

**PEMENUHAN KEBUTUHAN DASAR IBU HAMIL
BERHUBUNGAN DENGAN KELUHAN NYERI
PUNGGUNG PADA PEKERJA
KERAJINAN ANYAMAN**

Ni Putu Aryani¹⁾ Baiq Ricca Afrida²⁾ Susilia Idyawati³⁾ Nurul Hikmah Annisa⁴⁾ Meda Yuliani⁵⁾

^{1,2,3,4}STIKES Program Studi D III Kebidanan Yarsi Mataram

⁵Universitas Bhakti Kencana Program Studi DIII Kebidanan

Email¹: ary.jegeg99@gmail.com

Email²: afridabaiq@gmail.com

Email³: idyawatusilia004@gmail.com

Email⁴: ayoehira@gmail.com

Email⁵: yulianimeda@gmail.com

Abstract

Pregnancy is part of the cycle of a woman's cycle where the process of pregnancy will cause a woman to experience several changes in herself. These changes include physical, mental and social. Basic Needs Pregnant women physically need to be met so that the mother in her pregnancy is maintained healthy. The purpose of this study was to determine the relationship between the fulfillment of the basic needs of pregnant women with complaints of back pain in weaving crafts workers. This research is an analytic observational study. The research location is West Lombok. The time of the study was from July-August 2022. In this study, the population was 40 pregnant women. The sample taken is using a total sample technique of 40 people. Data processing in this study followed the steps, including editing, coding, entry, tabulating and cleaning. Analysis of the data used is using the Chi-Square test. The results of the study found that most of the respondents were aged 20-35 years as many as 22 people (55.0%), with elementary education as many as 16 people (40.0%). While the fulfillment of basic human needs in pregnant women is mostly not met in oxygenation (62.5%), nutrition (60.0%), personal hygiene (57.5%), elimination (55.0%), clothing (60, 0%), sexual (52.5%), mobilization/body mechanics (55.0%), resting (62.5%) and most of them complained of back pain (55.5%). There is no relationship between the fulfillment of oxygenation and nutrition needs with back pain complaints. There is a relationship between personal hygiene, elimination, clothing, sex, mobilization and sleep rest.

Keywords: *basic needs, back pain, pregnant women*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan bagian dari daur siklus seorang wanita dimana proses dari kehamilan akan menyebabkan wanita terjadi beberapa perubahan dalam dirinya. Perubahan tersebut meliputi fisik, mental dan sosial. Kebutuhan Dasar Ibu hamil secara fisik perlu dipenuhi agar ibu dalam menjalani kehamilannya terjaga kesehatannya. Kebutuhan tersebut meliputi oksigenasi, nutrisi, personal hygiene, pakaian, eliminasi, seksual, mobilisasi/body mekanik, istirahat/tidur. Kebutuhan dasar ibu hamil sangat

mempengaruhi kesehatan ibu maupun janin selama masa kehamilan. Tidak terpenuhinya kebutuhan dasar ibu hamil, akan berdampak pada kesehatan ibu selama kehamilan dan juga secara langsung mempengaruhi proses persalinan kelak (Anggraini & Anjani, 2021).

Kebutuhan muncul sebagai upaya manusia untuk mempertahankan hidupnya. Kebutuhan manusia memang bermacam-macam, tapi ada satu teori terkenal yang bisa menjelaskan konsep kebutuhan manusia. Teori tersebut adalah

teori hierarki kebutuhan yang dikemukakan oleh Abraham Maslow. Abraham Maslow sendiri merupakan tokoh psikologi asal Amerika Serikat. Menurut Maslow, kebutuhan manusia tersusun dalam suatu hierarki. Disebut hierarki karena memang manusia memenuhi kebutuhannya secara berjenjang. Manusia akan berusaha memenuhi satu jenjang kebutuhan terlebih dahulu. Setelah jenjang pertama terpenuhi, maka manusia akan mencoba memenuhi kebutuhan yang ada di jenjang berikutnya (Ersila et al., 2020).

Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan paling mendasar dari hierarki Maslow. Kebutuhan ini disebut juga sebagai kebutuhan primer, seperti makan, minum, pakaian, dan tempat tinggal. Manusia akan memenuhi kebutuhan fisiologis terlebih dahulu sebelum ia beranjak ke kebutuhan berikutnya. Sebab, kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan yang paling kuat dan mendesak pemenuhannya (Hadijah et al., 2021).

Ibu hamil yang bekerja sebagai penganyam kerajinan akan duduk dalam jangka waktu yang lama. Tentunya kebutuhan dasar ibu hamil ini harus terpenuhi agar tidak timbul adanya keluhan pada punggung. Nyeri punggung adalah rasa sakit atau kaku yang dapat terjadi di sepanjang tulang belakang, yaitu dari bawah leher hingga tulang ekor. Nyeri punggung merupakan gejala dari suatu kondisi atau penyakit yang berkaitan dengan tulang belakang. Nyeri punggung umumnya disebabkan oleh gangguan pada ruas tulang belakang atau jaringan di sekitarnya, seperti otot, pembuluh darah, atau saraf (Amalia, 2019).

Penyebab umum nyeri punggung adalah adanya jaringan tulang belakang yang terkilir atau tegang (strain). Nyeri seperti ini biasanya terjadi akibat mengangkat benda berat atau berolahraga secara berlebihan. Selain itu, kondisi ini

juga bisa disebabkan oleh cedera tulang belakang atau kelainan struktur tulang belakang. Selain menimbulkan nyeri yang tajam dan menusuk, nyeri punggung juga dapat memunculkan sakit yang menyebar di kaki, terutama saat penderita mengangkat beban berat atau melakukan aktivitas tertentu (Rustikayanti et al., 2016).

Jika tidak ditangani, nyeri punggung dapat menimbulkan komplikasi yang membatasi aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup penderitanya. Beberapa contoh komplikasi nyeri punggung adalah perubahan bentuk punggung dan menjadi kronis. Posisi duduk yang lama dengan postur yang tidak nyaman dapat menyebabkan gangguan muskuloskeletal sehingga mengubah posisi duduk secara teratur ketika duduk yang lama disarankan untuk dapat mengurangi risiko nyeri punggung bawah, rasa tidak nyaman pada daerah lumbar, kelelahan otot punggung dan kelelahan mental fisik akibat kerja. Beberapa penelitian menunjukkan intensitas tertinggi gangguan muskuloskeletal terkait posisi duduk terjadi pada pekerja dengan durasi duduk yang lama (Nata & Hidayatullah, 2020).

Keluhan paling sering ditemukan akibat durasi duduk yang lama dan posisi duduk yang salah adalah Nyeri Punggung Bawah (NPB). Menurut Global Burden of Disease Study 2017, angka kejadian penderita NPB pada tahun 1990 sebesar 377,5 juta dan meningkat menjadi 577 juta di tahun 2017. Pada tahun 2017, prevalensi NPB tertinggi adalah Amerika Latin Selatan (13,47%), diikuti oleh Asia Pasifik (13,16%), sedangkan terendah adalah Asia Timur (3,92%), diikuti oleh Amerika Latin Tengah (5,62%). Angka kejadian penderita NPB tertinggi adalah Asia Selatan (96,3 juta), diikuti oleh Asia Timur (67,7 juta), sedangkan angka kejadian penderita NPB terendah adalah Oseania (0,7 juta), disusul Karibia (2,7 juta) (Utami et al., 2021).

Di Indonesia belum ditemukan data epidemiologi mengenai NPB. Duduk dalam waktu yang lama tanpa ada istirahat bisa berdampak pada struktur tulang belakang akibat proses biomekanika yang terjadi pada tulang belakang. Pada saat duduk, tekanan pada diskus intervertebralis lebih besar dua kali dibandingkan pada posisi berdiri. Hal ini dapat menyebabkan kualitas hidup seseorang memburuk karena nyeri yang timbul jika dibiarkan. Keluhan pada masing-masing orang bervariasi karena persepsi nyeri seseorang berbeda akibat adaptasi neuromuskuler pada jaringan lunak tulang belakang, dari nyeri ringan sampai nyeri berat yang membutuhkan intervensi khusus (Darmayanti & Enderwati, 2020).

Penelitian pada 23 orang dewasa sehat tanpa riwayat NPB menunjukkan kelelahan otot yang digabungkan dengan perubahan bentuk jaringan tulang belakang menyebabkan peningkatan tegangan aktivitas otot, dan peningkatan distribusi aktivitas otot. Penelitian ini memberikan informasi yang menunjukkan bahwa posisi fleksi cukup lama secara berulang-ulang dapat mengubah fungsi mekanik dan neuromuskuler yang seiring waktu mengarah ke gangguan punggung bawah. Dalam sebuah studi observasional menunjukkan bahwa paparan posisi duduk fleksi lumbal yang maksimal hingga 15 menit dapat membuat rasa tidak nyaman yang sifatnya sementara di punggung bawah pada orang dewasa muda yang sehat tanpa adanya riwayat NPB sebelumnya (Retnaningtyas et al., 2022).

Observasi yang dilakukan pada beberapa ibu hamil yang bekerja sebagai penganyam di Desa Batu Mekar didapatkan bahwa mereka duduk dalam waktu yang lama sehingga kebutuhan dasar mereka tidak terpenuhi. Hal ini mengakibatkan rasa nyeri pada punggung (Apriani et al., 2020).

Berdasarkan beberapa kajian tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara pemenuhan kebutuhan dasar ibu hamil terhadap keluhan nyeri punggung pada pekerja kerajinan anyaman di Desa Batu Mekar Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik, untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Pada penelitian ini, akan diteliti hubungan pemenuhan kebutuhan dasar ibu hamil sebagai penganyam dengan keluhan nyeri punggung pada pekerja kerajinan anyaman di Desa Batu Mekar Kecamatan Lingsar Kabupaten Lombok Barat. Adapun lokasi penelitian adalah Lombok Barat. Waktu penelitian dari bulan Juli-Agustus 2022. Populasi adalah setiap subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Sastroasmoro & Ismael, 2014). Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh ibu hamil di Desa Batu Mekar Lombok Barat sebanyak 40 orang.

Sampel

Sampel terdiri dari bagian populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling, yaitu proses menyeleksi populasi yang dapat mewakili populasi yang ada. Variabel dalam penelitian ini adalah mencakup variabel bebas, yaitu lama duduk dan variabel terikat, yaitu keluhan nyeri punggung. Alat pengumpul data dalam penelitian ini antara lain adalah kuesioner. Kuesioner meliputi bagian karakteristik responden, pertanyaan tentang kebutuhan dasar dan keluhan nyeri punggung. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan uji Chi-Square karena data berbentuk kategorik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data, didapatkan hasil penelitian berupa karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 1 : Pemenuhan Kebutuhan Dasar dengan Keluhan Nyeri Punggung

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Umur		
20-35 tahun	22	55.0
>35 tahun	18	45.0
Pendidikan		
SMA	2	5.0
SMP	14	35.0
SD	16	40.0
Tidak Sekolah	8	20.0
Oksigenasi		
Terpenuhi	15	37.5
Tidak terpenuhi	25	62.5
Nutrisi		
Terpenuhi	16	40.0
Tidak terpenuhi	24	60.0
Personal hygiene		
Terpenuhi	17	42.5
Tidak terpenuhi	23	57.5
Eliminasi		
Terpenuhi	18	45.0
Tidak terpenuhi	22	55.0
Pakaian		
Terpenuhi	16	40.0
Tidak terpenuhi	24	60.0
Seksual		
Terpenuhi	19	47.5
Tidak terpenuhi	21	52.5
Mobilisasi		
Terpenuhi	18	45.0
Tidak terpenuhi	22	55.0
Istirahat/Tidur		
Terpenuhi	15	37.5
Tidak terpenuhi	25	62.5
Keluhan nyeri punggung		
Tidak ada	18	45.0

Ada	22	55.0
TOTAL	40	100,0

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan sebagian besar responden adalah berusia 20-35 tahun sebanyak 22 orang (55,0%), berpendidikan SD sebanyak 16 orang (40,0%). Sedangkan pemenuhan kebutuhan dasar manusia pada ibu hamil sebagian besar tidak terpenuhi pada oksigenasi (62,5%), nutrisi (60,0%), personal hygiene (57,5%), eliminasi (55,0%), pakaian (60,0%), seksual (52,5%), mobilisasi/body mekanik (55,0%), istirahat (62,5%) dan sebagian besar mengeluh adanya nyeri punggung (55,5%).

Kebutuhan dasar manusia merupakan unsur-unsur yang dibutuhkan oleh tubuh manusia dalam mempertahankan keseimbangan fisiologis atau psikologis yang tentunya bertujuan untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan (Falaach et al., 2020). Kebutuhan fisiologis memiliki prioritas yang tertinggi diantara semua kebutuhan dasar yang lain. Umumnya, seseorang yang memiliki beberapa kebutuhan yang belum terpenuhi akan lebih dulu memenuhi kebutuhan fisiologisnya dibandingkan dengan kebutuhan yang lain (Junita, 2020).

1. Oksigenasi

Paru-paru bekerja lebih berat untuk keperluan ibu dan janin. Lalu, pada hamil tua sebelum kepala masuk panggul, paru-paru pun terdesak ke atas sebabkan sesak nafas. Guna mencegah hal tersebut maka kebutuhan dasar ibu hamil perlu latihan nafas dengan senam hamil, tidur dengan bantal yang tinggi, makan tidak terlalu banyak dan berhenti merokok. Posisi miring kiri dianjurkan untuk meningkatkan perfusi uterus dan oksigenasi fetoplasenta dengan mengurangi tekanan vena asenden (hipotensi supine).

2. Kebutuhan Nutrisi

Kebutuhan dasar ibu hamil juga terletak pada nutrisi. Kebutuhan gizi ibu hamil meningkat 15% dibandingkan kebutuhan normal. Peningkatan gizi ini dibutuhkan untuk pertumbuhan ibu dan janin dalam kandungan. Sebanyak 40% makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil digunakan untuk pertumbuhan janin dan sisanya digunakan untuk pertumbuhan ibunya. Secara normal kenaikan berat badan ibu hamil 11-13 kg. Selain itu juga pemenuhan vitamin kehamilan termasuk dalam kebutuhan dasar ibu hamil (Retnaningtyas et al., 2022).

Kebutuhan dasar ibu hamil untuk nutrisi pada trimester pertama ini bisa sedikit terganggu lantaran ibu hamil mengalami penurunan berat badan karena nafsu makan turun dan sering timbul mual serta muntah. Cara mengatasi kebutuhan dasar ibu hamil dalam hal nutrisi ini bisa terpenuhi yaitu makan dengan porsi kecil tapi sering seperti sup, telur, susu, biskuit, buah-buahan dan jus (Murtiningsih, 2019).

Pada trimester kedua, maka nafsu makan mulai meningkat, kebutuhan makan maka harus lebih banyak dari biasanya maka cara mengatasi kebutuhan dasar ibu hamil dalam pemenuhan ini, ibu harus makan-makanan yang meliputi zat sumber tenaga, pembangun, pelindung, dan pengatur.

Trimester terakhir maka nafsu makan sangat baik tetapi jangan berlebihan. Cara mengatasi kebutuhan dasar ibu hamil pada trimester ketiga ini adalah kurangi karbohidrat, tingkatkan protein, sayur-sayuran, dan buah-buahan, lalu lemak tetap dikonsumsi. Lalu, diminta juga mengurangi makanan terlalu manis atau terlalu asin.

3. Personal Hygiene

Personal hygiene adalah kebersihan yang dilakukan untuk diri sendiri. Kebersihan badan mengurangi kemungkinan infeksi, karena badan yang

kotor banyak mengandung kuman-kuman. Kebutuhan dasar ibu hamil juga mulai dari perawatan gigi, mandi, perawatan rambut, pemeliharaan payudara, perawatan vagina, hingga perawatan kuku.

4. Pakaian

Pakaian juga termasuk dalam kebutuhan dasar ibu hamil. Pakaian yang dikenakan ibu saat hamil harus nyaman, mudah menyerap keringat, mudah dicuci, tanpa sabuk atau pita yang menekan di bagian perut atau pergelangan tangan, tidak terlalu ketat di leher dan lainnya. Pakaian ibu hamil harus ringan dan menarik karena tubuhnya akan bertambah besar. Bahkan kebutuhan dasar ibu hamil juga masuk ke ranah alas kaki. Seperti sepatu yang harus pas, enak, dan aman, sepatu bertumit tinggi dan berujung lancip tidak baik bagi kaki, khususnya pada saat kehamilan ketika stabilitas tubuh terganggu dan cedera kaki yang sering terjadi (Diana, 2019).

Jenis bra hamil disesuaikan dengan agar dapat menyangga payudara dan nyeri punggung yang tambah menjadi besar pada kehamilan serta memudahkan ibu ketika akan menyusui. Ada dua pilihan BH yang biasa tersedia, yaitu BH katun biasa dan BH nylon yang halus.

5. Seksual

Masalah hubungan seksual merupakan kebutuhan biologis yang tidak dapat ditawar, tetapi perlu diperhitungkan bagi mereka yang hamil, kehamilan bukan merupakan halangan untuk melakukan hubungan seksual. Pada hamil muda hubungan seksual sedapat mungkin dihindari, bila terdapat keguguran berulang atau mengancam kehamilan dengan tanda infeksi, pendarahan, mengeluarkan air. Pada kehamilan tua sekitar 14 hari menjelang persalinan perlu dihindari hubungan seksual karena dapat membahayakan. Bisa terjadi bila kurang higienis, ketuban bisa pecah, dan persalinan bisa

terangsang karena, sperma mengandung prostaglandin. Perlu diketahui keinginan seksual ibu hamil tua sudah berkurang karena berat perut yang makin membesar dan tekniknya pun sudah sulit dilakukan. Posisi diatur untuk menyesuaikan pembesaran perut (Sri Iriani et al., 2021).

Nyeri punggung bagian bawah adalah gangguan nyeri pada otot yang sering terjadi pada saat bekerja dengan posisi duduk yang kurang tepat. Nyeri punggung bagian bawah merupakan rangking keenam dari 291 penyakit yang menyebabkan disabilitas tahunan. Masyarakat usia lebih dari 65 tahun di Jawa Tengah yang mengalami nyeri punggung sekitar 18,2% laki-laki dan 13,6% perempuan. Terdapat sekitar 3-17% orang yang mengalami nyeri punggung bawah yang periksa ke rumah sakit di Indonesia. Duduk lama dan sikap duduk yang kurang tepat maupun aktifitas yang terlalu banyak adalah beberapa faktor penyebab nyeri punggung bawah. Duduk di kursi kurang sesuai, aktivitas yang dilakukan terlalu lama dan beberapa penyakit adalah faktor penyebab nyeri punggung bawah.

Pekerjaan yang lama duduk sering menyebabkan gangguan otot, yaitu nyeri pada punggung bagian bawah. Bekerja dengan duduk waktu yang cukup lama dan dengan posisi yang kurang tepat dengan gerakan membungkuk dan mengangkat beban yang kurang sesuai yang menyebabkan nyeri punggung bawah.

Adapun faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan nyeri punggung bawah diantaranya adalah, berdiri atau membungkuk dalam waktu yang lama, duduk dikursi yang tidak sesuai, mengemudi dalam waktu yang lama, postur tubuh yang buruk, kurang berolahraga, kegemukan, hamil, mengangkat, menjinjing, mendorong, atau menarik

beban yang terlalu berat. Selain faktor diatas, faktor lain yang berhubungan dengan keluhan nyeri punggung bawah adalah cedera, penyakit peradangan, kanker, dan osteoporosis (Yanuaringsih & Nikmah, 2018).

Sebagai contoh pekerjaan yang dapat menyebabkan gangguan muskuloskeletal adalah menganyam. Dalam melakukan pekerjaan, pekerja beresiko mendapat kecelakaan ataupun penyakit akibat kerja. Hal ini dapat terjadi karena pekerja sering mengalami posisi duduk dan lama duduk yang tidak sesuai sehingga terjadi keadaan postur yang kaku dan beban otot yang statis. Aktivitas yang terlalu menggunakan gerak ke depan maupun membungkuk, mengangkat beban berat secara tidak tepat, maupun bekerja dengan posisi duduk dalam jangka waktu yang lama kemungkinan merupakan faktor yang dapat menyebabkan nyeri pada bagian anggota badan, punggung, lengan, bagian persendian, dan jaringan otot lainnya (Alita, 2020).

Keluhan nyeri punggung pada ibu hamil yang bekerja sebagai penganyam kerajinan, sebagian besar dirasakan oleh ibu hamil yang tidak terpenuhi kebutuhan dasarnya. Analisis lanjut mendapatkan bahwa ada hubungan antara pemenuhan kebutuhan personal hygiene, eliminasi, pakaian, seksual, mobilitas dan istirahat tidur dengan keluhan nyeri punggung. Sedangkan variable pemenuhan oksigenasi dan nutrisi tidak berhubungan dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil yang bekerja sebagai penganyam.

4.2.1 Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Oksigenasi dengan Keluhan Nyeri Punggung

Tabel 2: Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Oksigenasi dengan Keluhan Nyeri Punggung

Variabel	Keluhan Tidak ada	Nyeri Ada	Punggung Jumlah	p-value	OR
Oksigenasi Terpenuhi	10	5	15	0,071	4,25
	66.7%	33.3%	100.0%		
Tidak terpenuhi	8	17	25		
	32.0%	68.0%	100.0%		
Total	18	22	40		
	45,0%	55,0%	100,0%		

Oksigen merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Oksigen merupakan gas yang tidak berwarna dan tidak berbau yang sangat dibutuhkan dalam metabolisme sel. Sebagai hasilnya, terbentuklah karbon dioksida, energi, dan air. Akan tetapi, penambahan CO₂ yang melebihi batas normal pada tubuh akan memberikan dampak yang cukup bermakna terhadap aktivitas sel. Hal ini menunjukkan bahwa oksigen merupakan hal yang sangat penting bagi manusia (Sihotang et al., 2016).

Oksigenasi sebagai salah satu kebutuhan dasar manusia diperoleh karena adanya sistem pernapasan yang membantu dalam proses bernapas. Sistem pernapasan atau respirasi berperan dalam menjamin ketersediaan oksigen untuk kelangsungan metabolisme sel tubuh dan pertukaran gas. Proses oksigenasi dimulai dari pengambilan oksigen di udara, kemudian oksigen masuk melalui organ pernapasan bagian atas seperti hidung, mulut, faring, laring, dan kemudian akan masuk ke dalam organ pernapasan bagian dalam yang terdiri dari trakea, bronkus, dan juga alveoli. Hal ini menunjukkan bahwa oksigen merupakan gas yang sangat penting dalam proses pernapasan (Ersila et al., 2020).

Oksigen (O₂) berperan penting demi kelangsungan hidup sel dan jaringan didalam tubuh, karena oksigen diperlukan untuk proses metabolisme tubuh yang dilakukan secara terus menerus. Oksigen memegang peranan yang sangat penting dalam semua proses tubuh secara fungsional, karena itu diperlukan berbagai upaya agar

kebutuhan dasar ini terpenuhi dengan baik. Tidak adanya oksigen akan menyebabkan gangguan pada proses oksigenasi serta dapat menyebabkan terjadinya kemunduran secara fungsional pada tubuh atau bahkan dapat menimbulkan kematian.

Penyebab terjadinya gangguan oksigenasi disebabkan oleh beberapa hal yang mempengaruhi fungsi pernapasan, yang dipengaruhi oleh beberapa faktor penting, diantaranya adalah faktor fisiologis, status kesehatan, faktor perkembangan, faktor perilaku dan lingkungan. Pernapasan dapat berubah karena kondisi dan penyakit yang dapat mengubah kondisi dan struktur paru. Otot-otot pernapasan, ruang pleura, dan juga alveoli sangat penting untuk ventilasi, perfusi, dan juga pertukaran gas dalam pernapasan (Ambarwati, 2014).

Seorang ibu hamil akan sering mengeluh bahwa ia mengalami sesak nafas, hal ini disebabkan karena diafragma yang tertekan akibat semakin membesarnya uterus sehingga kebutuhan oksigen akan meningkat hingga 20%. ibu hamil sebaiknya menghindari tempat yang ramai dan sesak karena akan mengurangi suplai oksigen. Sesak nafas, cara mengatasinya yaitu dengan mengambil sikap tubuh yang benar, makan jangan terlalu kenyang dengan porsi kecil tapi sering serta tidak merokok.

Meski banyak yang menyangka sesak nafas terjadi menjelang akhir kehamilan, sebenarnya sesak nafas saat hamil muda bisa saja terjadi, yaitu pada trimester pertama atau trimester kedua. Pada trimester pertama kehamilan, peningkatan hormon progesteron dapat menjadi pemicu sesak nafas. Hormon progesteron akan menstimulasi otak untuk mengirim pesan agar paru-paru mengambil lebih banyak udara. Sehingga, ibu hamil sering merasa membutuhkan mengambil nafas panjang

lebih sering. Ini merupakan cara tubuh beradaptasi selama kehamilan, sekaligus memperoleh oksigen lebih banyak untuk janin. Sementara itu, sesak nafas yang terjadi pada trimester ketiga terjadi karena rahim mendesak otot di bawah tulang rusuk sehingga turut mendorong paru-paru. Ibu hamil kemungkinan dapat bernafas lebih lega beberapa minggu sebelum persalinan, karena bayi sudah bergerak turun ke arah panggul.

Kondisi saat kadar oksigen dalam darah lebih rendah di bawah normal dapat menyebabkan masalah kesehatan. Seperti diketahui, darah bertugas mengedarkan oksigen ke seluruh tubuh. Kekurangan oksigen dalam darah bisa mengganggu kinerja tubuh. Beberapa efek kekurangan oksigen dalam darah antara lain sakit kepala sampai sesak napas. Tanda tubuh kekurangan oksigen dalam darah, di antaranya: sakit kepala sesak napas detak jantung cepat batuk-batuk napas ngos-ngosan bingung kulit pucat atau kebiruan. Kadar oksigen dalam darah rendah bisa diketahui lewat pemeriksaan menggunakan pulse oxymeter, tes gas darah, sampai tes pernapasan. Kekurangan oksigen dalam darah umumnya dialami penderita kelainan jantung, penyakit paru-paru, gangguan pernapasan saat tidur, peradangan, sampai berada di ketinggian atau tempat minim oksigen.

4.2.2 Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi dengan Keluhan Nyeri Punggung

Tabel 3 : Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Nutrisi dengan Keluhan Nyeri Punggung

Variabel	Keluhan Nyeri Punggung Tidak ada	Keluhan Nyeri Punggung Ada	Jumlah	p-value	OR
Nutrisi Terpenuhi	10 62.5%	6 37.5%	16 100.0%	0,136	3,33
Tidak terpenuhi	8 33.3%	16 66.7%	24 100.0%		
Total	18	22	40		

45,0% 55,0% 100,0%

Untuk mewujudkan kehamilan yang sehat, salah satu yang harus dilakukan adalah memastikan asupan makanan yang dikonsumsi tercukupi setiap harinya. Baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Sayangnya, ada kondisi ketika ibu hamil malas makan. Hal ini sering terjadi, khususnya saat trimester pertama ketika ibu mengalami mual dan muntah. Penyebab mual dan muntah pada kehamilan belum jelas. Namun, diperkirakan peningkatan hormon hCG di awal kehamilan menjadi pencetusnya. Asupan nutrisi harus dipenuhi sesuai dengan kondisi dan usia kehamilan ibu. Bila tidak, bukan tidak mungkin akan muncul dampak buruk, baik bagi ibu maupun janin dalam kandungan.

Kekurangan nutrisi selama kehamilan dapat menyebabkan anemia, abortus, Intrauterine Growth Retardation (IUGR), perdarahan puerperalis dan lain-lain. Kelebihan makanan dapat menyebabkan kegemukan, janin terlalu besar dan sebagainya. Ibu hamil dianjurkan mengkonsumsi tambahan energi dan protein sebesar 300-500 kalori dan 17 gram protein pada kehamilan.

Anjuran wanita hamil makan yang secukupnya saja, cukup mengandung protein hewani dan nabati, karena kebutuhan kalori selama kehamilan meningkat. Kenaikan berat badan wanita hamil berkisar antara 6,5 – 16 kg selama kehamilan. Bila berat badan tetap atau menurun, semua makan yang dianjurkan terutama yang mengandung protein dan besi. Bila BB naik dari semestinya dianjurkan mengurangi makanan yang mengandung karbohidrat, lemak jangan dikurangi apalagi sayur dan buah.

Meski sering mengalami mual, muntah, dan penurunan nafsu makan, makan teratur saat hamil harus dilakukan. Pasalnya, jika ibu sering melewatkan waktu makan, tidak hanya ibu yang akan terkena dampaknya,

melainkan janin pun ikut menanggungnya. Untuk menjaga pola makan sehat dan makan teratur saat hamil, ibu perlu mengetahui beberapa masalah kesehatan jika mengabaikan keduanya.

Ibu hamil yang mengabaikan pola makan sehat, serta tidak makan teratur saat hamil akan meningkatkan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR). Kondisi ini cukup mengkhawatirkan, karena bayi yang terlahir dengan berat badan rendah lebih rentan mengalami penurunan intelegensi, pertumbuhan yang terhambat, dan penurunan imunitas. Jika hal-hal tersebut dialami bayi, bukan hal yang tidak mungkin jika ia akan rentan mengidap berbagai penyakit dewasa saat tumbuh dewasa. Salah satu cara untuk menghindari hal tersebut adalah dengan menjaga pola makan sehat, serta perbanyak konsumsi makanan kaya gizi selama masa kehamilan.

Menjaga kesehatan selama hamil tentu perlu diperhatikan pada setiap ibu hamil. Adapun seperti asupan nutrisi, aktivitas, stres juga perlu dikelola dengan baik selama masa kehamilan. Pada masa kehamilan, trimester pertama kehamilan merupakan waktu yang sangat penting bagi perkembangan janin karena pada saat inilah organ-organnya akan mulai terbentuk. Pada ibu hamil terjadi perubahan hormonal sehingga pada beberapa ibu hamil dapat menimbulkan keluhan seperti mual, muntah, tidak nafsu makan, serta keluhan lainnya. Namun, tidak semua ibu hamil mengalami keluhan saat masa kehamilan. Pada usia kehamilan trimester pertama, dimasa ini juga dapat rentan-rentannya mengalami keguguran.

Pemeriksaan kehamilan merupakan agenda wajib yang harus dilakukan oleh seorang ibu hamil. Pemeriksaan ini bertujuan untuk memantau kesehatan ibu dan janin yang ada didalam kandungan. Melihat dari apa yang Anda

sampaikan, menurunnya nafsu makan saat hamil umumnya disebabkan oleh perubahan hormon dan morning sickness. Kondisi ini dapat dikatakan wajar dialami pada trimester awal kehamilan, tapi perlu diwaspadai bila terus berlanjut sepanjang kehamilan. Apabila terjadi terus menerus, ibu hamil dan janinnya dapat mengalami kekurangan nutrisi. Apabila terjadi terus menerus, kami sarankan agar Anda dapat berkonsultasi dengan dokter spesialis kandungan agar dapat dilakukan pemeriksaan secara menyeluruh serta dapat diberikan penanganan yang sesuai.

4.2.3 Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Personal Hygiene dengan Keluhan Nyeri Punggung

Tabel 4 : Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Personal Hygiene dengan Keluhan Nyeri Punggung

Variabel	Keluhan Nyeri Punggung			p-value	OR
	Tidak Ada	Ada	Jumlah		
Personal Hygiene					
Terpenuhi	15 88,2%	2 11,8%	17 100,0%	0,000	50,00
Tidak terpenuhi	3 13,0%	20 87,0%	23 100,0%		
Total	18 45,0%	22 55,0%	40 100,0%		

Personal hygiene berasal dari bahasa Yunani yaitu personal yang artinya perorangan dan hygiene yang berarti sehat. Personal hygiene pada ibu hamil adalah kebersihan yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi kemungkinan infeksi, karena badan yang kotor yang mengandung kuman. Kehamilan merupakan suatu proses kehidupan seorang wanita, dimana dengan adanya proses ini terjadi perubahan-perubahan yang meliputi perubahan fisik, mental, psikologi dan sosial. Kesehatan pada ibu hamil untuk mendapatkan ibu dan anak yang sehat dilakukan selama ibu dalam keadaan hamil. Kesehatan harus dijaga pada masa

hamil. Mandi dianjurkan sedikitnya dua kali sehari karena ibu hamil cenderung untuk mengeluarkan banyak keringat. Menjaga kebersihan terutama lipatan kulit (ketiak, bawah buah dada, daerah genitalia) dengan cara dibersihkan dengan air dan dikeringkan (Kusmiyati Y, 2009).

Genital hygiene merupakan suatu tindakan untuk memelihara kebersihan organ kewanitaan yang dilakukan dengan tujuan mempertahankan kesehatan dan mencegah infeksi. Melakukan genital hygiene memiliki manfaat yang baik untuk menjaga kebersihan organ genital yaitu a) menjaga organ genital dan daerah sekitarnya tetap bersih dan nyaman, b) mencegah munculnya keputihan, bau tidak sedap dan gatal-gatal, c) menjaga agar Ph vagina tetap normal 3,5-4,5 (Ayu, 2010).

Tujuan dari perawatan organ genital adalah a) menjaga kesehatan dan kebersihan organ genital; b) membersihkan bekas keringat dan bakteri yang ada di sekitar vulva di luar vagina; c) mempertahankan Ph derajat keasaman vagina normal yaitu 3,5 sampai 4,5; d) mencegah rangsangan tumbuhnya jamur, bakteri dan protozoa; e) mencegah timbulnya keputihan dan virus; f) untuk mencegah dan mengontrol infeksi; g) mencegah kerusakan kulit; h) meningkatkan kenyamanan; i) serta mempertahankan kebersihan diri; j) meningkatkan derajat kesejahteraan seseorang; k) memelihara kebersihan diri seseorang; l) memperbaiki personal hygiene yang kurang; m) pencegahan infeksi dan penyakit; n) meningkatkan percaya diri; o) menciptakan keindahan (Erlina, 2015).

Kebersihan diri ibu hamil juga perlu dijaga demi kesehatan ibu dan janinnya. Ibu sebaiknya mandi, gosok gigi dan mengganti pakaian minimal 2 kali sehari. Ibu hamil juga perlu menjaga

kebersihan payudara, alat genital dan pakaian dalamnya. Kebersihan diri saat hamil perlu diperhatikan karena dapat mencegah timbulnya infeksi, selain itu pada masa kehamilan tubuh akan memproduksi keringat lebih banyak sehingga menimbulkan ketidaknyamanan. Perawatan diri seperti mandi, sikat gigi dan mengganti pakaian merupakan hal yang mempengaruhi kebersihan diri. Kebersihan badan mengurangi infeksi, puting susu harus dibersihkan kalau terbasahi oleh kolostrum. Perawatan gigi harus dilakukan karena gigi yang bersih menjamin pencernaan yang sempurna.

Berdasarkan (Pender & Parsons, 2002 dalam Potter & Perry, 2009) dalam Natalia, 2015 ada beberapa faktor yang mempengaruhi personal hygiene yaitu :a) praktik sosial; b) status sosial ekonomi; c) pengetahuan dan motivasi kesehatan; d) budaya dan kebiasaan seseorang; e) kondisi fisik seseorang. Kelompok sosial mempengaruhi seseorang dalam melaksanakan praktik personal hygiene, termasuk perubahan pola personal hygiene. Dalam hal ini ibu hamil dalam melakukan personal hygiene dipengaruhi oleh keluarga dan kelompok sosial. Status ekonomi akan mempengaruhi jenis dan sejauh mana praktik hygiene dilakukan. Pengetahuan sangatlah penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang. Motivasi merupakan kunci penting dalam pelaksanaan hygiene. Faktor penghambat yang mempengaruhi praktik hygiene adalah tidak adanya motivasi karena pengetahuan yang kurang. Seseorang yang memiliki pengetahuan akan memiliki motivasi untuk melakukan perubahan serta mampu membuat keputusan untuk membentuk gaya hidup, lingkungan sosial dan fisik yang sehat. Budaya dan kebiasaan seseorang mempengaruhi seseorang berperilaku. Seseorang dari latar belakang yang berbeda akan

memiliki kebiasaan perawatan hygiene yang berbeda. Keyakinan yang didasari kultur menentukan seseorang dalam memahami arti kesehatan dan perawatan diri, misalnya pandangan dan kebiasaan masyarakat bahwa membersihkan organ genital harus menggunakan bahan tertentu dalam perawatan organ genital.

Adapun merawat organ genitalia sehari-hari menurut (Wijayanti, 2009) a. Mandi secara teratur dengan membasuh vagina menggunakan air yang hangat, keringkan dengan handuk yang halus dan bersih atau tissue yang lembut. b. Mencuci tangan sebelum menyentuh vagina. c. Setelah buang air besar dan kecil selalu cebok dari arah depan ke belakang (ke arah anus). Jangan arah sebaliknya karena akan membawa bakteri dari anus ke vagina. d. Selalu menggunakan celana dalam yang bersih dan terbuat dari bahan katun (100%). Bahan ini misalnya nylon dan polyester akan membuat gerah dan panas serta membuat vagina menjadi lembab. Kondisi ini sangat disukai bakteri dan jamur untuk berkembang biak. e. Hindari penggunaan bahan deodoran, cairan pembersih, sabun yang keras serta tissue yang berwarna dan berparfum. f. Hindari penggunaan handuk dan waslap milik orang lain untuk mengeringkan vagina. g. Mengganti celana dalam yang lembab dengan yang kering dan bersih. h. Mencukur sebagian rambut kemaluan untuk menghindari kelembaban yang lebih didaerah vagina. i. Menghindari pemakaian produk “feminine hygiene” yang sesungguhnya justru menjadi rentan. j. Jangan menggaruk organ genital. k. Menjaga kuku tetap bersih dan pendek. Vagina dapat terinfeksi candida akibat garukan kuku pada kulit. Candida yang tertimbun dibawah kuku dan dapat masuk ke vagina saat mandi atau cebok.

4.2.4 Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Eliminasi dengan Keluhan Nyeri

Punggung

Tabel 5 : Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Eliminasi dengan Keluhan Nyeri Punggung

Variabel	Keluhan Nyeri Punggung			p-value	OR
	Tidak ada	Ada	Jumlah		
Eliminasi Terpenuhi	14 77.8%	4 22.2%	18 100.0%	0,000	15,75
Tidak terpenuhi	4 18.2%	18 81.8%	22 100.0%		
Total	18 45,0%	22 55,0%	40 100,0%		

Kebutuhan Eliminasi adalah suatu kebutuhan yang dialami oleh setiap Ibu hamil yang berhubungan dengan BAK dan BAB karena terjadinya perubahan kondisi fisik yang terjadi pada masa kehamilan. Supaya BAK dan BAB tidak bermasalah maka ada hal-hal tertentu yang harus dilakukan supaya tidak mengalami gangguan BAK dan BAB.

Eliminasi adalah proses pembuangan sisa metabolisme tubuh baik berupa urine atau alvi (buang air besar). Kebutuhan eliminasi terdiri dari atas dua, yakni eliminasi urine (kebutuhan buang air kecil) dan eliminasi alvi (kebutuhan buang air besar). Defekasi adalah proses pengosongan usus yang sering disebut buang air besar. Terdapat dua pusat ang menguasai refleks untuk defekasi, yang terletak di medula dan sumsum tulang belakang. Secara umum, terdapat dua macam refleks yang membantu proses defekasi yaitu refleks defekasi intrinsic dan refleks defekasi parasimpatis.

4.2.5 Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Pakaian dengan Keluhan Nyeri Punggung

Tabel 6 : Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Pakaian dengan Keluhan Nyeri Punggung

Variabel	Keluhan Nyeri Punggung			p-value	OR
	Tidak ada	Ada	Jumlah		
Pakaian					
Terpenuhi	13 81.2%	3 18.8%	16 100.0%	0,001	16,46
Tidak terpenuhi	5 20.8%	19 79.2%	24 100.0%		
Total	18 45,0%	22 55,0%	40 100,0%		

Berbagai perubahan bentuk tubuh mungkin membuat sebagian besar ibu hamil kesulitan dalam memilih pakaian atau merasa tidak nyaman dan tidak percaya diri. Padahal, yang terpenting dalam berpakaian saat hamil adalah kenyamanan. Tak jarang mengenakan pakaian yang kurang tepat bisa membuat ibu hamil kurang nyaman dan susah bergerak. Oleh karena itu, perlu tahu bagaimana cara memanfaatkan dan memilih pakaian yang baik dan nyaman saat hamil. Pakaian yang baik untuk ibu hamil ialah yang enak dipakai, tidak boleh menekan badan karena pakaian yang menekan badan menyebabkan bendungan vene dan mempercepat timbulnya varices.

Pakaian juga termasuk dalam kebutuhan dasar ibu hamil. Pakaian yang dikenakan saat hamil harus nyaman, mudah menyerap keringat, mudah dicuci, tanpa sabuk atau pita yang menekan di bagian perut atau pergelangan tangan, tidak terlalu ketat di leher dan lainnya. Pakaian ibu hamil harus ringan dan menarik karena tubuhnya akan bertambah besar. Bahkan kebutuhan dasar ibu hamil juga masuk ke ranah alas kaki. Seperti sepatu yang harus pas, enak, dan aman, sepatu bertumit tinggi dan berujung lancip tidak baik bagi kaki, khususnya pada saat kehamilan ketika stabilitas tubuh terganggu dan cedera kaki yang sering terjadi. Jenis bra hamil disesuaikan dengan agar dapat menyangga payudara dan nyeri punggung yang tambah menjadi besar pada kehamilan serta memudahkan ibu ketika akan menyusui. Ada dua

pilihan BH yang biasa tersedia, yaitu BH katun biasa dan BH nylon yang halus.

4.2.6 Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Seksual dengan Keluhan Nyeri Punggung

Tabel 7 : Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Seksual dengan Keluhan Nyeri Punggung

Variabel	Keluhan Nyeri Punggung			p-value	OR
	Tidak ada	Ada	Jumlah		
Seksual					
Terpenuhi	15 78.9%	4 21.1%	19 100.0%	0,000	22,5
Tidak terpenuhi	3 14.3%	18 85.7%	21 100.0%		
Total	18 45,0%	22 55,0%	40 100,0%		

Hubungan seksual masih dapat dilakukan ibu hamil, namun pada usia kehamilan yang belum cukup bulan dianjurkan untuk menggunakan kondom, untuk mencegah terjadinya keguguran maupun persalinan prematur. Prostaglandin pada sperma dapat menyebabkan kontraksi dan memicu terjadinya persalinan.

Berhubungan intim mungkin adalah hal terakhir yang ada di pikiran beberapa wanita saat sedang hamil, terutama bagi wanita yang sedang hamil muda. Pasalnya, perubahan yang terjadi dalam tubuh wanita saat sedang hamil akan membuat mereka merasa tidak nyaman, lelah, bahkan stres. Namun, tidak semua wanita hamil mengalami penurunan gairah seksual. Bagaimanapun juga gairah seksual ibu hamil turut ditentukan oleh kondisi tubuh dan suasana hati ibu saat itu.

4.2.7 Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Mobilisasi dengan Keluhan Nyeri Punggung

Tabel 8 : Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Mobilisasi dengan Keluhan Nyeri Punggung

Variabel	Keluhan Nyeri Punggung			p-value	OR
	Tidak ada	Ada	Jumlah		
Mobilisasi					
Terpenuhi	15 83.3%	3 16.7%	18 100.0%	0,000	31,66
Tidak terpenuhi	3 13.6%	19 86.4%	22 100.0%		
Total	18 45,0%	22 55,0%	40 100,0%		

Variabel	Keluhan Nyeri Punggung			p-value	OR
	Tidak ada	Ada	Jumlah		
Istirahat					
Terpenuhi	12 80.0%	3 20.0%	15 100.0%	0,002	12,66
Tidak terpenuhi	6 24.0%	19 76.0%	25 100.0%		
Total	18 45,0%	22 55,0%	40 100,0%		

Menjadi ibu hamil bukanlah hal yang mudah, banyak kegiatan yang biasanya dilakukan menjadi terbatas. Tak jarang ibu hamil merelakan untuk meninggalkan pekerjaannya demi menjaga kandungannya dengan baik. Pada awal kehamilan, ibu hamil diminta untuk berhati-hati dalam melakukan kegiatan seperti melakukan pekerjaan rumah, mengendarai kendaraan, dan mengangkat beban. Namun bukan berarti ibu hamil harus berdiam diri di tempat tidur sepanjang hari. Dalam kondisi tertentu mungkin diharuskan bagi ibu hamil untuk *bedrest*, biasanya *bedrest* disarankan bagi ibu hamil yang memiliki kandungan lemah (Indarwati et al., 2019).

Meski harus berhati-hati menjaga kehamilan, ibu hamil juga memerlukan aktivitas untuk mengusir rasa penat. Kondisi mental ibu hamil akan berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Maka suasana hati dan pikiran sang ibu harus dijaga. Ibu hamil dapat melakukan aktivitas-aktivitas ringan yang tidak membahayakan kandungan serta memberikan kesenangan (Murtiningsih, 2019).

4.2.8 Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dengan Keluhan Nyeri Punggung

Tabel 9 : Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Istirahat dengan Keluhan Nyeri Punggung

Beristirahat merupakan satu kebutuhan wajib bagi tubuh untuk melakukan regenerasi dan perbaikan sel. Terutama saat seseorang sedang berada dalam kondisi khusus, misalnya kehamilan. Kondisi ibu dan janin harus selalu sehat dan bebas dari komplikasi yang mungkin terjadi, untuk itu ibu hamil disarankan untuk cukup beristirahat. Melakukan aktivitas ketika sedang hamil boleh saja asalkan tidak terlalu berlebihan dan memicu kelelahan. Ibu hamil pun disarankan tetap melakukan olahraga ringan setiap hari, seperti berjalan kaki untuk membantu melancarkan peredaran darah dan mencegah terjadinya edema atau pembengkakan kaki (Sihotang et al., 2016).

Setiap ibu hamil memiliki kondisi tubuh yang berbeda. Beberapa ibu mengalami kehamilan yang lancar tanpa adanya gejala. Namun, ada pula beberapa kondisi tertentu yang mengharuskan ibu hamil beristirahat total di tempat tidur. Durasi tidur ibu hamil memang beragam sesuai dengan kebutuhan dan usia. Namun, durasi tidur yang dianjurkan bagi ibu hamil berkisar antara 7 hingga 9 jam setiap hari. Jika kurang dari itu, maka tanda-tanda ibu hamil kurang tidur (Muzakir et al., 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar responden adalah berusia 20-35 tahun sebanyak 22 orang (55,0%), berpendidikan SD sebanyak 16 orang (40,0%). Sedangkan pemenuhan

kebutuhan dasar manusia pada ibu hamil sebagian besar tidak terpenuhi pada oksigenasi (62,5%), nutrisi (60,0%), personal hygiene (57,5%), eliminasi (55,0%), pakaian (60,0%), seksual (52,5%), mobilisasi/body mekanik (55,0%), istirahat (62,5%) dan sebagian besar mengeluh adanya nyeri punggung (55,5%). Tidak ada hubungan antara pemenuhan kebutuhan oksigenasi dan nutrisi dengan keluhan nyeri punggung. Ada hubungan antara personal hygiene, eliminasi, pakaian, seksual, mobilisasi dan istirahat tidur.

Bagi Puskesmas diharapkan dapat memberikan program yang dapat meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan keluhan nyeri punggung melalui penyuluhan kesehatan, diskusi kesehatan, seminar ataupun kegiatan ilmiah kesehatan lainnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada STIKES Yarsi Mataram yang telah memfasilitasi terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alita, R. (2020). Hubungan Senam Hamil dengan Rasa Nyaman Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v4i1.1499>
- Amalia, M. (2019). Pkm-Konseling Ibu Hamil Dalam Memenuhi Kebutuhan Dasar Ibu Selama Kehamilan Di Kelurahan Bagan Pete. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(2). <https://doi.org/10.36565/jak.v1i2.42>
- Anggraini, N. N., & Anjani, R. D. (2021). Kebutuhan Gizi Ibu Hamil pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pangan Dan Gizi*, 11(1), 42–49. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JPDG/article/view/7491>
- Apriani, A., Mufdlilah, M., & Daryanti, M. S. (2020). Studi Kualitatif: Kebutuhan Ibu Hamil Dengan Diabetes Melitus Gestasional Di Kabupaten Karanganyar Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. <https://doi.org/10.34035/jk.v12i1.476>
- Darmayanti, R., & Endarwati, S. (2020). Perbedaan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Differences of Knowledge about Nutritional Needs Among Pregnant Women Before and After Counseling. *Perbedaan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Differences of Knowledge about Nutritional Needs Among Pregnant Women Before and After Counseling*, 9.
- Diana, W. (2019). Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Journal of Health Sciences*, 12(02). <https://doi.org/10.33086/jhs.v12i02.1128>
- Ersila, W., Zuhana, N., & Prafitri, L. D. (2020). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Pada Ibu Hamil Di Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(1). <https://doi.org/10.26753/jikk.v16i1.444>
- Falaach, M. F., Ningtyas, F. W., Astuti, N. F. W., & Adi, D. I. (2020). Peningkatan Kesadaran Kebutuhan Gizi Ibu Hamil Sebagai Tindakan Pencegahan Stunting Melalui Modul Emotional-Demonstration (Emo-Demo). *Jurnal Buletin Al-Ribaath*, 17(2). <https://doi.org/10.29406/br.v17i2.1860>
- Hadijah, S., Hidayati, H., Indriani, I., & Amin, W. (2021). Penyuluhan dengan Media Audiovisual Memengaruhi

- Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Kebutuhan Dasar Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 2(2). <https://doi.org/10.33490/b.v2i2.458>
- Indarwati, I., Kurniawati, A. A., Wahyuni, E. S., & Maryatun, M. (2019). Kajian Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kehamilannya Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Kebidanan Indonesia : Journal of Indonesia Midwifery*, 10(2). <https://doi.org/10.36419/jkebin.v10i2.275>
- Junita, P. S. (2020). Pengambilan Keputusan Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil. *Jurnal Articiel*.
- Murtiningsih, M. (2019). Hubungan Aktivitas Ibu Hamil Dengan Kejadian Persalinan Prematur. *Journal of Nursing and Health*, 1(2). <https://doi.org/10.25099/jnh.vol1.iss2.18>
- Muzakir, H., Prihayati, P., & Novianus, C. (2021). Analisis Faktor Risiko Kelelahan Pekerjaan dan Non-Pekerjaan pada Ibu Hamil. *Jurnal Keselamatan Kesehatan Kerja Dan Lingkungan*, 2(1). <https://doi.org/10.25077/jk31.2.1.46-54.2021>
- Nata, A., & Hidayatullah. (2020). Penerapan Metode Cooper Berbasis Website Dalam Pemenuhan Kebutuhan Gizi Pada Ibu Hamil Pada Pada Posyandu Anggrek Urung Pane. *Journal of Science Adn Social Research*, 4307(February).
- Retnaningtyas, E., Retnoningsih, Kartikawati, E., Nuning, Sukemi, Nilawati, D., Nurfajri, & Denik. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil. *Adi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.34306/adimas.v2i2.552>
- Rustikayanti, R. N., Kartika, I., & Herawati, Y. (2016). Korelasi perubahan psikologis ibu hamil dengan tingkat kepuasan seksual suami. *Midwifery Journal*, 2(1).
- Sihotang, P. C., Rahmayanti, E. I., Tebisi, J. M., & Bantulu, F. M. (2016). Hubungan Pola Makan Dan Kecukupan Istirahat Tidur Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru. *Healthy Tadulako*, 2(1).
- Sri Iriani, O., Triwidiantari, D., & Fitriasari, A. (2021). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Kebutuhan Gizi dengan Pola Konsumsi Protein Selama Masa Kehamilan di PMB Bidan M Kabupaten Cianjur. *Jurnal Sehat Masada*, 15(2). <https://doi.org/10.38037/jsm.v15i2.219>
- Utami, Y., Ratnawati, R., & Wahyuningtyas, K. D. (2021). Pendampingan Ibu Hamil dalam Upaya Peningkatan Status Gizi dan Penurunan Anemia di Kelurahan Metesih Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1). <https://doi.org/10.47575/apma.v1i1.228>
- Yanuaringsih, G. P., & Nikmah, A. N. (2018). Perbedaan Efektifitas Pemberian Jus Jambu Biji Merah dan Konsumsi Sereal terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin pada Ibu hamil di Pustu Pojok Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. *Journal for Quality in Women's Health*, 1(2). <https://doi.org/10.30994/jqwh.v1i2.11>