

# Cara Mengatasi Nyeri Pinggang Saat Hamil

9 Oktober 2019



**Yasi Anggasari, S.ST, M.Kes – Dosen Fakultas Keperawatan dan Kebidanan (FKK)**

Kehamilan dapat menyebabkan terjadinya perubahan fisik. Perubahan tersebut adalah beban berat ibu menjadi bertambah sehingga membuat ibu merasa sulit atau tidak nyaman saat bergerak.

Ketidaknyamanan saat kehamilan yang sering timbul adalah nyeri pinggang saat kehamilan memasuki trimester III (usia kehamilan 28-40 mgg). Wanita yang pernah mengalami nyeri pinggang sebelum kehamilan beresiko tinggi mengalami hal yang sama ketika hamil, oleh karena itu penting sekali untuk membedakan nyeri pinggang terjadi akibat kehamilan dan nyeri pinggang terjadi akibat yang lain.

Nyeri pinggang yang dirasakan oleh ibu hamil, sering terjadi sejak pertengahan masa kehamilan yang membuat ibu tidak nyaman dan terkadang mengganggu aktivitas. Keluhan nyeri biasanya dirasakan oleh ibu hamil sampai proses persalinan.

Nyeri pinggang adalah ketidaknyamanan yang terjadi di bawah costa dan di atas inferior gluteal atau nyeri yang dirasakan di sekitar tulang lumbar, diantara cakram, jaringan otot dan saraf tulang punggung hingga organ tubuh di sekitar panggul dan perut.

Nyeri pinggang sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan, terkadang nyeri juga menyebar ke bokong dan paha, terkadang turun ke kaki sebagai siatika. Secara umum nyeri pinggang yang terjadi pada ibu hamil yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

- 1) Peningkatan berat badan dan fisiologi tulang belakang.
- 2) Adanya kelengkungan tulang belakang ibu hamil yang meningkat ke arah akhir kehamilan dan perubahan postur tubuh.
- 3) Adanya ketidakseimbangan antara otot agonis dan anatagonis, yaitu M. erector spine dan kelompok neksor lumbalis. Keadaan atau posisi tersebut jika berlangsung lama akan menimbulkan ketegangan dan ligament dan otot yang menyebabkan kelelahan pada m. abdominalis
- 4) Uterus yang membesar akan memperbesar derajat lordosis sehingga sering menyebabkan sakit pinggang.

Langkah-langkah untuk memperkecil risiko timbulnya guratan di masa kehamilan adalah:

1. Gunakan body mekanik yang baik untuk mengangkat benda
2. Hindari sepatu atau sandal hak tinggi
3. Hindari mengangkat beban yang berat
4. Gunakan kasur yang keras untuk tidur
5. Gunakan bantal waktu tidur untuk meluruskan punggung
6. Hindari tidur terlentang terlalu lama karena dapat menyebabkan sirkulasi darah menjadi terhambat

## POPULER MINGGU INI



**Soal Bendera Rasulullah, Gus Nadir: Jangan Mau Dibohongi ISIS dan HTI**  
1 April 2017



**Habib Jindan bin Novel: Semangat Hijrah Nabi untuk Menghidupkan Kemerdekaan Indonesia**  
17 Agustus 2021



**Terjamin, TNI-Polri Percepat Pemindahan Warga Isoman ke Lokasi Isoter**  
23 Agustus 2021

Muat lebih banyak ▾

**GEMPIR ROKOK ILEGAL**  
#dirumahaja #dibungkusaja  
**MELANGGAR UU NO 39 TAHUN 2007 PASAL 50 DAN 54**  
Ancaman Hukuman Pidana 1 - 5 tahun penjara dan/atau denda sedikitnya 2 kali nilai cukai dan paling banyak 10 kali

- ROKOK PITA CUKAI PALSU
- ROKOK PITA CUKAI BERBEDA
- ROKOK PITA CUKAI BEKAS
- ROKOK POLOS ATAU ROKOK TANPA PITA CUKAI

DINAS KOMUNIKASI DAN INFORMATIKA KOTA KEDIRI

**STOP PEREDARAN ROKOK ILEGAL!!!**  
#dirumahaja #dibungkusaja  
**MELANGGAR UU NO 39 TAHUN 2007 PASAL 50 DAN 54**  
Ancaman Hukuman Pidana 1 - 5 tahun penjara dan/atau denda sedikitnya 2 kali nilai cukai dan paling banyak 10 kali

- ROKOK PITA CUKAI PALSU
- ROKOK PITA CUKAI BERBEDA
- ROKOK PITA CUKAI BEKAS
- ROKOK POLOS ATAU ROKOK TANPA PITA CUKAI

DINAS KOMUNIKASI DAN INFORMATIKA KOTA KEDIRI

BAGIAN ADMINISTRASI PEMBANGUNAN SEKRETARIAT DAERAH (SETDA) KABUPATEN LAMONGAN  
Mengucapkan  
**Selamat Hari BHAYANGKARA**  
1 Juli 1945 - 1 Juli 2021  
Transformasi Polri yang Presisi Mendukung Percepatan Penanganan Covid-19 untuk Masyarakat Sehat dan Pemulihan Ekonomi Nasional Menuju Indonesia Maju  
Edy Yunan Achmadi SSTP, M.Si

**SELAMAT HARI Bhayangkara**  
1 JULI 1945 - 1 JULI 2021  
TRANSFORMASI POLRI YANG PRESISI MENDUKUNG PERCEPATAN PENANGANAN COVID-19 UNTUK MASYARAKAT SEHAT DAN PEMULIHAN EKONOMI NASIONAL MENUJU INDONESIA MAJU