

**PEMAKAIAN JENIS BH (*BREAST HOLDER*) MEMPENGARUHI NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI POLI BKIA
RUMAH SAKIT ISLAM SURABAYA**

Elanda Pebianita Garini*, R. Khairiyatul Afiyah**

(UNUSA, FKK, Prodi S1 Keperawatan, Jl. SMEA No 57 Surabaya)

dark_zaoldyeck@ymail.com

ABSTRACT : *Back pain in pregnant women can disturb her daily activities, therefore she needs much more lying. Wearing a proper BH will help reducing a strain on the back. The purpose of this study is to determine the relationship using of the type of BH (Breast Holder) with back pain in pregnant women in Children and Maternity Department of Islamic Hospital Surabaya. Study design is analytic with cross sectional approach. Population were all pregnant women in trimester II and III by 52 person, the samples were 46 respondents taken by simple random sampling technique. Independent variables is using the types of BH (Breast Holder), the dependent variable is back pain. It's instruments are observation and interviews, data then analyzed by Chi-Square test with significance level $= 0.05$ when $<$ so H_0 is rejected it means there is a connection using the type of BH (Breast Holder) with back pain. The most part (67.4%) of respondents uses the regular BH and the most part (65.2%) of respondents do have back pain. Chi-square test results obtained $= 0.000 < = (0.05)$ H_0 rejected, means there is a relationship the use of the type BH (Breast Holder) with back pain. Wearing BH (Breast Holder) gives influence in back pain. Maternity bra can reduce back pain during pregnancy. Hopefully the nurse spreads the educational information about the importance of wearing maternity bra to pregnant women.*

ABSTRAK : **Nyeri punggung pada ibu hamil dapat mengakibatkan gangguan aktivitas sehari-hari sehingga ibu lebih banyak berbaring.** Pemakaian jenis BH yang tepat dapat mengurangi regangan pada punggung. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pemakaian jenis BH (*Breast Holder*) dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya. Desain penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya ibu hamil trimester ke-II dan ke-III sebesar 52 orang, sampel 46 responden diambil dengan teknik *simple random sampling*. Variabel independen pemakaian jenis BH (*Breast Holder*), variabel dependen nyeri punggung. Instrumen penelitian menggunakan observasi dan wawancara data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $= 0,05$ apabila $<$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan pemakaian jenis BH (*Breast Holder*) dengan nyeri punggung. Sebagian besar (67,4%) responden menggunakan BH biasa, dan sebagian besar responden (65,2%) mengalami nyeri punggung. Hasil uji *chi-square* diperoleh $= 0,000 < = (0,05)$ H_0 ditolak artinya ada hubungan pemakaian jenis BH (*Breast Holder*) dengan nyeri punggung. Penggunaan BH (*Breast Holder*) mempengaruhi nyeri punggung. *Maternity bra* dapat mengurangi nyeri punggung pada saat hamil. Diharapkan perawat meningkatkan pemberian pendidikan kesehatan tentang pentingnya penggunaan *maternity bra* kepada ibu hamil.

Kata Kunci : jenis BH (*Breast Holder*), nyeri punggung kehamilan

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses fisiologis, terkadang dapat menimbulkan akibat yang bersifat patologis. Perubahan tersebut dimulai dari nidasi terjadi, yaitu ibu merasakan mual, muntah, pusing bahkan kadang-kadang gejala ini berlebihan sehingga mengharuskan ibu untuk rawat inap. Pada kehamilan lanjut, muncul keluhan-keluhan salah satunya adalah nyeri punggung. Nyeri punggung adalah ketidaknyamanan yang terjadi di bawah *costa* dan di atas bagian *inferior gluteal* (Burton, 2004).

Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, punggung ibu hamil berubah bahu tertarik ke belakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh karena kelengkungan tulang belakang ke arah dalam secara berlebihan yang biasa disebut lordosis. Semakin bertambah usia kandungan janin menjadi semakin besar sehingga lengkungan punggung bawah semakin bertambah. Hal ini juga dapat memperberat nyeri punggung (Wahyuni dan Prabowo E, 2012).

Dari hasil wawancara tentang nyeri punggung dan jenis BH (*Breast Holder*) yang dipakai pada ibu hamil yang dilakukan peneliti pada tanggal 2 Januari 2014 di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya didapatkan dari sepuluh ibu hamil, tujuh ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung, jenis BH yang digunakan BH yang tidak berpenopang dan bertali kecil. Dua ibu hamil trimester II merasakan nyeri punggung, satu ibu hamil mengatakan memakai jenis BH biasa tanpa penopang dan satu ibu hamil mengatakan memakai jenis BH yang berpenopang dengan tali dan pengait yang lebar sejak kehamilan

pertama, ibu tersebut mengatakan mengalami nyeri punggung pada saat merasa kelelahan karena banyak beraktifitas. Ada satu ibu hamil trimester II mengatakan tidak mengalami nyeri punggung dan selalu menggunakan BH yang berpenopang namun tidak berkawat dengan pengait dan tali BH lebar.

Nyeri punggung pada wanita hamil disebabkan oleh faktor mekanika yang mempengaruhi kelengkungan tulang belakang oleh perubahan sikap statis dan penambahan beban pada saat ibu hamil (Wahyuni dan Prabowo, 2012). Peningkatan kadar progesteron juga dapat menimbulkan relaksasi ligamen yang menopang sendi. Seiring dengan pertambahan usia kehamilan, relaksasi sendi *sakroiliaka* dan *simfisis pubis* turut menciptakan instabilitas pelvis dalam kadar tertentu sehingga menghasilkan ketegangan tambahan pada otot punggung dan paha.

Perut ibu hamil yang membesar mengubah pusat gravitasi menjadi ke arah depan, sehingga lebih menarik lengkungan punggung bawah (Utami, Shinta, 2008). Semua hal ini menyebabkan beban untuk punggung dari derajat ringan hingga berat. Karena berat uterus pada kehamilan aterm dan isinya dapat mencapai 6 kg, wanita hamil sering kali menyandarkan punggungnya untuk mempertahankan keseimbangan tubuh (*equilibrium*). Kemiringan batang tubuh ke belakang ini merupakan karakteristik kehamilan dan menyebabkan ketegangan pada otot dan ligamen punggung dan paha kondisi ini menyebabkan rasa sakit dan nyeri yang cukup banyak dan sering dirasakan di akhir kehamilan.

Nyeri punggung pada kehamilan dapat diatasi dengan pemilihan jenis BH

yang tepat. Jenis BH yang tepat untuk ibu hamil adalah yang mempunyai penopang atau kubah, pengait dan tali BH yang lebar sehingga membuat ibu hamil merasa nyaman. Dengan

No	Jenis BH	Frekuensi	Persentase (%)
1	Maternity bra	15	32,6
2	BH biasa	31	67,4
Jumlah		46	100

pemakaian jenis BH yang tepat, kubah atau penopang dapat menyangga posisi payudara agar terangkat normal karena payudara ibu akan membesar selama proses kehamilan, pengait dan tali yang lebar berfungsi membantu bahu untuk menopang berat janin yang semakin besar seiring bertambahnya usia kehamilan, pemakaian jenis BH yang

No	Nyeri punggung	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak nyeri punggung	16	34,8
2	Nyeri punggung	30	65,2
Jumlah		46	100

tepat juga dapat dapat mengurangi regangan pada punggung. Sokongan yang tepat untuk payudara ini bersifat kondusif untuk postur yang baik dan membantu mengurangi sakit punggung (Reeder dkk, 2013 & Neil, 2008).

METODE

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian adalah ibu hamil trimester II dan III di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya pada bulan Maret 2014 sebesar 52 orang. Sampel

dalam penelitian ini sebagian ibu hamil trimester II dan III di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya sebesar 46 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* secara *Simple Random Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah observasi dan wawancara.

Hasil

Hasil data khusus berisi karakteristik responden menurut jenis BH (*Breast Holder*) yang digunakan, kejadian nyeri punggung dan hubungan pemakaian jenis BH (*Breast Holder*) dengan nyeri punggung pada ibu hamil.

a. Karakteristik responden menurut jenis BH yang digunakan

Tabel 5.7 Distribusi responden berdasarkan pemakaian jenis BH di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya.

Sumber : Data primer, Maret 2014

Berdasarkan tabel 5.7 bahwa sebagian besar responden (67,4%) menggunakan jenis BH biasa.

b. Karakteristik responden menurut nyeri punggung

Tabel 5.8 Distribusi responden berdasarkan nyeri punggung di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya.

Sumber : Data primer, Maret 2014

Berdasarkan tabel 5.8 bahwa sebagian besar responden (65,2%) mengalami nyeri punggung.

c. Hubungan pemakaian jenis BH dengan nyeri punggung pada ibu hamil.

Tabel 5.9 Tabulasi silang hubungan pemakaian jenis BH dengan nyeri punggung pada ibu hamil di poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya .

No	Jenis BH	Nyeri punggung		Jumlah n(%)
		Tidak nyeri punggung n(%)	Nyeri punggung n(%)	
1	Maternity bra	13(86,8)	2(13,3)	15(100)
2	BH biasa	3(9,7)	28(90,3)	31(100)
Jumlah		16(100)	30(100)	46(100)

Sumber : Data primer, Maret 2014

Berdasarkan tabel 5.9 berdasarkan tabel di atas dari 15 responden yang menggunakan *maternity bra* hampir seluruhnya 13 (86,8%) responden tidak mengalami nyeri punggung. Dari 31 responden yang menggunakan jenis BH biasa hampir seluruhnya 28 (90,3%) responden mengalami nyeri punggung.

Berdasarkan uji *chi-square* program *SPSS 16 for windows* didapatkan tingkat signifikan $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 artinya ada hubungan pemakaian jenis BH dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya.

PEMBAHASAN

Menurut Linden, Ellyana (2012) nyeri punggung pada kehamilan adalah nyeri yang dirasakan pada ibu hamil yang disebabkan oleh pertumbuhan janin dalam kandungan yang kemudian mengakibatkan terjadi perubahan pusat gravitasi, sehingga terjadi penyesuaian postur tubuh yang menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil dan dapat terjadi pada trimester I, trimester II dan trimester III dimasa kehamilan.

Hormon yang dihasilkan saat hamil juga dapat mempengaruhi punggung. Beberapa hormon kehamilan menyebabkan ligamen yang berada diantara tulang pelvis (panggul) melunak dan sendi melonggar sebagai persiapan untuk melahirkan (Bull dan Archard, 2007). Nyeri punggung juga dapat bertahan lama sehingga membuat ibu hamil merasa tidak nyaman sampai saat persalinan.

Jenis BH (*Breast Holder*) yang tepat untuk ibu hamil adalah yang mempunyai penopang atau kubah, pengait dan tali BH yang lebar sehingga membuat ibu hamil merasa nyaman. Dengan pemakaian jenis BH yang tepat, kubah atau penopang dapat menyangga posisi payudara agar terangkat normal karena payudara ibu akan membesar selama proses kehamilan, pengait dan tali yang lebar berfungsi membantu bahu untuk menopang berat janin yang semakin besar seiring bertambahnya usia kehamilan, pemakaian jenis BH yang tepat juga dapat dapat mengurangi regangan pada punggung. Sokongan yang tepat untuk payudara ini bersifat kondusif untuk postur yang baik dan membantu mengurangi sakit punggung (Reeder dkk, 2013 & Neil, 2008).

Dari hasil penelitian banyak ibu hamil yang mengalami nyeri punggung salah satu faktor yang menyebabkan nyeri punggung adalah pemakaian BH (*Breast Holder*) yang kurang tepat selama masa kehamilan. Ini menunjukkan penggunaan BH (*Breast Holder*) mempengaruhi nyeri punggung. Nyeri punggung yang berlangsung selama kehamilan dapat mengganggu aktivitas ibu hamil sehari – hari sehingga menyebabkan ibu hamil lebih banyak berbaring. *Maternity bra* dapat mengurangi nyeri punggung pada saat hamil. Diharapkan perawat

meningkatkan pemberian pendidikan kesehatan tentang pentingnya penggunaan *maternity bra* kepada ibu hamil.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya tentang pemakaian jenis BH (*Breast Holder*) dan nyeri punggung pada ibu hamil didapatkan simpulan sebagai berikut :

1. Ibu hamil di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya sebagian besar menggunakan jenis BH (*Breast Holder*) biasa.
2. Ibu hamil di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya sebagian besar mengalami nyeri punggung.
3. Pemakaian jenis BH (*Breast Holder*) berhubungan dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Bull, dan Archard (2007). *Nyeri Punggung*, Jakarta, Penerbit Erlangga
- Burton (2004). *European Guidelines for Prevention in low Back Pain*, <http://www.backpaineurope.org>. Artikel diakses tanggal 3 Desember 2013 pukul 12.45 WIB
- Francis Cheung, Theresa (2008). *Manajemen Berat Badan Kehamilan*, Jakarta, Arcan
- Ferrer, Helen (2001). *Perawatan Maternitas*, Jakarta, EGC
- Judha, Mohammad (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*.Jogjakarta, Muha Medika
- Kusmiyati (2009). *Perawatan Ibu Hamil*. Jogjakarta, Fitrimaya

- Linden, Ellyana (2012). *Panduan Terapi Aman Selama Kehamilan*. Jakarta, PT.ISFI Penerbitan
- Mandar, R. (2004). *Nyeri Persalinan*. Jakarta, EGC
- Manuaba, Ida Bagus Gde (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan Edisi 2*. Jakarta, EGC
- Maria, Ulfah.(2009). *Ketidakmyamanan Kehamilan TrimesterIII*.www.youngermidwife.blogspot.com. Artikel diakses tanggal 7 Januari 2014 pukul 14.30 WIB
- Mubarok, WL, dkk (2007). *Promosi Kesehatan, Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*, Yogyakarta, Graha Ilmu
- Neil, W.R. (2008). *Panduan Lengkap Perawatan Kehamilan*. Jakarta, Dian Rakyat
- Nursalam (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta, Salemba Medika
- Reeder, Martin, Griffin, K. (2013). *Keperawatan Maternitas : Kesehatan Wanita, Bayi & Keluarga*. Edisi 18. Jakarta, Dian Rakyat
- Smeltzer, dan Bare, (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah : Brunner Suddarth, Vol. I*. Jakarta, EGC
- Syaifuddin (2009). *Asuhan Maternal dan Neonatal*. Jakarta, YBPSP
- Utami, Shinta (2008). *Info Penting Kehamilan*. Jakarta, Penerbit Dian Rakyat
- Wahyuni dan Prabowo, E. (2012). *Manfaat Kinesiotaping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester ke-3*. <http://publikasiilmiah.ums.ac.id>.

Artikel diakses tanggal 3 Januari
2014 pukul 09.50 WIB
Wasis (2008). *Pedoman Riset Praktis
Untuk Profesi Keperawatan*.
Jakarta, EGC