya nyeri punggung bawah. Peneliti berasumsi bahwa posisi duduk statis dalam waktu lama dapat menyebabkan kelelahan otot, penurunan elastisitas jaringan, serta peningkatan tekanan pada diskus intervertebralis, yang pada ibu hamil trimester III dirasakan lebih nyata akibat perubahan anatomi dan hormonal selama kehamilan.

Maka dari itu, peneliti menyimpulkan bahwa lama duduk pada responden ibu hamil trimester III di Puskesmas Gegerbitung didominasi oleh durasi duduk ≥ 4 jam dalam sehari. Kondisi ini terjadi karena Sebagian besar aktivitas harian ibu hamil dilakukan dalam posisi duduk, baik saat beristirahat maupun saat melakukan pekerjaan ringan di rumah. Lama duduk yang dialami responden dipengaruhi oleh kebutuhan aktivitas sehari-hari serta keterbatasan gerak akibat perubahan fisiologis kehamilan trimester III, seperti peningkatan

berat badan dan pembesaran uterus, sehingga ibu hamil cenderung memilih posisi duduk dalam waktu yang relatif lama.

Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Gegerbitung

Berdasarkan hasil analisis univariat, diketahui bahwa mayoritas ibu hamil trimester III mengalami keluhan nyeri punggung bawah kategori ringan, yaitu sebanyak 40 responden (80%), sedangkan nyeri punggung bawah kategori sedang dialami oleh 10 responden (20%). Temuan ini menunjukkan bahwa Sebagian besar ibu hamil trimester III telah mengalami nyeri punggung bawah, namun dengan tingkat intensitas yang relatif ringan.

Berdasarkan teori serta temuan penelitian (Alek Gugi Gustaman, 2024), peneliti berasumsi bahwa *low back pain* (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan musculoskeletal yang berkaitan dengan pola aktivitas tubuh yang tidak optimal dan penerapan prinsip ergonomi yang kurang tepat. Kondisi ergonomi yang tidak sesuai tersebut dapat meningkatkan beban mekanik pada struktur musculoskeletal sehingga berkontribusi terhadap terjadinya LBP. Keluhan yang umumnya menyertai kondisi ini meliputi rasa kaku, pegal, serta kram pada area punggung bawah.

Keluhan nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester III merupakan kondisi yang umum terjadi akibat perubahan fisiologis selama kehamilan. Pembesaran uterus dan peningkatan berat badan menyebabkan perubahan postur tubuh, terutama peningkatan lordosis lumbal, sehingga menambah beban pada otot dan ligamen punggung bawah. Dominannya

kategori nyeri ringan pada penelitian ini dapat dikaitkan dengan kemampuan adaptasi tubuh ibu hamil terhadap perubahan kehamilan. Selain itu, Sebagian responden kemungkinan telah menerapkan istirahat yang cukup serta melakukan perubahan posisi secara berkala, sehingga keluhan nyeri tidak berkembang menjadi intensitas yang lebih berat.

Meskipun demikian, masih ditemukannya nyeri punggung bawah kategori sedang menunjukkan bahwa keluhan ini tetap perlu mendapat perhatian. Faktor seperti durasi duduk yang lama dan postur tubuh yang kurang tepat dapat memperberat nyeri, sehingga diperlukan upaya pencegahan melalui pengaturan aktivitas dan posisi tubuh yang ergonomis.

Hubungan Lama Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Gegerbitung

Berdasarkan hasil analisis bivariat antara variabel lama duduk sebagai variabel independent dan keluhan nyeri punggung bawah sebagai variabel dependen yang dianalisis menggunakan SPSS versi 25, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistic antara lama duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Gegerbitung, sehingga hipotesis penelitian dinyatakan diterima. Koefisien korelasi sebesar 0,590 mengindikasikan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin lama durasi duduk yang dilakukan responden, maka semakin meningkat tingkat keluhan nyeri punggung bawah yang dirasakan. Hubungan tersebut signifikan pada tingkat kepercayaan 99% ($\alpha = 0,01$)

dengan uji dua arah, sehingga hasil penelitian memiliki tingkat keandalan yang tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Fenny Nur Alfiyani et al., 2024) tentang hubungan nyeri punggung bawah terhadap aktivitas fungsional pada ibu hamil trimester III yang menyatakan hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan ($p < 0,05$) antara intensitas nyeri punggung bawah dan penurunan aktivitas fungsional, yang dijelaskan melalui pengaruh hormon kehamilan seperti relaksin serta perubahan postur mekanik selama kehamilan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rumahorbo, 2021) yang berjudul hubungan lama duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada penjahit pakaian di pasar Horas Pematang Siantar tahun 2021. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan antara lama duduk dan keluhan nyeri punggung bawah. Meskipun karakteristik responden berbeda, yaitu penjahit pakaian pada penelitian sebelumnya dan ibu hamil trimester III pada penelitian ini, kesesuaian hasil menunjukkan bahwa durasi duduk yang lama merupakan faktor penting dalam terjadinya nyeri punggung bawah.

Analisis frekuensi menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki lama duduk ≥ 4 jam sebanyak 46 responden (92%), serta Sebagian besar mengalami nyeri punggung bawah kategori ringan sebanyak 40 responden (80%) dan nyeri kategori sedang sebanyak 10 responden (20%). Hal ini menandakan bahwa meskipun Sebagian besar nyeri berada pada kategori ringan, durasi duduk yang berkepanjangan tetap berkontribusi

terhadap munculnya keluhan nyeri punggung bawah.

Dengan demikian, penelitian ini mendukung dan memperkuat temuan penelitian sebelumnya bahwa lama duduk memiliki hubungan yang signifikan dengan keluhan nyeri punggung bawah. Oleh karena itu, pengaturan durasi duduk dan anjuran perubahan posisi secara berkala menjadi hal penting untuk diperhatikan guna mengurangi risiko nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

KESIMPULAN

Lama duduk pada ibu hamil trimester III bervariasi, namun Sebagian besar responden memiliki kebiasaan duduk dalam durasi yang cukup lama selama menjalani aktivitas sehari-hari, baik di rumah maupun di lingkungan kerja. Keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III ditemukan dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda, mulai dari keluhan ringan hingga sedang, yang dapat memengaruhi kenyamanan dan aktivitas ibu selama kehamilan. Terdapat hubungan antara lama duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, dimana semakin lama durasi duduk, semakin besar kemungkinan ibu mengalami keluhan nyeri punggung bawah.

SARAN

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, mengendalikan faktor lain yang berpengaruh, serta melibatkan jumlah responden dan lokasi penelitian yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alek Gugi Gustaman, S. (2016). Low Back Pain Low Back Pain (LBP). *Kesehatan Indonesia*, 5(Sakit Pinggang), 2. <https://doi.org/10.33859/dks.m.v16i1.1013>
- Eka P, D. (2021). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. 2(4), 1147-1152.
- Fenny Nur Alfiyani, Zulfikar H Wada, & Robiatun Amalia Ranti. (2024). *Hubungan+Antara+Nyeri+Punggug+Bawah+Terhadap+Aktivitas+Fungsional+Pada+Ibu+Hamil+Di+Puskesmas+Kecamatan+Duren+Sawit*. 2(6).
- Firdayani, D. (2018). *PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III (Di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul, Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang)*. 1-146.
- Janah, S. A. N., Dewi, T. K., & Dewi, N. R. (2023). Penerapan gym ball terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester iii di wilayah kerja puskesmas ganjar agung kota metro tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 584-593.
- Khairunnisa, E., Riana, E., Putri, D. K., & Agfiani, S. R. (2022). Gambaran derajat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *WOMB Midwifery Journal*, 1(2), 13-17.
- Kemenkes RI. (2024). Mengenal Low Back Pain (LBP). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, April.
- Mardiani, N., & Resna, M. N. (2022). *Pengaruh terapi massage effleurage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 108-114.
- Nur, S., Sahputra, R. E., Ali, H., Revilla, G., & Fadila, Z. (2024). *Hubungan Posisi dan Lama Duduk dengan Nyeri Punggung Bawah pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Andalas The Correlation between Sitting Position and Duration with Low Back Pain in Medical Students of Andalas University*. 12(1).
- Physiopedia contributors. (2025). *The Biomechanics of Pregnancy*.
- Prananingrum, R. (2022). Gambaran ketidaknyamanan ibu Hamil trimester III pada nyeri punggung Di puskesmas jenawi kabupaten karanganyar. *Avicenna: Journal of Health Research*, 5(2).
- Rahmawati, N. A., Ma, R., Yulianti, A., & Rahim, A. F. (2021). *Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil*. 3(Juni), 18-21.
- Riana, E., Putri, D. K., Agfiani, S. R., & Khairunnisa, E. (2022). Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *WOMB Midwifery Journal*, 1(2), 13-17.
- Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, I. I. J. (2024). *No Title 濟無No Title No Title No Title*. 2, 306-312.
- Rumahorbo, D. (2021). *Dinar rumahorbo 032017024*.
- Resmi, D. C., & Tyarini, I. A. (2020). Pengaruh akupresur terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 55-61.

- Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of low back pain in pregnancy: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x>
- Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, 18(2), 145-161.
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati, H. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22-30.
- Zein, R. H., & Dwiyani, G. (2022). Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 5(02), 14-21.