

Sari, Siska Kurnia. (2019). Hubungan Nyeri Punggung Bawah dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil

Pembimbing :

Yuni Astuti, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Mat

INTISARI

Latar belakang: Kehamilan adalah perubahan yang besar yang terjadi didalam kehidupan seorang perempuan dimana perempuan tersebut akan mengalami banyak perubahan pada psikologis dan fisiologisnya. Perubahan fisiologis yang dialami oleh ibu hamil trimester II dan III adalah nyeri punggung bawah. Keluhan berupa nyeri punggung bawah dapat membuat tidur ibu hamil menjadi terganggu serta menyebabkan kualitas tidur ibu menjadi buruk. Kebutuhan tidur yang tidak tercukupi pada ibu hamil dapat memberikan dampak yang buruk bagi ibu dan kehamilannya yaitu hipertensi yang dapat memicu terjadinya abortus.

Tujuan: Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara nyeri punggung bawah dengan kualitas tidur pada ibu hamil.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif*. Desain penelitian menggunakan korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Total populasi ibu hamil di Puskesmas Kasihan I Bantul adalah 509 orang. Sampel yang digunakan adalah ibu hamil trimester II dan trimester III sebanyak 96 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur dan *Numeric Rating Scale (NRS)* untuk mengukur tingkat nyeri. Uji statistik menggunakan *spearman rank*.

Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri punggung bawah kategori ringan sebanyak 46 orang (47,9%) dan sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 85 orang (88,5%). Hasil penelitian didapatkan nilai *p value* 0,008 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara nyeri punggung bawah dengan kualitas tidur pada ibu hamil.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara nyeri punggung bawah dengan kualitas tidur pada ibu hamil.

Kata kunci: Nyeri punggung bawah, kualitas tidur, ibu hamil

ABSTRACT

Background: Pregnancy is a major change that occurs in the life of a woman in which the woman will experience many changes in her psychological and physiological. Physiological changes experienced by trimester II and III pregnant women are lower back pain. Complaints in the form of lower back pain can make the sleep of pregnant women disturbed and cause the quality of maternal sleep to be bad. Insufficient sleep needs for pregnant women can have a bad impact on the mother and pregnancy namely hypertension that can lead to abortion.

Objective: This study was to determine the relationship between lower back pain and sleep quality in pregnant women.

Method: This research is a quantitative research. The study design used correlational with a cross sectional approach. The total population of pregnant women at the Kasihan I Bantul Health Center is 509 people. The samples were 96 trimester II and third trimester pregnant women using purposive sampling technique. The research instrument used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure sleep quality and the Numeric Rating Scale (NRS) to measure pain levels. The statistical test using spearman rank.

Results: The study shows that the majority of respondents experiencing low back pain in the mild category is 46 people (47.9%) and most respondents experiencing a poor sleep quality is 85 people (88.5%). The results have p value of 0.008 ($p < 0.05$) which means that there is a significant relationship between low back pain and sleep quality in pregnant women.

Conclusion: There is a relationship between lower back pain and sleep quality in pregnant women.

Keywords: Lower back pain, sleep quality, pregnant women