
Penatalaksanaan *Low Back Pain* (LBP) Pada Ibu Hamil Trimester III dengan penggunaan *Sling Velvic Support Band* di Klinik Ibu dan Anak Nabila Kota Balikpapan Tahun 2024

Mardiah^{1*}, Nurul Hidayah²

¹ Akademi Kebidanan Bakti Indonesia Balikpapan

² Universitas Sari Mulia

*E-mail: mardiahr19@gmail.com

DOI: 10.33859/dksm.v16i1.1013

Abstrak

Latar Belakang: *Low Back Pain* (LBP) atau nyeri punggung bawah adalah keluhan yang sering dialami ibu hamil. Sebagian besar (90 %) tidak disebabkan oleh penyakit tertentu atau non spesifik .LBP juga menjadi salah satu penyebab utama kecacatan yang dapat berakibat cacat seumur hidup jika tidak diobati. Hal ini dapat menimbulkan dampak negatif yang berkelanjutan mengakibatkan gangguan aktifitas fisik sehari-hari, seperti: berdiri setelah duduk, bangun dari tempat tidur, posisi duduk terlalu lama, berdiri terlalu lama, bahkan mengangkat serta memindahkan benda yang melibatkan pergerakan dari punggung. *sling Velvic support Band* dirancang untuk menyangga punggung bawah dan perut selama kehamilan. Pakaian penyangga yang fleksibel ini dapat memberikan banyak manfaat bagi wanita hamil yang aktif, terutama selama trimester kedua dan ketiga.

Tujuan: Untuk mengetahui Penatalaksanaan *Low Back Pain* (LBP) Pada Ibu Hamil Trimester III dengan penggunaan *Sling Velvic Support Band*

Metode: Penelitian ini merupakan studi eksperimen dengan strategi dan pendekatan penelitian kualitatif dengan *Case Study Research* (CSR). Populasi pada asuhan ini yaitu semua ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan USG di Klinik Ibu dan Anak Nabila Pada tanggal 14 Mei 2024 dengan menggunakan 12 sampel.

Hasil: Memperlihatkan nilai postest dengan penurunan point nilai nyeri masing – masing 2 dan 4. Perubahan nilai menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi dengan penggunaan penggunaan *Sling Velvic Support Band*

Kesimpulan: Penggunaan *Sling Velvic Support* pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung terbukti efektif menurunkan skala nyeri, sehingga dapat dijadikan terapi komplementer dalam asuhan kebidanan pada kehamilan dengan keluhan nyeri punggung.

Kata Kunci : *Low Back Pain* (LBP), Ibu hamil Trimester III, *Sling Velvic Support Band*

Low Back Pain (LBP) Management in Third Trimester Pregnant Women Using the Velvic Support Band Sling at the Nabila Mother and Child Clinic in Balikpapan in 2024

Abstract

Background: *Low back pain (LBP) is a common complaint among pregnant women. Most cases (90%) are not caused by specific diseases or are non-specific. LBP is also one of the leading causes of disability, which can result in lifelong disability if left untreated. This can have ongoing negative effects, leading to disruptions in daily physical activities such as standing after sitting, getting out of bed, sitting for prolonged periods, standing for prolonged periods, and lifting or moving objects that involve back movement. The Velvic Support Band is designed to support the lower back and abdomen during pregnancy. This flexible support garment can provide numerous benefits for active pregnant women, especially during the second and third trimesters.*

Objective: *To determine the management of low back pain (LBP) in third-trimester pregnant women using the Velvic Support Band.*

Method: *This study is an experimental study using a qualitative research strategy and approach with Case Study Research (CSR). The population in this study consists of all pregnant women in the third trimester who underwent an ultrasound examination at the Nabila Mother and Child Clinic on May 14, 2024, using 12 samples.*

Results: *The post-test results showed a decrease in pain scores of 2 and 4 points, respectively. The changes in scores indicate a reduction in pain intensity following the intervention using the Sling Velvic Support Band.*

Conclusion: *The use of the Sling Velvic Support Band in third-trimester pregnant women experiencing back pain was proven effective in reducing pain scores, making it a viable complementary therapy in midwifery care for pregnancies with back pain complaints.*

Keywords: *Low Back Pain (LBP), Third-Trimester Pregnant Women, Sling Velvic Support Band*

Pendahuluan

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah adalah keluhan yang sering dialami ibu hamil. Sebagian besar (90 %) tidak disebabkan oleh penyakit tertentu atau non spesifik (Kemenkes RI 2020). LBP juga menjadi salah satu penyebab utama kecacatan yang dapat berakibat cacat seumur hidup jika tidak diobati (WHO 2020) dan banyak wanita merasakan LBP lebih parah dari seharusnya dikarenakan dipengaruhi oleh rasa panik dan stres dalam konsepnya disebut fear tension

paint concept (takut-tegang-sakit).dimana rasa takut menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit (Mardiana, 2022)

Prevalensi ketidaknyamanan nyeri punggung ibu bawah hamil trimester III secara global berdasarkan survey yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia, 50% ibu hamil trimester III menderita nyeri punggung yang signifikan. Sedangkan di Indonesia sendiri, dilaporkan bahwa 70% ibu hamil mengalami

nyeri punggung pada trimester III (kuswati 2020)

Menurut Teori Kasmianti dkk (2023) Pada kehamilan trimester III sering terjadi ketidaknyamanan diantaranya nyeri pada bagian punggung. Nyeri punggung bawah disebabkan karena punggung ibu hamil harus menopang bobot tubuh yang lebih berat.

Hal ini dikarenakan dalam setiap Kehamilan mealui proses panjang kegiatan perkembangan pada janin yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu dan mengakibatkan kegiatan atau aktivitas sehari-harinya menjadi terganggu (Lailiyana, 2019). Proses kehamilan sendiri melibatkan berbagai perubahan fisiologis diantaranya perubahan fisik, perubahan pada sistem pencernaan, dan sistem respirasi, kemudian sistem traktus urinarius, muskuloskeletal serta sirkulasi (L. Fitriani, 2019)

Nyeri punggung sering dirasakan di area lumbosakral. Terkadang bisa mengalami peningkatan intensitas bersamaan dengan penambahan usia kehamilan akibat dari pergeseran pusat gravitasi serta perubahan postur tubuh selama kehamilannya (Sukeksi et al., 2018)

Menurut Katonis, dkk (2011) Nyeri punggung bawah yang tidak teratasi akan meningkat keluhannya setelah melahirkan dan dapat menjadi kronis sehingga lebih sulit untuk di sembuhkan dan akan mengakibatkan keluhan nyeri punggung dalam jangka waktu

yang panjang. Nyeri punggung pada ibu hamil juga dapat menimbulkan dampak negatif yang dapat mengganggu aktifitas fisik sehari-hari, seperti: berdiri setelah duduk, bangun dari tempat tidur, posisi duduk terlalu lama, berdiri terlalu lama, bahkan mengangkat serta memindahkan benda yang melibatkan pergerakan dari punggung. (Amalia dkk., 2020)

Setelah dilakukan studi pendahuluan pada 10 ibu hamil trimester III di Klinik Ibu dan Anak Nabila didapatkan hasil bahwa 8 diantaranya mengalami nyeri punggung, 3 orang diantaranya mengaku harus mengurangi aktivitas sehari – hari untuk mencegah nyeri punggung bawah yang berlebih dan 5 diantaranya tidak memperdulikan nyeri yang dirasakan karena tuntutan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Sedangkan 2 lainnya sudah terbiasa karena ini bukan merupakan kehamilan pertama dan sudah terbiasa dengan keluhan nyeri punggung.

Menurut Katonis, dkk (2011) Nyeri punggung bawah yang tidak teratasi akan mengakibatkan peningkatan keluhan setelah melahirkan dan bahkan menjadi kronis sehingga lebih sulit untuk di sembuhkan dan akan mengakibatkan keluhan nyeri punggung dalam jangka waktu yang lebih panjang. Hal ini menimbulkan dampak negatif yang berkelanjutan mengakibatkan gangguan aktifitas fisik sehari-hari, seperti: berdiri setelah duduk, bangun dari tempat tidur, posisi

duduk terlalu lama, berdiri terlalu lama, bahkan mengangkat serta memindahkan benda yang melibatkan pergerakan dari punggung (Amalia dkk., 2020)

Menurut Debra (2018) *sling Velvic support Band* atau umumnya dikenal dengan korset panggul dirancang untuk menyangga punggung bawah dan perut selama kehamilan. Pakaian penyangga yang fleksibel ini dapat memberikan banyak manfaat bagi wanita hamil yang aktif, terutama selama trimester kedua dan ketiga.

METODE

Metode yang digunakan pada studi eksperimen ini menggunakan strategi dan pendekatan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus atau Case Study Research (CSR). Studi kasus ini dilaksanakan di Klinik Ibu dan Anak Nabila Balikpapan Pada Bulan Mei 2024 . Populasi pada asuhan ini yaitu semua ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan USG di Klinik Ibu dan Anak Nabila Pada tanggal 14 Mei 2024 dengan menggunakan 12 sampel. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam asuhan ini yaitu dengan data primer dengan cara melakukan observasi skala nyeri dengan menggunakan skala nyeri numerik rating skale (NRS) sebelum dan setelah intervensi. Metode pengumpulan data ini melalui suatu tindakan pemakaian *sling Velvic support Band* sesuai

dengan SOP dengan waktu observasi selama 8 hari.

Pada hari pertama sebelum di lakukan penkes informasi pemasangan *sling Velvic support Band* nyeri diukur terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, kemudian memastikan 12 sampel memiliki *sling Velvic support Band* dan memahami cara penggunaan sesuai standar cara pemakaian produk setelah 7 hari melakukan pelepasan pemasangan *sling Velvic support Band* dan kembali mengukur skala nyeri sesudah diberikan intervensi. Instrumen Pengambilan Data yang digunakan pada asuhan ini yaitu dengan menggunakan skala pengukuran nyeri Numerik Rating Skale (NRS). Alat dan bahan yang digunakan pada asuhan ini yaitu Pemeriksaan fisik set, TTV set dan *sling Velvic support Band*. Analisis data dilakukan dengan cara mengemukakan fakta dan membandingkan dengan teori yang ada sesuai Evidence Based Medicine.

Data disajikan dalam bentuk table dan teks naratif. Hasil dari pengumpulan data melalui observasi sebelum dan sesudah intervensi pemberian terapi *sling Velvic support Band* untuk menguji kredibilitasnya yaitu dengan melakukan triangulasi dengan sumber – sumber jurnal yang sudah ada dengan membandingkan hasil yang diperoleh penulis dengan hasil dari peneliti terdahulu, untuk membuktikan bahwa memang ada pengaruh *sling Velvic support Band* dalam meredakan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III

Tabel 1. Skala Nyeri sebelum intervensi

No	Nama	Umur	Umur Kehamilan	Jenis kehamilan	Skala Nyeri Sebelum tindakan															
					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
1	Ny M	23 Th	36-37 minggu	Primigravida	√															
2	Ny. S	25 th	36 minggu	Primigravida	√															
3	Ny K	20 Th	35-36 minggu	Primigravida	√															
4	NY D	25 Th	37 minggu	Primigravida	√															
5	Ny F	24 Th	38 minggu	Primigravida	√															
6	Ny D	24 Th	37-38 minggu	Primigravida	√															
7	Ny. W	36 Th	38 minggu	Multigravida	√															
8	Ny S	37 Th	33 minggu	Multigravida dengan gameli																√
9	Ny S	35 Th	36 minggu	Multigravida	√															
10	Ny M	28 th	37 minggu	Multigravida	√															
11	Ny T	30 Th	36 minggu	Multigravida	√															
12	Ny. S	29 Th	37 minggu	Multigravida	√															

HASIL DAN PEMBAHASAN

Asuhan ini dilaksanakan di Klinik Ibu dan Anak Nabila selama 8 hari, yang dimulai pada tanggal 14 – 22 Mei 2024 dengan mengambil 12 sampel ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Asuhan ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan *Sling Velvic support band* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi serta mengetahui hasil temuan pada hasil anamnesa dari data objektif dan data subjektif. Data diolah dan dianalisis disesuaikan dengan tujuan asuhan sebagai berikut :

Hasil skala nyeri dari observasi sebelum diberikan intervensi penggunaan *sling Velvic support Band* dengan pengukuran skala nyeri Numeric Rating Skale yang dilakukan pada tanggal 14 Mei 2024 yaitu didapatkan hasil sebagai berikut :

Dari Tabel diatas memperlihatkan nilai skala pengukuran sebelum diberikan intervensi penggunaan *Sling Velvic support Band* semua responden merupakan ibu hamil yang berada pada TM III dengan jenis kehamilan primigravida sebanyak 6 orang dengan rentang usia 20-25 tahun dan Multigravida sebanyak 6 orang, satu dari kehamilan multigravida merupakan kehamilan gameli dengan rentang usia 28-37 tahun.

Berdasarkan hasil observasi pretes kedua belas responden dan hasil anamnesis kedua responden bahwa ada perbedaan pada umur ibu dan paritas kedua responden, responden 6 primigravida dan responden 6 multigravida, sehingga dapat disimpulkan bahwa nyeri punggung ini dipengaruhi oleh beberapa faktor resiko diantara yaitu paritas dan usia kehamilan, dan kondisi kehamilan

tunggal atau gameli dengan penjelasan sebagai berikut

1. Paritas

Dari hasil anamnesa uji tes sebelum dilakukan intervensi di ketahui bahwa responden 4 dari 6 responden dengan primigavida atau kehamilan yang pertama didapatkan hasil skala nyeri sebelum intervensi dengan skala nyeri di poin 3 yang dapat diinterpretasikan nyeri ringan. Pada responden dengan kehamilan yang multigravida didapatkan hasil 4 responden dengan nilai point 4 dengan skala nyeri sedang dan 2 orang responden dengan 6 dan 7 dengan dengan intrepatasi data sekalanya nyeri kuat.

Berdasarkan data tersebut didapatkan perbedaan skala nyeri kedua responden dapat disimpulkan bahwa paritas merupakan salah satu faktor resiko yang mempengaruhi nyeri punggung, pengalaman kehamilan atau persalinan sebelumnya meningkatkan rasa nyeri punggung yang dialami ibu hamil di trimester III. Hal tersebut sesuai dengan toeri yang dikemukakan oleh Fithriyah dalam Arummega (2022) bahwa pada ibu multipara dan dan grandemultipara dapat lebih beresiko dikarena otot – otot sudah melemah, sehingga otot sudah tidak maksimal dalam menopang uterus yang semakin membesar sehingga terjadilah nyeri punggung. Teori lain juga menjadi pendukung dimana *Low Back Pain* pada kehamilan sebelumnya kemungkinan akan membuat resiko lebih besar mengalami

Low Back pain pada berikutnya (Omoke et al., 2021).

2. Usia Kehamilan

Pada kasus ini kedua responden mengatakan sedang hamil 8 bulan dan mengalami nyeri punggung yang semakin intens setelah memasuki usia 7 bulan. Berdasarkan hasil anamnesis tersebut sesuai dengan teori menurut Astuti dalam Rahmawati (2016) mengemukakan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III mencapai 70% akibat dari perubahan-perubahan fisiologis pada masa kehamilan yang menimbulkan ketidaknyaman yaitu nyeri punggung. (Rahmawati, 2016). Menurut Brydal dalam Arummega (2022) bahwa nyeri punggung terjadi ketika usia kehamilan memasuki 20 – 28 minggu hingga menjelang persalinan, dan kasusnya lebih banyak ditemukan pada usia kehamilan trimester III. (Arummega, 2022). Menurut Purnamasari dalam Fau fauziah (2022) pada Penelitian sebelumnya ditemukan bahwa terdapat tingkat nyeri di area punggung bawah lebih banyak terjadi pada ibu hamil yang mulai memasuki trimester III.

3. Gameli

Dari data ditemukan salah satu responden hamil dengan gameli meskipun usia kehamilan 33 minggu, skala point hasil pre test adalah 7 yang berarti nyeri kuat. Hal ini sesuai dengan teori Pada hamil kembar sering terjadi kesalahan presentasi dan posisi kedua janin. Begitu pula letak janin kedua dapat berubah

setelah janin pertama lahir, misalnya dari letak lintang berubah jadi letak sungsang atau letak kepala. Berbagai kombinasi letak, presentasi dan posisi bisa terjadi, yang paling sering dijumpai adalah:- Kedua janin dalam letak membujur; presentasi kepala (44-47%)- Letak membujur, presentasi kepala bokong (37-38%)- Keduanya presentasi bokong (8-10%)- Letak lintang dan presentasi kepala (5-5,3)- Letak lintang dan presentasi bokong (1,5-2%)- Dua-duanya letak lintang (0,2-0,6%)- Letak dan presentasi "69" adalah letak yang berbahaya, karena dapat terjadi kunci-mengunci(interlocking). Kesalahan presentasi ini membuat keadaan otot-otot bekerja lebih dan membuat rasa nyeri lebih meningkat.

Nyeri punggung pada kehamilan kembar sering muncul lebih awal dan lebih parah dibandingkan dengan kehamilan tunggal. Hal ini disebabkan oleh berat janin yang lebih besar, yang menyebabkan otot-otot mengalami ketegangan dan nyeri lebih cepat. Berat badan berlebih di bagian depan tubuh ibu dapat membuat otot-otot di punggung bawah, bokong, paha, dan perut tegang. Hal ini dapat menyebabkan nyeri punggung bawah dan linu panggul (nyeri yang menjalar ke kaki). Nyeri punggung selama kehamilan merupakan hal yang umum dan biasanya hilang setelah melahirkan.

Hasil skala nyeri setelah penggunaan *Sling Velvic Support Band* selama 7 hari dengan pengukuran skala nyeri Numeric

Rating Skale yaitu didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 2. Skala Nyeri setelah intervensi

No	Nama	Umur	Kehamilan	Jenis kehamilan	Skala Nyeri Sebelum tindakan																
					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
1	Ny M	23	Th	36-37 minggu	Primigravida	√															
2	Ny. S	25	th	36 minggu	Primigravida	√															
3	Ny K	20	Th	35-36 minggu	Primigravida	√															
4	NY D	25	Th	37 minggu	Primigravida	√															
5	Ny F	24	Th	38 minggu	Primigravida	√															
6	Ny D	24	Th	37-38 minggu	Primigravida	√															
7	Ny. W	36	Th	38 minggu	Multigravida	√															
8	Ny S	37	Th	33 minggu	Multigravida dengan gameli															√	
9	Ny S	35	Th	36 minggu	Multigravida	√															
10	Ny M	28	th	37 minggu	Multigravida	√															
11	Ny T	30	Th	36 minggu	Multigravida	√															
12	Ny. S	29	Th	37 minggu	Multigravida	√															

Tabel di atas memperlihatkan nilai posttest dengan penurunan nilai nyeri masing – masing 2 dan 4. Perubahan nilai menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi dengan penggunaan penggunaan *Sling Velvic Support Band*



Gbr . Sling Velvic support band (sumber <https://lovesteady.co/blogs/news/5-reasons-you-need-a-pregnancy-belly-band>)

Menurut Debra (2018) *sling Velvic support band* membantu mengurangi Nyeri punggung dan sendi selama kehamilan dapat menurunkan tingkat frustrasi dan kesulitan untuk berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Sebuah penelitian di Spine Journal Trusted Source menyelidiki prevalensi nyeri punggung dan panggul selama kehamilan. Mereka menemukan bahwa 71 persen wanita melaporkan nyeri punggung bawah, dan 65 persen melaporkan nyeri berkurang dengan penggunaan *Sling Velvic support band*. Nyeri yang dapat teratasi adalah sebagai berikut :

Nyeri sendi sakroiliaka (SI)

Nyeri sendi SI juga sering terjadi selama kehamilan akibat peningkatan relaksin, hormon yang menyebabkan sendi pinggul menjadi longgar dan kurang stabil. Nyeri ini tajam dan terkadang menyiksa di punggung bawah yang berdekatan dengan tulang ekor. Sabuk penyangga dan penyangga yang menyangga daerah ini membantu menstabilkan sendi, yang dapat mencegah nyeri saat beraktivitas.

Nyeri ligamen bundar

Gejala ini terjadi selama trimester kedua. Gejala ini digambarkan sebagai nyeri tumpul hingga nyeri tajam di bagian depan pinggul dan di bawah perut. Disebabkan oleh berat badan berlebih dan tekanan pada ligamen yang menopang rahim yang membesar, ini merupakan masalah sementara tetapi terkadang tak tertahankan. Sabuk perut membantu mendistribusikan berat bayi di punggung dan perut, yang dapat membantu meredakan tekanan pada ligamen bundar dan mengurangi nyeri.

Ketidaknyaman pada Pembesaran perut

Tali pengikat perut memberikan tekanan lembut selama beraktivitas. Saat perut yang membesar. Tekanan lembut dari tali pengikat perut dapat membantu menopang rahim dan mengurangi rasa tidak nyaman akibat gerakan selama beraktivitas fisik.

Memberikan kesan postur tubuh yang baik

Sling Velvic support band memberikan isyarat eksternal ke tubuh untuk membantu postur tubuh yang benar. Dengan menyangga punggung bawah dan tubuh bagian atas, *Sling*

Velvic support band mendorong postur tubuh yang benar dan mencegah peregangan berlebihan pada punggung bagian bawah. Penampilan "bergoyang" khas kehamilan disebabkan oleh berat badan ekstra yang dibawa di depan tubuh yang dikombinasikan dengan peregangan dan pelemahan otot inti utama yang menyangga tulang belakang.

Sling Velvic support memungkinkan untuk terlibat dengan nyaman dalam aktivitas sehari-hari. Olahraga selama kehamilan memiliki banyak manfaat kesehatan yang positif. Sebuah studi dalam *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine* Trusted Source menunjukkan bahwa olahraga prenatal memiliki efek positif pada kesehatan. Olahraga meningkatkan kekencangan dan daya tahan otot serta menurunkan kejadian hipertensi, depresi, dan diabetes. Banyak wanita tidak dapat berolahraga atau terus bekerja selama kehamilan karena rasa sakit dan ketidaknyamanan. Mengenakan korset perut dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan dan memungkinkan

partisipasi dalam aktivitas sehari-hari, yang menghasilkan manfaat fisik dan finansial.

Sling Velvic support band dapat dikenakan setelah kehamilan untuk dukungan Kekuatan inti yang menurun umum terjadi pada minggu-minggu setelah melahirkan. Otot dan ligamen yang meregang dan tegang selama kehamilan memerlukan waktu untuk pulih. Kelemahan yang dikombinasikan dengan pekerjaan berat merawat bayi yang baru lahir dapat menjadi tantangan dan menyebabkan cedera.

Menurut studi setelah penggunaan *Sling Velvic support* Banyak wanita merasa bahwa mengenakannya pascapersalinan memberikan dukungan tambahan pada perut dan punggung bawah, sehingga mengurangi rasa tidak nyaman. *Sling Velvic support* dapat bermanfaat bagi wanita yang mengalami pemisahan otot perut (*diastasis recti*) dengan menyatukan kembali otot perut secara fisik. Dikombinasikan dengan latihan khusus, hal ini dapat membantu menutup celah antara otot perut.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Carvalho, et al

(2020) dimana penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efek penggunaan sabuk penyangga lumbar pada persepsi nyeri dan tingkat ketidakmampuan pada wanita hamil yang mengalami nyeri punggung bawah pada 150 responden wanita hamil dengan nyeri punggung bawah yang memenuhi kriteria inklusi diikutsertakan dalam studi ini. Mereka secara acak dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi yang menggunakan sabuk penyangga lumbar dan kelompok kontrol yang tidak menggunakan sabuk. Penilaian terhadap persepsi nyeri dan tingkat ketidakmampuan dilakukan menggunakan kuesioner yang telah teruji sebelum dan setelah intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok responden yang menggunakan sabuk penyangga lumbar mengalami penurunan signifikan dalam tingkat nyeri punggung bawah dan tingkat ketidakmampuan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Peningkatan signifikan ini teramati setelah periode penggunaan sabuk penyangga lumbar selama 6 minggu. Selain itu, para peserta dalam kelompok intervensi melaporkan

peningkatan kenyamanan selama kehamilan.

Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan sabuk penyangga lumbar dapat menjadi pilihan yang efektif dalam mengelola nyeri punggung bawah pada wanita hamil. Penggunaan sabuk ini dapat membantu mengurangi persepsi nyeri dan tingkat ketidakmampuan, serta meningkatkan kenyamanan selama kehamilan. Oleh karena itu, penanganan nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat ditingkatkan dengan mempertimbangkan penggunaan sabuk penyangga lumbar sebagai salah satu komponen perawatan yang relevan.

Pemakaian penyangga perut berupa sabuk yang kuat yang terpasang sampai panggul dan rata mengikuti bentuk pinggang bertujuan untuk membetasi gerak pinggang dan meningkatkan otot perut sehingga menjaga kestabilan tulang pinggang dan dapat mengurangi keluhan nyeri punggung ibu hamil trimester II (Bey et al., 2018; Charpentier et al., 2012). Menurut Casazza (2012) pemakaian penyangga perut, tulang belakang dan otot pinggang serta otot perut akan terfiksasi dan dipertahankan dalam posisi tegak yang secara

mekanik melawan pengaruh gaya gravitasi agar tubuh secara seimbang tetap tegak. Dengan fiksasi pinggang juga dapat mempertahankan posisi lordosis dari vertebrae lumbalis sehingga gerakan ke lateral, oblique dan berputar dapat dibatasi.

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Huang et al (2021) menunjukkan bahwa penggunaan sabuk penyangga panggul berpengaruh positif pada tingkat dukungan kehamilan dan secara signifikan mengurangi nyeri punggung bawah pada wanita hamil. Perubahan ini diamati setelah periode penggunaan sabuk penyangga panggul selama (durasi intervensi). Hasilnya penggunaan sabuk penyangga panggul bisa dijadikan sebagai salah satu komponen perawatan yang relevan dalam manajemen nyeri punggung bawah selama kehamilan.

Penelitian sebelumnya terkait maternity belt yang dilakukan oleh (Ho et al., 2009) membuktikan terkait keefektifan dari penggunaan maternity belt untuk mengurangi nyeri pada ibu hamil. Dalam penelitiannya, sebelum dan sesudah penggunaan maternity

belt, memberikan efek yang positif bagi penggunaannya. Setelah dilakukan penelitian, responden mengalami perubahan yang signifikan dari rasa nyeri yang dirasakan sebelum dan sesudah pemakaian dan membantu meringankan nyeri punggung ibu hamil TM III. Selain itu pemakaian peyangga perut ini sangat mudah, tidak mengganggu aktivitas ibu hamil dan bisa dipakai sambil ibu melakukan pekerjaan yang lainnya.

Kesimpulan Dan Saran

Dengan membandingkan hasil penelitian dengan teori pada pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester 3 yang mengalami nyeri punggung dengan menggunakan Sling Velvic support memberikan efektivitas dan terjadi penurunan skala nyeri setelah diberikan intervensi. Sling Velvic support dapat diterapkan sebagai terapi komplementer dalam pelayanan asuhan kebidanan pada kehamilan dengan nyeri punggung khususnya pada trimester III.

Daftar Pustaka

Jurnal Kebidanan Terkini. Volume 02, no 02 tahun 2022

- Amalia, A. R., Erika, E., & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24–31. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.20.20.24-31>
- Casazza, B. A. (2012). Diagnosis and treatment of acute low back pain. *American Family Physician*, 85(4), 343–350.
- Charpentier, K., Leboucher, J., Lawani, M., Toumi, H., Dumas, G.-A., & Pinti, A. (2012). Back pain during pregnancy and living conditions – a comparison between Beninese and Canadian women. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 55(3), 148–159. <https://doi.org/10.1016/j.rehab.2012.02.003>
- Debra Rose Wilson, Ph.D., MSN, R.N., IBCLC, AHN-BC, CHT — Natasha Freutel on January 5, 2018 The 5 Reasons You Need a Pregnancy Belly Band
- Fitriani, L. (2019). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v4i2.246>
- Efendi, J. S. Yanti, dan C.S. Hakameri. 2022. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Trimester III Di Pmb Ernita Kota Pekanbaru.
- Iliani, A., Dona, S., & Rahmawati, D. (2021, August). *Emotional Freedom Technique to Prevent Preeclampsia: Literature Review*. In *Proceedings of the 1st International Conference on Education, Humanities, Health and Agriculture (ICEHHA 2021)* (pp. [halaman jika ada]). EAI. <https://doi.org/10.4108/eai.3-6-2021.2310812>
- Kuswati, Pratama dan L.P. Sari. 2020. Perbandingan Antara Kompres Hangat dan Akupressure untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*. Volume 5, No 2, September 2020, hlm 67-149
- Kasmiasi dkk. 2023. Asuhan Kehamilan. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi. Kemenkes, R.I. 2021. Profil Kesehatan Indonesia. 2021. Jakarta
- Melati dkk. 2022. Affecting Back Pain In Pregnant Trimester III : A Literature Review
- Mafikasari, A., & Kartikasari, R. I. (2015). Posisi Tidur dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) pada Ibu Hamil Trimester III. *SURYA*, 07(02). <http://www.repository.umla.ac.id/>
- Megasari, M. (2015). Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(1), 17–20. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol3.Iss1.95>

Muhammad Fath (2023). Pengaruh Penggunaan Maternity Belt Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II. *Medical Journal of Nusantara (MJN)* Vol. 3 No. 1 E-ISSN (2964-0598) P-ISSN (2963-0150)

Sari, S. A., & Santoso, T. B. (2022). Pengaruh Back Stretch Exercise dan tapping Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sukabumi Probolinggo.

Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.61>