

## HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU TENTANG POSISI MENYUSUI DENGAN NYERI PUNGGUNG BAWAH

Yogie Erlangga Haq<sup>1</sup>, Dewi Anggraini<sup>2</sup>, Ulfah Lesdilah<sup>3</sup>

*STIKes Ichsan Medical Centre Bintaro*

*Email: ulfadilla580@gmail.com*

### ABSTRACT

**Introduction:** *Lower back pain* is a musculoskeletal disorder in the lower back which is caused by poor body activity. The level of knowledge is a result of curiosity through sensory processes, especially in the eyes and ears for certain objects. **Research Objectives** To determine the relationship between the level of mother's knowledge about breastfeeding position and lower back pain at the Pondok Aren Health Center, South Tangerang City in 2021. **This research method** used a research design cross sectional. The sampling technique used Quota Sampling with the number of respondents 58 breastfeeding mothers. **The results of the study obtained** *p* value of 0.009 (*p* value = 0.05), which means that  $H_a$  is welcome and can be concluded that the relationship level of knowledge of mothers about breastfeeding position with back pain at PHC Pondok Aren South Tangerang City 2021. **Conclusion** The results of their research on the correlation between mother's knowledge breastfeeding position with back pain at Pondok Aren Health Center, South Tangerang City in 2021.

**Keywords:** *Lower Back Pain, Breastfeeding Position, Knowledge*

### ABSTRAK

**Pendahuluan :** *Nyeri Punggung Bawah* merupakan salah satu gangguan usculoskeletal pada daerah punggung bawah yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik. Tingkat pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. **Tujuan Penelitian** Untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang posisi menyusui dengan nyeri punggung bawah Di *Puskesmas* Pondok Aren Kota Tangerang Selatan Tahun 2021. **Metode Penelitian** ini menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Quota Sampling* dengan jumlah responden 58 ibu menyusui. **Hasil Penelitian** ini didapatkan hasil *p* value 0,009 (*p* value = 0,05) yang artinya  $H_a$  diterima dan dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang posisi menyusui dengan nyeri punggung di Puskesmas Pondok Aren Kota Tangerang Selatan Tahun 2021. **Kesimpulan** hasil dari penelitian adanya hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang posisi menyusui dengan nyeri punggung di Puskesmas Pondok Aren Kota Tangerang Selatan Tahun 2021.

**Kata Kunci :** *Nyeri Punggung Bawah, Posisi Menyusui, Pengetahuan*

## PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah atau Low Back Pain (LBP) adalah suatu keadaan dengan rasa tidak nyaman atau nyeri akut pada daerah ruas lumbalis. LBP merupakan kesakitan yang sangat umum (Wahab, 2019). salah satu gangguan muskuloskeletal pada daerah punggung bawah yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik (Maher, Salmond & Pellino, 2002) dalam (Fitriani dkk, 2015). Low Back Pain yang timbul karena duduk lama merupakan kejadian yang sering terjadi saat ini. Duduk lama yang salah dapat menyebabkan otot punggung kaku sehingga dapat merusak jaringan disekitarnya.

Menyusui adalah proses pemberian air susu ibu (ASI) kepada bayi sejak lahir sampai berusia 2 tahun. Jika bayi diberikan ASI saja sampai usia 6 bulan tanpa menambahkan dan mengganti dengan makanan atau minuman lainnya merupakan proses menyusui eksklusif (Kemenkes RI, 2014).

Prevalensi kejadian low back pain di dunia setiap tahunnya sangat bervariasi dengan angka mencapai 15-45%. Menurut WHO (2013) menunjukkan bahwa 33% penduduk di negara berkembang nyeri persisten. Di Inggris sekitar 17,3 juta orang pernah mengalami nyeri punggung dan dari jumlah tersebut sekitar 1,1 juta orang mengalami kelumpuhan yang diakibatkan oleh nyeri punggung. 26% orang dewasa Amerika dilaporkan mengalami LBP setidaknya satu hari dalam durasi tiga bulan (Harahap dkk, 2018).

Penderita Nyeri Punggung Bawah (NPB) jumlahnya bervariasi di Indonesia, diperkirakan sekitar 7,6% hingga 37% dari seluruh penduduk. Pada posisi duduk angka kejadian NPB mencapai

39,7%. Munculnya keluhan pada penderita NPB bervariasi, ada yang merasakan keluhan sepanjang hari, kadang-kadang, bahkan ada yang jarang merasakan keluhan. Hasil pengamatan Yanti dkk (2019) di PMB yang berada di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo, ditemukan bahwa 4 dari 6 ibu menyusui (66,67%) mengalami ketidaknyamanan pada muskuloskeletal. Ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu ketika menyusui adalah akibat posisi menyusui yang kurang tepat. Ada beberapa ketidaknyamanan yang dirasakan ibu ketika menyusui.

Faktor lain yang berhubungan dengan kejadian LBP pada posisi menyusui adalah aktivitas sehari-hari yaitu duduk dalam jangka waktu yang lama dan dalam kondisi yang statis. Posisi duduk dalam jangka waktu yang lama dan dalam keadaan yang statis akan sangat membebani tulang punggung bawah dan akan menimbulkan rasa pegal dan lelah pada area pinggang, hal ini akan memperberat ibu menyusui dengan posisi yang salah atau tidak sesuai postur, maka akan terjadi ketegangan pada otot-otot daerah pinggang, sehingga rasa lelah akan muncul dengan cepat, dan jika terus berulang dengan kondisi tersebut, maka nyeri akan muncul (Hadyan, 2015).

Faktor mekanik yang mempercepat terjadinya keluhan low back pain antara lain posisi duduk yang cenderung statis dan cenderung memperberat kerja tulang vertebra seperti posisi duduk yang membungkuk, tegak tanpa sandaran, dan waktu menyusui yang lama saat duduk (Ningsih & Hidayat, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh

Safitri dkk (2018) dilakukan pada 10 ibu menyusui bayinya yang berumur 0-2 tahun menggunakan posisi duduk, ditemukan 25% ibu duduk menggunakan kursi/sofa dan 75% ibu tidak duduk menggunakan kursi. Hasil kuesioner yang telah diisi oleh ibu yang mengalami keluhan sakit, nyeri, kesemutan, dan lain-lain pada beberapa bagian tubuh yaitu leher (23%), punggung bagian atas (23%), punggung bagian bawah (17%), lengan bawah (12%), pergelangan tangan (10%), bahu (10%), dan panggul (5%).

Berdasarkan survey awal pada 12 November 2020 melakukan penelitian di Puskesmas Pondok Aren ibu menyusui 0-6 bulan dari Bulan Juni hingga November 2020 berjumlah 225 orang. Dilakukan dengan dua kuesioner yaitu kuesioner Nordic Body Map dan kuesioner tentang tingkat pengetahuan ibu tentang posisi menyusui kepada 10 responden. Hasil kuesioner yang telah diisi oleh 8 ibu yang mengalami keluhan sakit, nyeri, kesemutan. Pada beberapa bagian tubuh yaitu punggung bagian bawah (6), lengan bawah (6), pergelangan tangan (5), leher (3), pinggul (3), bahu (2). Dan 2 ibu tidak merasakan adanya sakit, pegal, kesemutan karna sebagian ibu menggunakan penyanggah bantal di bawah bayi agar dapat meminimalisir masalah pada bagian tubuh.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik mengambil judul tentang “Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Posisi Menyusui dengan Nyeri Punggung Bawah di Puskesmas Pondok Aren Kota Tangerang Selatan Tahun 2021”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Posisi Menyusui Dengan Nyeri Punggung Bawah Di Puskesmas Pondok Aren Kota Tangerang Selatan Tahun 2021. Penelitian ini diperkirakan telah dilakukan pada tanggal 10 sampai 23 maret 2021 dibantu dengan 3 orang yang bertempat di Puskesmas Pondok Aren Kota Tangerang Selatan. Populasi penelitian adalah seluruh ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan, di Puskesmas Pondok Aren Kota Tangerang Selatan yang berjumlah 225 ibu menyusui. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu menyusui di Puskesmas Pondok Aren Kota Tangerang yang memiliki kriteria sesuai dengan yang akan diteliti yang berjumlah 58 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Quota Sampling*. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis Univariat dan Bivariat. Posisi menyusui responden dinilai dari kemampuan responden menjawab dengan benar pernyataan yang ada dalam kuesioner sebanyak 26 pernyataan, terdapat 19 pertanyaan pada pemberian ASI, teknik menyusui, posisi menyusui, cara menyusui, dan 7 pertanyaan mengenai nyeri punggung yang digunakan adalah lembar kuesioner Nordic Body Map.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Posisi Menyusui

Pengetahuan posisi menyusui	Frekuensi	Presentase(%)
Baik	5	8,6
Kurang Baik	53	91,4
Total	58	100.0

Hasil penelitian didapatkan bahwa hasil mengenai posisi menyusui jumlah yang paling tingkat pengetahuan pada ibu menyusui di banyak di nomor 17 sebanyak (5,2) mengenai Puskesmas Pondok Aren Kota Tangerang Selatan, posisi menggendong atau disebut dengan posisi dalam penghitungan menggunakan *Kart of point* madona dan jumlah pertanyaan yang rendah (angka). Sebagian besar tingkat pengetahuan terdapat di nomor 11 sebanyak (2,1) mengenai dengan kategori tingkat pengetahuan baik posisi madona. Hal tersebut dapat dilihat dari (>75%) sebanyak 5 (8,6%) dari 58 responden jawabankuesioner yang telah diisi oleh responden, ibu menyusui, sedangkan ibu yang memiliki sebagian besar responden menyatakan bahwa tingkat pengetahuan kurang baik (<75%) pengetahuan tentang pengetahuan posisi menyusui sebanyak 53 (91,4%). Terdapat 7 pertanyaan masih dikatakan rendah.

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Punggung Bawah Di Puskesmas Pondok Aren

Nyeri Punggung Bawah	Frekuensi	Presentase(%)
Nyeri	26	44,8
Tidak Nyeri	32	55,2
Total	58	100.0

Hasil penelitian yang dilakukan kepada sakit punggung. Nyeri punggung menunjukkan 58 responden menunjukkan bahwa nyeri bahwa 8,6% disebabkan oleh postur duduk. punggung bawah pada ibu menyusui di Puskesmas Duduk dalam posisi membungkuk menyebabkan Pondok Aren terdapat 32 (55,2%) responden yang tulang belakang menekuk, menyebabkan otot lebih tidak mengalami nyeri punggung bawah dan tegang karena peningkatan tekanan pada cakram, terdapat 26 (44,8%) responden yang mengalami yang pada akhirnya menyebabkan kelelahan nyeri punggung bawah. Duduk terlalu lama untuk dan ketidaknyamanan. menyusui seringkali menyebabkan ibu mengalami

Analisis Bivariat

Tabel 3  
 Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Posisi Menyusui Dengan Nyeri Punggung Bawah Di Puskesmas Pondok Aren Kota Tangerang Selatan Tahun 2021

Nyeri punggung bawah	Tingkat Pengetahuan Posisi Menyusui				Total		P-value
	Baik		Kurang Baik		N	%	
	N	%	N	%			
Nyeri	5	8,6%	0	0,0%	5	8,6%	0,009
Tidak Nyeri	21	36,2%	32	55,2%	53	91,4%	
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>44,8%</b>	<b>32</b>	<b>55,2%</b>	<b>58</b>	<b>100,0%</b>	

Analisis data penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *Chi Square* pada pada tabel 2x2 dengan *Alpha Cronbach* 0,960 yang artinya lebih dari 0,6/0,7. Setelah dilakukan perhitungan didapatkan hasil *chi-square* (0,009) yang berarti *p value* < 0,05 maka dapat diambil kesimpulan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya ada hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang posisi menyusui dengan nyeri punggung bawah Di Puskesmas Pondok Aren Kota Tangerang Selatan.

Berdasarkan tabel hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan baik yang mengalami tidak nyeri punggung sejumlah 44,8% karena olahraga yang teratur juga dapat memperbaiki kualitas hidup, mencegah osteoporosis dan berbagai penyakit langka serta penyakit lainnya. Menurut (Hadyan, 2015), Pada saat ibu menyusui adalah aktivitas sehari-hari yang dilakukan dalam jangka waktu yang lama dan dalam kondisi yang statis. Posisi duduk dalam jangka waktu yang lama dan dalam keadaan yang statis akan sangat membebani tulang punggung bawah dan akan menimbulkan rasa pegal dan lelah pada area pinggang, hal ini akan

memperberat ibu menyusui dengan posisi yang salah atau tidak sesuai postur, maka akan terjadi ketegangan pada otot-otot daerah pinggang, sehingga rasa lelah akan muncul dengan cepat, dan jika terus berulang dengan kondisi tersebut, maka nyeri akan muncul.

**KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 10 sampai 23 maret 2021 tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Posisi Menyusui Dengan Nyeri Punggung Bawah Di Puskesmas Pondok Aren Kota Tangerang Selatan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat Pengetahuan Ibu tentang posisi menyusui dengan nyeri punggung bawah Di Puskesmas Pondok Aren Kota Tangerang Selatan 2021 diperoleh bahwa, pengetahuan ibu tentang posisi menyusui menunjukkan bahwa ibu yang memiliki tingkat pengetahuan baik 5 (8,6%), sedangkan ibu yang memiliki tingkat pengetahuan kurang baik 53 (91,4%).
2. Hasil analisis bivariat hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang posisi menyusui

dengan nyeri punggung bawah di puskesmas pondok aren kota tangerang selatan tahun 2021 menunjukkan hasil  $p$  value sebesar 0,009 atau  $p < 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu tentang posisi menyusui dengan nyeri punggung bawah.

#### DAFTAR PUSTAKA

Fitriani, D. (2015). Hubungan Antara Overweight Dengan Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal Publikasi*, Volume 11 No 1 .

Harahab, D. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Low Back Pain (Lbp) Pada Pekerja Pengrajin Batik Tulis. *Riset Informasi Kesehatan*, Vol. 7, No. 2.

Kemenks Ri. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta:Kementrian Kesehatan RI.

Ningsih, H. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Pegawai Bidang

Bina Marga Di Dinas Pekerjaan Umum . *Jurnal Endurance*, Vol 4(1).

Safitri, D. (2018). Penelitian Dan Pengembangan Chair Breastfeeding Untuk Meningkatkan Kenyamanan Proses Menyusui. *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, Vol. 16 No. 2.

Wahab. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Nelayan. *Biomedika*, Volume 11 No.