

EFEKTIFITAS *MATERNITY BRA* DAN *FLAT SHOES* TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI POLI BKIA RUMAH SAKIT ISLAM SURABAYA

Faridah Umamah¹, R. Kahiariyatul Afiyah²

Program Studi SI Keperawatan

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

umamahfarida@unusa.ac.id

Abstract

As the gestational age increases, the back of the pregnant woman turns to the shoulder pulled back as a result of enlargement of the protruding abdomen and to maintain body balance due to excessive curvature in the spine, commonly called lordosis. As the age of the fetus gets older the greater it becomes so that the curve of the lower back increases. This can also aggravate back pain. The use of maternity bras and flat shoes can reduce stretches on the back so that pregnant women can still be active. This study aims to analyze the effectiveness of Maternity Bra and flat shoes on back pain in second and third trimester pregnant women at the BKIA Poli Islamic Hospital in Surabaya. This research is a type of Quasi Experiment research. The target population is all second and third trimester pregnant women in the BKIA Poli Islamic Hospital in Surabaya. The research unit of 30 respondents was obtained through simple random sampling technique. The independent variable is maternity bra and flat shoes, while the dependent variable is back pain. Data collection on the use of maternity bras and flat shoes with a checklist, back pain data using a questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and Man Whitney Test. Wilcoxon statistical test results found that the use of maternity bras and flat shoes affect back pain in second and third trimester pregnant women, with Asymp. Sig values. (2-tailed) worth 0.001. With the whitney man test found that the use of flat shoes is more effective in reducing back pain compared to the use of maternity bras. The conclusion of this research is the use of maternity bras and flat shoes can reduce complaints of back pain in pregnant women at the Islamic hospital in Surabaya, therefore the use of maternity bras and flat shoes is highly recommended for pregnant women

Keywords: *Maternity bra, Flatshoes, back pain and second and third trimester pregnant women*

PENDAHULUAN

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). Nyeri punggung adalah ketidaknyamanan yang terjadi di bawah *costa* dan di atas bagian *inferior gluteal* (Burton, 2010).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Elanda Pebianita Garini pada tahun 2014 dengan judul hubungan pemakaian jenis BH dengan nyeri punggung pada ibu hamil didapatkan Sebagian besar (67,4%) responden menggunakan BH biasa, dan sebagian besar responden (65,2%) mengalami nyeri punggung tingkat sedang. Dari hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Dhita Nafidhatul Firdaus pada tahun 2014 dengan judul hubungan pemakaian *flat shoes* dengan nyeri

punggung pada ibu hamil trimester III didapatkan Hasil penelitian sebagian besar (66,7%) ibu hamil memakai jenis *flatshoes* dan setengahnya (50%) mengalami tingkat nyeri sedang.

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 *sacroiliaca* 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 yaitu *maternity bra*. 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, 2011).

Mengenakan *flatshoes* yang tepat selama beraktivitas adalah salah satu alternatif agar nyeri punggung yang dialami ibu hamil tidak semakin bertambah buruk. *Flatshoes* berhak rendah harus digunakan selama jam kerja dan aktivitas siang hari. *Flatshoes* harus memberikan sokongan yang adekuat pada telapak kaki dan sisi kaki untuk meningkatkan kenyamanan. *Flatshoes* dengan sol dan tumit yang dilengkapi dengan bantalan atau penahan beban pada sol bisa mengurangi gelombang udara tersebut, dan memudahkan saat berjalan. Ibu hamil dapat memilih jenis *flatshoes* yang bersol dengan penopang ini, untuk mengurangi ketidaknyamanan karena nyeri punggung yang dialami (Reeder, 2011).

Pemilihan *flat shoes* atau *maternity bra* yang tepat pada ibu hamil dapat dijadikan salah satu alternatif agar nyeri punggung yang dialami ibu hamil tidak semakin bertambah buruk. Keluhan nyeri dapat dikurangi dengan cara sederhana maka hal itu jauh lebih baik dari penggunaan obat-obatan, karena obat-obatan menimbulkan efek samping

bagi janin maupun pada ibu hamil. Peran perawat dalam mengatasi keluhan nyeri punggung adalah memberikan pendidikan kesehatan pada kelompok ibu hamil sehingga ibu hamil dapat menemukan alternatif dalam penyelesaian masalah nyeri khususnya nyeri punggung yang selama ini menjadi masalah dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah *Quasi Eksperimen* dengan rancangan populasi sebesar 30 orang. Populasi Target seluruh ibu hamil trimester II dan III di Poli BKIA RS Islam Surabaya sebesar 30 orang. Unit analisis: 15 ibu hamil trimester II dan III diberi intervensi menggunakan *maternity bra* dan 15 ibu hamil diberi intervensi menggunakan *flat shoes*. Dengan teknik *random sampling*. Pengumpulan data penggunaan *maternity bra* dan *flat shoes*, nyeri punggung. Tabulasi dan analisis data dengan *Uji Wilcoxon Signes Rank Test*.

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data primer. Seluruh responden yang ada dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok 1 dengan jumlah 15 responden diberi *maternity bra* dan dianjurkan menggunakan *maternity bra* selama usia kehamilan trimester II dan III dan kelompok ke 2 dengan jumlah 15 responden diberi *flat shoes* dan dianjurkan menggunakan *flat shoes* sejak trimester II sampai berakhir trimester III. Kelompok 1 diukur tingkat nyeri punggung yang dirasakan sebelum menggunakan *maternity bra* dan kelompok 2 diukur tingkat nyeri punggung yang dirasakan sebelum menggunakan *flat shoes* dengan menggunakan kuesioner. Setelah berakhir waktu (kurang lebih 1 bulan) pemakaian *maternity bra* pada kelompok 1

dan *flat shoes* pada kelompok 2 selanjutnya diukur tingkat nyeri punggung menggunakan kuesioner.

HASIL PENELITIAN

1. Data Umum

1). Distribusi Frekuaesi antara Kelompok *Maternity Bra* dan *Flatshoes*

Tabel 1.1 Distribusi Frekuaesi antara Kelompok *Maternity Bra* dan *Flatshoes*

Kelompok	N	%	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <i>Maternity Bra</i>	15	50.0	50.0	50.0
<i>Flatshoes</i>	15	50.0	50.0	100.0
Total	30	100.0	100.0	

2). Distribusi Frekuaesi responden berdasarkan kehamilan

Tabel 1.2 Distribusi Frekuaesi responden berdasarkan kehamilan

Hamil ke	N	%	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1 dan 2	22	73.3	73.3	73.3
3 dan 4	8	26.7	26.7	100.0
Total	30	100.0	100.0	

3) Distribusi Frekuaesi responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 1.3 Distribusi Frekuaesi responden berdasarkan kehamilan

Pekerjaan	N	%	Valid %	Cumulative %
Valid IRT	20	66.7	66.7	66.7
Bekerja	10	33.3	33.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

2. Data Khusus

1) Pengaruh penggunaan maternity bra terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya

Tabel 1.4 Pengaruh penggunaan *maternity bra* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Maternity_Br a_Posttest -	Negative Ranks	11 ^a	6.00	66.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Maternity_Br a_Prestest	Ties	4 ^c		
	Total	15		

Dari tabel diatas dapat diketahui Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,001<0,05 maka dapat disimpulkan ada perbedaan antara tingkat nyeri pre test dan post, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa ada pengaruh penggunaan maternity bra terhadap tingkat nyeri pada ibu hamil trimester II dan III di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya.

2) Pengaruh penggunaan maternity bra terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya

Tabel 1.5 Pengaruh penggunaan maternity bra terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya.

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Flat_Shoes_P osttes -	Negative Ranks	11 ^a	6.00	66.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Flat_Shoes_P retest	Ties	4 ^c		
	Total	15		

Dari tabel diatas dapat diketahui Asymp.Sig. (2-tailed) bernilai 0,001<0,05 maka dapat disimpulkan ada perbedaan antara tingkat nyeri pre test dan post, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa ada pengaruh penggunaan flatsshoes terhadap tingkat nyeri pada pada ibu hamil trimester II dan III di Poli BKAI Rumah Sakit Islam Surabaya.

3) Perbedaan pengaruh antara penggunaan maternity bra dan flatsshoes terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya

Tabel 1.6 Perbedaan pengaruh antara penggunaan maternity bra terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya.

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_Mat ernity_Flatsh oes	Maternity Bra	15	15.00	225.00
	Flatshoes	15	16.00	240.00
	Total	30		

Tabel di atas menunjukkan Mean Rank atau rata-rata peringkat tiap kelompok. Yaitu pada kelompok kesatu rerata peringkatnya 15,00 lebih rendah dari pada rerata peringkat kedua, yaitu 16,00 maka dapat diartikan penggunaan *flatsshoes* lebih baik dibandingkan *maternity bra*.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh penggunaan *maternity bra* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya

Dari hasil analisis data dengan uji *willcoxon* menggunakan program *SPSS 16 for windows* didapatkan nilai $\rho = 0,001$ dan $\alpha = 0,05$ yang berarti $\rho < \alpha$ sehingga H_0 ditolak maka terdapat pengaruh penggunaan *maternity bra* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya.

Penggunaan *maternity bra* 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).

2. Pengaruh penggunaan *flatshoes* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya.

Penggunaan jenis *flatshoes* sangat disarankan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil. Sebaliknya jika ibu hamil menggunakan jenis *flatshoes* yang lain maka nyeri punggung akan semakin bertambah berat sehingga mengganggu ibu hamil dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti bekerja. Analisis data dengan uji *willcoxon* menggunakan alat bantu *SPSS (Statiscal Product Service) Windows* didapatkan nilai probabilitas (P) = 0,001 dan $\alpha=0,05$ yang bearti $P < \alpha$ maka H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh penggunaan *flatshoes* dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Rumah Sakit Surabaya. Dari hasil yang diperoleh bahwa ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung mengeluh nyeri punggung mengali penurunan nyeri setelah menggunakan *flatshoes*.

Nyeri punggung terjadi karena otot-otot perut melemah, otot perut berfungsi untuk menopang tulang belakang dan berperan untuk mempertahankan kesehatan punggung. Pada masa kehamilan, otot-otot perut mengalami peregangan dan melemah sehingga mengakibatkan nyeri punggung (Linden, 2012). Peregangan pada otot perut dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu postur tubuh yang buruk, berdiri atau membungkuk dalam waktu yang lama, dan pemilihan jenis *flatshoes*. Mengenakan jenis *flatshoes* yang tepat selama beraktivitas adalah salah satu alternatif agar nyeri punggung yang dialami ibu hamil tidak semakin bertambah buruk.

Ibu hamil yang menderita sakit punggung sebaiknya tidak memakai jenis *flatshoes* bertumit tinggi. Pemilihan jenis *flatshoes* yang salah akan semakin memperberat nyeri punggung dan memperburuk postur tubuh. *Flatshoes* itu akan mencondongkan bagian bawah tubuh ke depan dan kemudian melengkungkan bagian atas tubuh ke belakang untuk mengimbangi, sehingga menambah tekanan pada punggung. Lebih baik memilih jenis *flatshoes* yang tidak menggunakan sol kulit yang keras, karena akan mengeluarkan gelombang udara yang bergerak sangat cepat ke atas melalui rangka tubuh ketika ketika tumit membentur tanah dan seringkali bisa memperburuk masalah punggung. Jenis *flatshoes* dengan sol dan tumit yang dilengkapi dengan bantalan atau penahan beban pada sol bisa mengurangi gelombang udara tersebut, dan memudahkan saat berjalan.

3. Perbedaan pengaruh antara penggunaan maternity bra dan flatshoes terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya.

Pada hasil menunjukkan Mean Rank atau rata-rata peringkat tiap kelompok. Yaitu pada kelompok kesatu rerata peringkatnya 15,00 lebih rendah dari pada rerata peringkat kedua, yaitu 16,00 maka dapat diartikan penggunaan *flatshoes* lebih baik dibandingkan *maternity bra*.

Pada pertengahan masa kehamilan, rahim bertambah besar dan berat, organ-organ dalam perut mengalami penggeseran, berat badan mengalami redistribusi, dan pusat gravitasi tubuh

berubah, akibatnya postur tubuh pun ikut berubah. Postur tubuh yang berubah lebih condong ke belakang mengakibatkan kerja otot-otot punggung menjadi berat. Uterus berubah menjadi lunak, bentuk globuler. Teraba ballotement, tanda ini muncul pada minggu ke 16-20, setelah rongga rahim mengalami obliterasi dan cairan amnion cukup banyak, janin yang tumbuh dapat menyebabkan masalah postur tubuh, dan mendekati akhir masa kehamilan, bayi semakin besar sehingga menyebabkan beban tubuh berlebihan. Hal inilah yang sering menyebabkan keluhan nyeri punggung (Linden, 2012).

Selain hal itu pada ibu hamil trimester II dan III juga akan mengalami keluhan sesak, hal ini disebabkan karena penekan pada diafragma karena pembesaran janin. Pada ibu hamil yang demikian pemakaian *maternity bra* dirasakan tidak nyaman dibanding dengan pemakaian *flatshoes*.

Mengenakan *flatshoes* yang tepat selama beraktivitas adalah salah satu pendukung dalam mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil. Perubahan postur yang sesuai dengan pembesaran perut menjadi semakin buruk oleh pemakaian *flatshoes* berhak tinggi, yang menyebabkan sakit punggung dan kelelahan. *Flatshoes* berhak rendah harus digunakan selama jam kerja dan aktivitassiang hari. *Flatshoes* harus memberikan sokongan yang adekuat pada telapak kaki dan sisi kaki untuk meningkatkan kenyamanan (Reeder, 2011).

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

- a) Ada pengaruh penggunaan *maternity bra* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya.
- b) Ada pengaruh penggunaan *flatshoes* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya
- c) *Flatshoes* lebih efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Poli BKIA Rumah Sakit Islam Surabaya.

2. Saran

- a) Bagi Responden
Disarankan pada ibu hamil untuk memilih jenis *maternity bra* dan *flatshoes* yang tepat untuk mencegah dan mengatasi nyeri punggung yang dirasakan pada masa kehamilan dengan cara yang mudah dan efisien.
- b) Bagi Peneliti Selanjutnya
Perlu dilakukan penelitian yang sama dengan menambahkan variabel lain untuk mengetahui manfaat dalam pemakaian jenis *maternity bra* dan *flatshoes* selain dapat mengatasi nyeri punggung pada masa kehamilan.
- c) Bagi Tenaga Kesehatan
Disarankan untuk memberikan motivasi dan mengajak ibu hamil untuk memakai jenis *maternity bra* dan *flatshoes* yang tepat pada

ibu hamil trimester III secara rutin untuk mengurangi keluhan nyeri punggung yang dirasakan pada masa kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Archard, Graham. (2007). *Nyeri Punggung*. Jakarta, EGC
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Endjun, Judi Januadi. (2002). *Mempersiapkan Kehamilan Sehat*. Jakarta, Puspa Swara.
- Farrer, Helen. (2004). *Perawatan Maternitas*. Jakarta, EGC
- Henderson, Christine. (2006). *Konsep Kebidanan*. Jakarta, EGC
- Hidayati, Ratna. (2009). *Asuhan Keperawatan pada Kehamilan Fisiologis dan Patologis*. Jakarta, Salemba Medika.
- Jimenz, Sherry LM. (2003). *Kehamilan yang Menyenangkan*. Jakarta, Arcan
- Judha, Mohammad. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta, Muha Medika.
- Kusmiyati, dkk. (2009). *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta, Fitrimaya
- Linden, Ellyana. (2012). *Panduan Terapi Aman Selama Kehamilan*. Jakarta, PT. ISFI Penerbitan.
- Notoadmodjo, S. (2007). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta, Salemba Medika.
- Manuaba, Ide Bagus Gde. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Kel;Uarga*

- Berencana Untuk Pendidikan Bidan Edisi 2*. Jakarta, EGC.
- Mubarak, W. Iqbal, 2007. *Promosi kesehatan untuk kebidanan*. Jakarta, Salemba Medika.
- Murkoff, Heidi. (2006). *Kehamilan apa yang anda Hadapi Bulan Per Bulan*. Jakarta, Arcan.
- Reeder, dkk. (2011). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta, EGC.
- Riduwan, (2010). *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung, Alfabeta.
- Rosmery, Mander. (2003). *Nyeri Persalinan*. Jakarta, EGC.
- Saifuddin. (2000). *Buku Acuan Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. KNPKKR-POGI, Jakarta.
- Saminem. (2009). *Kehamilan Normal*. Jakarta, EGC.
- Simkin, Penny. (2008). *Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan, dan Bayi*. Jakarta, Arcan.
- Sinclair, Constance. (2009). *Buku Saku Kebidanan*. Jakarta, EGC.
- Siswosuhardjo. (2013). *Panduan Super Lengkap Hamil Sehat*. Jakarta, PT Niaga Swadaya.
- Smeltzer, dan Bare. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah : Brunner Suddarth, Vol. 1*. Jakarta, EGC.
- Suhartono, S. (2005). *Filsafat Ilmu Pengetahuan*. Jogjakarta, Ar-Ruzz Media.
- Tamsari, Anas. (2006). *Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri*. Jakarta, EGC.
- Utami, Shinta. (2008). *Info Penting Kehamilan*. Jakarta, Penerbit Dian Rakyat