

AKTIVITAS FISIK DAN KEJADIAN NYERI PUNGGUNG BAWAH (NPB) PADA IBU HAMIL WILAYAH PUSKESMAS JETIS DAN PUSKESMAS TEGALREJO, YOGYAKARTA

INTISARI

Latar Belakang: Nyeri Punggung Bawah (NPB) menjadi 50-80% keluhan yang dialami oleh ibu hamil. Aktivitas fisik diduga berhubungan dengan kejadian NPB, namun penilaian aktivitas fisik yang dilakukan ibu hamil sebaiknya harus mencakup seluruh aspek kehidupan. PPAQ (*Pregnancy Physical Activity Questionnaire*) adalah kuesioner yang memperhitungkan aktivitas ibu hamil pada ruang lingkup rumah tangga atau pengasuhan, okupasional, olahraga dan aktivitas mengisi waktu luang.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui angka kejadian NPB dan hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian NPB pada ibu hamil.

Metode: Studi potong lintang dilakukan pada populasi ibu hamil tanpa komplikasi yang melakukan pemeriksaan antenatal di Puskesmas Jetis dan Tegalrejo dengan kuesioner PPAQ versi bahasa untuk menggambarkan aktivitas fisik yang dilakukan ibu hamil selama kehamilan dan apakah subyek mengalami NPB atau tidak selama kehamilan.

Hasil: 120 ibu hamil tanpa komplikasi menunjukkan prevalensi kejadian NPB 51,67% dan tidak NPB 48,33%. Berdasarkan kuesioner PPAQ didapatkan bahwa rerata total aktivitas fisik subyek 235,96 MET-jam/minggu. Terdapat perbedaan rerata aktivitas okupasional antara ibu hamil dengan NPB dan tanpa NPB dengan selisih rerata -25,08 (95%CI : -46,67 – -3,49). Usia kehamilan dan riwayat NPB merupakan variabel yang signifikan pada kejadian NPB namun analisis stratifikasi menunjukkan keduanya bukan merupakan variabel perancu pada hubungan aktivitas okupasional dengan NPB.

Kesimpulan: Terdapat perbedaan rerata signifikan pada aktivitas okupasional dengan kejadian NPB tanpa dipengaruhi usia kehamilan dan riwayat NPB.

Kata kunci: aktivitas fisik, kehamilan, nyeri punggung bawah, PPAQ, kuesioner

PHYSICAL ACTIVITY AND INCIDENCE OF LOWER BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN FROM JETIS AND TEGALREJO PUBLIC HEALTH CENTER, YOGYAKARTA

ABSTRACT

Background: Lower Back Pain (LBP) is a most complaint of pregnant women. It is suspected that physical activity is connected to the incidence of LBP. The PPAQ (Pregnancy Physical Activity Questionnaire) is a questionnaire that assessment of physical activity done by pregnant women in the scope of household, occupational, exercise and leisure time activities.

Aim: This study aims to determine prevalence of lower back pain and the correlation between physical activity in pregnant women.

Method: A cross-sectional study was conducted on a population of uncomplicated pregnant women who underwent antenatal care at the Jetis and Tegalrejo Primary Health Care using the Indonesian version of the PPAQ questionnaire to describe the physical activities carried out by pregnant women during pregnancy and whether the subject experienced LBP or not during pregnancy.

Results: There were 120 pregnant women without complications showed a prevalence of 51.67% LBP and 48.33% without LBP. Based on the PPAQ questionnaire, it was found that the subject's average total physical activity was 235.96 MET-hours/week. There was a difference in the average occupational activity between pregnant women with LBP and without LBP with a mean difference of -25.08 (95% CI: -46.67 – -3.49). Gestational age and history of LBP were significant variables in the incidence of LBP but stratification analysis showed that they were not confounding variables in the relationship between occupational activity and LBP.

Conclusion: There is a significant difference in the mean of occupational activity and the incidence of LBP without being affected by gestational age and history of LBP.

Key Words: physical activity, pregnancy, lower back pain, PPAQ, questionnaire.