

Pengaruh Penggunaan Bengkung (STAGEN) Terhadap Nyeri Punggung Pada ibu Nifas Di Wilayah Kerja Poskesdes Pematang Gadung Mersam

Liza¹, Dewi Junita², Embun Nadya³

Akademi kebidanan Budi Mulia²

Informasi Artikel :

Diterima : 15 November 2025

Direvisi : 29 November 2025

Disetujui : 08 Desember 2025

Diterbitkan : 30 Desember 2025

*Korespondensi Penulis :

Lizaboulqiah41290@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung merupakan hal fisiologis yang terjadi pada ibu hamil dan ibu nifas, yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu tetapi dapat dialami sepanjang kehamilan. Nyeri punggung biasanya terjadi antara 4-7 bulan usia kehamilan sampai dengan nifas.. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh penggunaan Bengkung (Stagen) terhadap nyeri punggung ibu nifas. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *Quasi eksperiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang ada di wilayah kerja POSKESDES Pematang Gadung Mersam sebanyak 74 orang dengan sampel sebanyak 17 orang. Pengumpulan data diambil Dengan mengukur rasa nyeri punggung pada ibu nifas sebelum penggunaan bengkung pada hari ke 2 dan setelah menggunakan bengkung pada hari ke 5 menggunakan kuesioner, kemudian data dianalisis secara univariat dan bivariat. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Poskesdes Pematang gadung mersam pada bulan Februari Tahun 2025. **Hasil penelitian:** menunjukkan Skala nyeri sedang (47,1 %) sebelum (Hari ke- 2) dan Skala nyeri ringan (47,1 %) setelah (Hari ke- 5) penggunaan bengkung pada ibu nifas. Ada ada pengaruh penggunaan bengkung (stagen) terhadap nyeri punggung pada ibu nifas di wilayah kerja Poskesdes Pematang gadung mersam Tahun 2025 dengan *p value* bernilai 0,000 (<0,05). **Saran:** Bagi Ibu nifas diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan informasi tentang penggunaan bengkung (stagen) yang benar dan dapat menerapkannya, dapat mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan pada masa nifas serta dapat membantu proses pemulihan pasca melahirkan dengan segera sehingga ibu dapat beraktivitas dengan baik dan dapat merawat bayinya dengan baik. Agar dapat dijadikan masukan sebagai masukan untuk menjadi bahan pertimbangan perencanaan kegiatan pada program kesehatan ibu dan anak terutama yang berkaitan dengan ibu nifas dan penggunaan bengkung (stagen).

ABSTRAK

Background: Back pain is a physiological condition that occurs in pregnant and postpartum women. It's not limited to a specific trimester but can occur throughout pregnancy. Back pain typically occurs between the fourth and seventh months of pregnancy and into postpartum. **Objective:** To determine the effect of using a Bengkung (Stagen) on back pain in postpartum mothers. **Method:** This research is a quantitative research with Quasi experiment. The population in this study were all postpartum mothers in the working area of Pematang Gadung Mersam Village Health Post, totaling 74 people with a sample of 17 people. Data collection was taken by measuring back pain in postpartum mothers before using bengkung on the 2nd day and after using bengkung on the 5th day using a questionnaire, then the data were analyzed univariately and bivariately. The research was conducted in the working area of Pematang Gadung Mersam

Village Health Post in February 2025. **Results** : showed a moderate pain scale (47.1%) before (Day 2) and a mild pain scale (47.1%) after (Day 5) the use of bengkung in postpartum mothers. There was an effect of the use of bengkung (stagen) on back pain in postpartum mothers in the work area of the Pematang Gadung Mersam Village Health Post in 2025 with a p value of 0.000 (<0.05). **Suggestion**: For postpartum mothers, it is hoped that this information will serve as information on the correct use of bengkung (stagen) and how to apply it. It can reduce the intensity of pain experienced during the postpartum period and facilitate the rapid postpartum recovery process, allowing mothers to resume their activities and care for their babies effectively. It will also serve as input for consideration in planning activities in maternal and child health programs, particularly those related to postpartum mothers and the use of bengkung (stagen).

PENDAHULUAN

Masa nifas disebut masa postpartum atau puerperium adalah masa atau waktu sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim, sampai enam minggu berikutnya, disertai dengan pulihnya kembali organ-organ yang berkaitan dengan kandungan yang mengalami perubahan seperti perlukaan dan lain sebagainya berkaitan saat melahirkan (Sulfianti, 2021).

Nyeri punggung merupakan hal fisiologis yang terjadi pada ibu hamil dan ibu nifas, yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu tetapi dapat dialami sepanjang kehamilan. Nyeri punggung biasanya terjadi antara 4-7 bulan usia kehamilan sampai dengan nifas. Beberapa ibu juga mengalami nyeri di atas symphysis pubis atau spina toraks di waktu yang sama (Robson, 2013).

Stagen adalah budaya turun-temurun dan anggapan ibu nifas tersebut terhadap manfaat bengkung atau stagen yang bisa membuat ramping, rasa nyaman yang diperoleh saat mengenakan bengkung / stagen, sang ibu merasa tubuhnya lebih seimbang dan ibu merasa lebih percaya diri (Rahayu, 2018).

Beberapa manfaat bengkung yaitu dapat memaksimalkan involusi uterus, memulihkan tonus abdomen, mengurangi nyeri dan menyangga punggung ibu nifas sehingga membantu pembentukan postur tubuh menjadi lebih cepat terbentuk. Tubuh terutama bagian perut, bisa mendapatkan tekanan pada perut sehingga membantu menyangga perut dan daerah lumbopelvic dengan memberikan sedikit tekanan di otot transversus abdominis, sehingga dapat membantu otot abdomen bekerja lebih sempurna. Penggunaan bengkung yang disertai dengan latihan fisik yang teratur akan mengurangi insiden nyeri punggung bagian bawah pada ibu nifas (Motolla, 2012)

Berdasarkan survey awal pada tanggal 10 Oktober 2025 pada Ibu Nifas di wilayah kerja Poskesdes Pematang gadung mersam dari 10 orang ibu, 7 orang mengatakan mengalami nyeri punggung setelah melahirkan sedangkan 3 ibu mengatakan tidak mengalami nyeri punggung. 3 ibu mengatakan tidak menggunakan bengkung sedangkan 5 ibu mengatakan menggunakan bengkung setelah melahirkan.

Hal sejalan dengan penelitian Rahayu (2017), dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh penggunaan bengkung pada nyeri punggung pada ibu nifas (nilai $p = 0,006$, CI = 95%). Penggunaan bengkung yang dilakukan dengan prosedur yang aman dapat membantu wanita postpartum untuk mengurangi ketidaknyamanan selama pemulihan kesehatan, salah satunya mengurangi nyeri punggung pada postpartum.

Berdasarkan masalah tersebut penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemakaian Bengkung (Stagen) terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Nifas Di wilayah kerja Poskesdes Pematang gadung mersam Tahun 2025”.

METODOLOGI

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pemakaian bengkung terhadap pengurangan rasa nyeri punggung pada ibu nifas. Desain penelitian menggunakan *Quasi eksperimen*, dengan pendekatan pada suatu kelompok. Pengambilan data menggunakan lembar observasi yang berupa kuesioner. Populasi adalah seluruh ibu nifas di wilayah kerja Poskesdes Pematang gadung mersam sebanyak 74 orang. Besar sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Sastroasmoro dengan menggunakan nilai standar deviasi dari penelitian sebelumnya, sampel

ditentukan sebanyak 17 responden yang mendapatkan perlakuan pemakaian bengkung pada ibu nifas. Pengumpulan data dilaksanakan kerumah- rumah ibu nifas dibantu oleh 1 orang bidan desa dengan mengambil data sebelum penggunaan bengkung pada hari ke-2 dan datang kembali mengambil data setelah penggunaan bengkung padahari ke-5. Data di analisis secara *univariat* dan *bivariat*. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Poskesdes Rawat Pematang gadung mersam pada bulan Februari tahun 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Tabel 1.1 Distribusi frekuensi Karakteristik Responden.

No	Karakteristik Responden	N	Persen (%)
1	Umur		
	Tidak Beresiko	12	70,6
	Beresiko	5	29,4
2	Pendidikan		
	Rendah (< SMA)	12	70,6
	Tinggi (≥ SMA)	5	29,4
3	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	15	88,2
	Bekerja	2	11,8
4	Paritas		
	Primipara	8	47,1
	Multipara	9	52,9
Jumlah Responden		17	100

Berdasarkan tabel 1.1 diketahui bahwa dari 17 responden sebanyak 12 (70,6 %) responden yang tidak beresiko (20- 35 tahun) dalam kehamilan dan melahirkan sedangkan 5 (29,4 %) responden beresiko (<20 tahun atau >35 tahun). Sebanyak 12 (70,6 %) responden yang berpendidikan rendah (< SMA) sedangkan 5 (29,4 %) responden memiliki pendidikan tinggi (≥ SMA). Sebanyak 15 (88,2%) responden yang tidak bekerja dan 2 (11,8 %) bekerja. Sebanyak 9 (52,9 %) responden multipara dan 8 (47,1 %) responden Primipara.

Penyebab kematian maternal dari faktor reproduksi diantaranya adalah maternal age atau usia ibu. Dalam kurun reproduksi sehat dikenal bahwa usia aman untuk kehamilan dan persalinan adalah 20 tahun sampai dengan 30 tahun. Kematian maternal pada wanita hamil dan melahirkan pada usia di bawah 20 tahun ternyata 2 sampai 5 kali lebih tinggi dari pada kematian maternal yang terjadi pada usia 20 sampai 29 tahun. Kematian maternal meningkat kembali sesudah usia 30 sampai 35 tahun (Prawirohardjo, 2011)

Paritas adalah jumlah atau banyaknya persalinan yang pernah dialami ibu baik lahir hidup maupun mati. Paritas 2 sampai 3 merupakan paritas

paling aman ditinjau dari sudut kematian maternal. Ibu dengan paritas tinggi lebih dari 3 memiliki angka maternal yang tinggi karena dapat terjadi gangguan endometrium. Penyebab gangguan endometrium tersebut dikarenakan kehamilan berulang. Sedangkan pada paritas pertama berisiko karena rahim baru pertama kali menerima hasil konsepsi dan keluwesan otot rahim masih terbatas untuk pertumbuhan janin (Winkjosastro, 2010).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi Taurisiawati Rahayu (2017), diketahui bahwa setengah dari responden yaitu 7 responden memiliki pendidikan terakhir SMA/ sederajat, setengah dari responden yaitu 7 responden berusia 20-35 tahun, setengah dari responden yaitu 6 responden termasuk multipara. Dan sejalan dengan penelitian Rini Krisnawati (2021) dari hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden adalah multipara.

Analisis situasi di lapangan, peneliti dapat melihat bahwa sebagian besar ibu multipara yang memiliki pendidikan yang baik didukung dengan pengetahuan yang baik dapat mengatasi nyerinya dengan cepat dan baik dikarenakan pengalaman hamil serta melahirkan sebelumnya serta adanya dukungan suami dan keluarganya.

B. Gambaran Skala Nyeri sebelum (Hari ke 2) Penggunaan bengkung pada Ibu Nifas di wilayah kerja Poskesdes Pematang gadung mersam tahun 2025.

Tabel 1.2. Distribusi frekuensi Skala Nyeri sebelum Penggunaan Bengkung (Stagen) di wilayah kerja Poskesdes Pematang gadung mersam tahun 2025.

No	Skala Nyeri sebelum	N	Persen (%)
1	Tidak Nyeri	0	0,0
2	Nyeri Ringan	3	17,6
3	Nyeri Sedang	8	47,1
4	Nyeri Berat Terkontrol	6	35,3
5	Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0,0
Jumlah		17	100

Berdasarkan tabel 1.2 diatas menunjukkan dari 17 responden sebanyak 8 (47,1 %) responden yang dengan skala nyeri sedang, 6 (35,3 %) responden dengan skala nyeri berat terkontrol dan 3 (17,6 %) responden dengan skala nyeri ringan di wilayah kerja Poskesdes Pematang gadung mersam Tahun 2025. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nyeri punggung ibu nifas sebelum pemakaian bengkung adalah nyeri sedang.

Prasetyo (2010) menemukanbahwanyerimerupakanfenomena yang

multidimensi sehingga sulit untuk diberikan batasan yang pasti terhadap nyeri. Nyeri yang dirasakan dapat mengganggu aktivitas keseharian.

Asumsi peneliti bahwa nyeri yang dirasakan ibu nifas tampak dari hasil observasi bahwa ibu merasakan nyeri bagian punggung, pusing, muntah dan sangat mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga peneliti memberikan nilai nyeri 7- 9 (nyeri berat terkontrol). Sebagian besar ibu merasakan nyeri menyebar sampai ke perut bagian bawah dan mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga peneliti memberikan nilai 4- 6 (nyeri sedang).

Sejalan dengan penelitian Dewi Taurisiawati Rahayu (2017) diketahui hasil penelitian bahwa hampir setengah dari responden yaitu 6 responden mengalami nyeri punggung sedang sebelum menggunakan bengkung

C. Gambaran Skala Nyeri setelah (Hari ke 5) Penggunaan bengkung pada Ibu Nifas di wilayah kerja Poskesdes Pematang gadung mersam tahun 2025.

Tabel 1.3. Distribusi frekuensi Skala Nyeri setelah Penggunaan Bengkung (Stagen) di wilayah kerja Poskesdes Pematang gadung mersam tahun 2025.

No	Skala Nyeri sebelum	N	Persen (%)
1	Tidak Nyeri	3	17,6
2	Nyeri Ringan	8	47,1
3	Nyeri Sedang	6	35,3
4	Nyeri Berat Terkontrol	0	0,0
5	Nyeri Berat Tidak Terkontrol	0	0,0
	Jumlah	17	100

Berdasarkan tabel 1.3 diatas menunjukkan dari 17 responden sebanyak 8 (47,1 %) responden yang dengan skala nyeri ringan, 6 (35,3 %) responden dengan skala nyeri sedang dan 3 (17,6 %) responden dengan skala tidak nyeri di wilayah kerja Poskesdes Pematang gadung mersam Tahun 2025. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nyeri punggung ibu nifas setelah pemakaian bengkung adalah nyeri ringan.

Ibu setelah melahirkan mengalami beberapa ketidaknyamanan salah satunya adalah nyeri punggung. Beberapa faktor yang turut menyebabkan kejadian nyeri punggung adalah adanya perubahan titik berat tubuh saat kehamilan terutama semester 3, produksi hormon relaksin yang meningkat pada kehamilan dan persalinan, dan tulang punggung yang harus bekerja keras ketika masa nifas saat ototnya masih lemah karena proses persalinan.

Asumsi peneliti bahwa nyeri yang dirasakan ibu nifas tampak dari hasil observasi bahwa ibu merasakan nyeri pada bagian perut dan punggung, setelah pemakaian bengkung yang berkurang dari hari sebelumnya walaupun tanpa obat penurun nyeri. Sebagian besar ibu nifas pada hari ke- 5 ini mengalami nyeri ringan.

Sejalan dengan penelitian Dewi Taurisiawati Rahayu (2017) diketahui setelah penggunaan bengkung sebagian besar dari responden yaitu 8 responden tidak mengalami nyeri punggung setelah menggunakan bengkung

D. Pengaruh Nyeri punggung terhadap penggunaan bengkung (stagen) pada ibu nifas di wilayah kerja Poskesdes Pematang gadung mersam Tahun 2025

Tabel 1.4 Distribusi Hasil uji *T-Test* pengaruh penggunaan bengkung (stagen) terhadap nyeri punggung ibu nifas di wilayah kerja Poskesdes Pematang gadung mersam Tahun 2025

Variabel	Mean	SD	SE	PValue	N
Nyeri Sebelum (Hari ke -2)	5,41	2,033	0,493	0,000	17
Nyeri Setelah (Hari ke- 5)	3,06	2,015	0,489		

Berdasarkan tabel 1.4 diatas diketahui bahwa nilai rata nyeri sebelum (hari ke-2) penggunaan bengkung (stagen) pada ibu nifas adalah 5,41 dengan standar deviasi 2,033 dan mengalami penurunan mean setelah penggunaan bengkung (stagen) adalah 3,06 dengan standar deviasi 2,015. Sehingga perbedaan nilai nyeri adalah 2,35.

Berdasarkan Test statistik diketahui *p-value* bernilai 0,000 ($<0,05$) artinya bahwa ada pengaruh penggunaan bengkung (stagen) terhadap nyeri punggung pada ibu nifas di wilayah kerja Poskesdes Pematang gadung mersam Tahun 2025.

Beberapa manfaat bengkung yaitu dapat memaksimalkan involusi uterus, memulihkan tonus abdomen, mengurangi nyeri dan menyangga punggung ibu nifas sehingga membantu pembentukan postur tubuh menjadi lebih cepat terbentuk (Amalia, 2014). Tubuh terutama bagian perut, bisa mendapatkan tekanan pada perut sehingga membantu menyangga perut dan daerah lumbopelvic dengan memberikan sedikit tekanan di otot tranversus abdominis (Benjamin dan peins, 2013) sehingga dapat membantu otot abdomen bekerja lebih sempurna. Penggunaan bengkung yang disertai dengan latihan fisik yang teratur akan

mengurangi insiden nyeri punggung bagian bawah pada ibu nifas (Motolla, 2012).

Sejalan dengan penelitian Delnizah (2021) dari hasil penelitian diketahui bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri hari setelah pemakaian bekung sejak psot partum 3 jam. Intensitas nyeri pada hari pertama pemakaian bekung pada angka 4, menurun pada hari kunjungan ke 2 intensitas nyeri di posisi angka 3 dan kunjungan ke 3 tidak lagi ditemukan rasa nyeri (intensitas nyeri angka 0).

Maka perlu memfungsikan penggunaan bengkung sebagai budaya di Masyarakat, sebaiknya dilakukan penyuluhan yang disertai dengan praktik menggunakan bengkung yang baik dan benar serta perlu dilakukan edukasi dengan pemegang kebijakan dan pelaksana teknis kesehatan tentang pemakaian bengkung pada masa nifas karena pemakaian bengkung akan bermanfaat jika digunakan dengan prosedur yang benar dan aman.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh positif terhadap pemulihan fisik ibu seperti membantu mengecilkan lingkaran perut dan mengurangi nyeri punggung dan ketidaknyamanan umum di area perut pasca persalinan

Dan sebagian besar ibu multipara yang memiliki pendidikan yang baik didukung dengan pengetahuan yang baik dapat mengatasi nyerinya dengan cepat dan baik dikarenakan pengalaman hamil serta melahirkan sebelumnya serta adanya dukungan suami dan keluarganya Maka perlu memfungsikan penggunaan bengkung sebagai budaya di Masyarakat, sebaiknya dilakukan penyuluhan yang disertai dengan praktik menggunakan bengkung yang baik dan benar serta perlu dilakukan edukasi dengan pemegang kebijakan dan pelaksana teknis kesehatan tentang pemakaian bengkung pada masa nifas karena pemakaian bengkung akan bermanfaat jika digunakan dengan prosedur yang benar dan aman.

SARAN

Bagi Ibu nifas diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan informasi tentang penggunaan bengkung (stagen) yang benar dan dapat menerapkannya, dapat mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan pada masa nifas serta dapat membantu proses pemulihan pasca melahirkan dengan segera sehingga ibu dapat beraktivitas dengan baik dan dapat merawat bayinya dengan baik.

Agar dapat dijadikan masukan sebagai masukan untuk menjadi bahan pertimbangan perencanaan kegiatan pada program kesehatan ibu dan anak terutama yang berkaitan dengan ibu nifas dan penggunaan bengkung (stagen).

DAFTAR PUSTAKA

1. Amalia, A. 2014. Nyeri Pasca Bersalin. Majalah Ayah Bunda. Terbit bulan Februari 2014
2. Delnizah. 2021. *Pemakaian Bengkung Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Pada Ibu Nifas*. Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal) DOI : <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol1.Iss2.699>.
3. Prasetyo, Sigit Nian (2010). Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Edisi I Yogyakarta: Graha Ilmu.
4. Prawirohardjo. 2011. *Ilmu Kebidanan*: PT Bina Pustaka: Jakarta.
5. Rahayu. D. T . (2017). Pengaruh Pemakaian Bengkung Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Nifas di Desa Keling Kecamatan Pare Kabupaten Kediri. Jurnal Ilkes. Vol 8 No 2. SN : 2087-1287.
6. Rini. K. (2021). *Pengaruh Penggunaan bengkung atau stagen terhadap proses involusi uterus ibu nifas di PMB wilayah kerja Poskesdes Ketahun Kabupaten Bengkulu Utara*. Skripsi.
7. Robson dan Waugh (ed) .2013. Patologi Pada Kehamilan Manajemen Dan Asuhan Kebidanan. Jakarta : EGC.
8. Saifuddin, Adul Bari. 2022. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
9. Winkjosastro. 2010. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal Edisi Cet12*. PT Bina Pustaka: Jakarta.