

Faktor Penyebab

**NYERI PINGGANG
PADA
KEHAMILAN**

Yayasan Peduli Kemanusiaan Bali

info@ypkbali.org

www.ypkbali.org

KEHAMILAN

Masa kehamilan merupakan masa transisi dimana banyak sekali perubahan yang terjadi pada seorang perempuan. Perubahan yang terjadi meliputi perubahan anatomis, fisiologis, maupun psikologis.

PENYEBAB nyeri pinggang pada wanita hamil

Banyak alasan yang memungkinkan terjadinya nyeri pinggang pada wanita hamil, antara lain :

1# perubahan hormonal

Ketika hamil, tubuh akan memproduksi hormon yang disebut hormon relaksin, relaksin bertugas untuk melunakkan atau meregangkan ligamen dan sendi sebagai upaya dalam persiapan persalinan. Hormon yang sama juga akan melonggarkan tulang belakang sehingga mengakibatkan ketidakstabilan dan nyeri pada pinggang, terlebih lagi apabila sebelumnya telah

terjadi kelemahan pada otot-otot yang mensupport regio pinggang dan panggul.

2# peningkatan berat badan

Pada kehamilan yang sehat, seorang perempuan akan mengalami kenaikan berat badan, dimana tulang belakang harus tetap bisa untuk mensupport berat badan tersebut. Hal inilah yang memicu terjadinya nyeri pinggang pada wanita hamil. Berat badan dari janin yang tumbuh dan berkembang juga akan menekan pembuluh darah dan syaraf pada area panggul dan pinggang, hal ini tentunya akan menambah rasa nyeri pada pinggang.

3# perubahan titik tumpu tubuh

Kehamilan akan menggeser titik tumpu tubuh (*central of gravity*). Hasilnya, secara bertahap bahkan tanpa kita sadari, hal ini akan merubah postur dan akan menyebabkan ketegangan pada otot-otot pinggang dan panggul kemudian dapat menimbulkan nyeri pada pinggang.

4# stress

Stress emosional dapat mengakibatkan ketegangan otot (*muscle tension*) pada otot-otot pinggang yang akan menimbulkan rasa nyeri pada otot-otot pinggang.

5# peningkatan lengkung kurva tulang belakang

Seiring dengan diproduksinya hormone relaksin, penambahan masa tubuh, dan perubahan titik tumpu tubuh maka akan terjadi peningkatan lengkung kurva tulang belakang. Kurva tulang belakang akan berubah menjadi lebih hiperlordotik. Hal ini akan menimbulkan kompresi dan peningkatan stres pada tulang belakang, otot-otot panggul dan pinggang yang akan meningkatkan nyeri pinggang.



Yayasan Peduli Kemanusiaan Bali

info@ypkbali.org

www.ypkbali.org