



Edukasi Penanganan Fisioterapi pada Kasus *Low Back Pain* dengan *Stretching* pada Komunitas Ibu Hamil

Ratu Rania¹✉, Nurul Aini Rahmawati², Lina Sriyatun³

^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

³UPT Puskesmas Dinoyo

*e-mail: raturania392@gmail.com¹, ainirahmawati@umm.ac.id², lina01karlos@gmail.com³

DOI : 10.62354/healthcare.v2i2.41

Received : October 21st 2024 Revised : October 25th 2024 Accepted : October 31st 2024

Abstrak

Mengingat tingginya angka kejadian LBP di kalangan ibu hamil, maka sangat penting untuk mengatasi masalah ini melalui strategi manajemen yang efektif. Program Edukasi dan Intervensi Fisioterapi berbasis Komunitas dapat memainkan peran penting dalam mengurangi rasa sakit dan meningkatkan hasil kesehatan secara keseluruhan. Penelitian dilakukan kepada masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan edukasi fisioterapi yang dilakukan 1 kali pada tanggal 20 Oktober 2024 di Komunitas Ibu Hamil, Kelurahan Merjosari, Kota Malang berjumlah 6 responden. Metode yang digunakan berupa promosi kesehatan tentang *low back pain* dengan memberikan *stretching* untuk membantu mengurangi nyeri punggung bawah dan memperbaiki postur kepada komunitas ibu hamil dengan menggunakan poster sebagai media promosi. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan responden mengenai Low Back Pain sebelum dan setelah diberikan penyuluhan.

Kata Kunci: fisioterapi, *low back pain*, *stretching*, kehamilan

Abstract

The high incidence of LBP among pregnant women, it is very important to address this problem through effective management strategies. Community-based Physiotherapy Education and Intervention Programs can play an important role in reducing pain and improving overall health outcomes. The study was conducted in the community in the form of physiotherapy counseling and education which was carried out once on October 20, 2024 in the Pregnant Women Community, Merjosari Village, Malang City with 6 respondents. The method used was health promotion about low back pain by providing stretching to help reduce lower back pain and improve posture to the pregnant women community using posters as a promotional medium. The results of the study showed differences in the level of knowledge of respondents about Low Back Pain before and after being given counseling.

Keywords: *physiotherapy, low back pain, stretching, pregnancy*

1. PENDAHULUAN

Wanita hamil sering mengalami *low back pain* (LBP) atau nyeri punggung bawah yang memiliki pengaruh pada kualitas hidup mereka. Rasa nyeri seringkali disertai dengan terbatasnya kapasitas wanita untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehingga mengakibatkan kualitas hidup yang buruk. Akibatnya, wanita hamil kurang produktif secara individu dalam melakukan tugas rutin hariannya. Prevalensi LBP selama kehamilan antara 50%-90% dengan mayoritas hasil penelitian memproyeksikan bahwa 50% wanita hamil akan

mengalami LBP. Sekitar 80% wanita hamil dengan LBP mengalami gangguan aktivitas sehari-hari dan 10% mengatakan tidak mampu bekerja[1].

Terdapat beberapa alasan patofisiologi nyeri punggung bawah selama periode prenatal, yaitu terkait perubahan hormonal serta meningkatnya resiko kerusakan pada sendi dan saraf. Salah satu ketidaknyamanan panggul selama kehamilan adalah meningkatnya kelonggaran sendi yang disebabkan oleh peningkatan kadar relaksi, progesteron dan estrogen[2]. Perubahan fisiologis yang terkait dengan kehamilan, termasuk penambahan berat badan, fluktuasi hormon, dan perubahan biomekanik, berkontribusi terhadap timbulnya dan memburuknya LBP. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan emosional, yang menyebabkan kecemasan dan penurunan kualitas hidup bagi banyak ibu hamil[3].

Mengingat tingginya angka kejadian LBP di kalangan ibu hamil, maka sangat penting untuk mengatasi masalah ini melalui strategi manajemen yang efektif. Di Desa Merjosari, Kota Malang, kebutuhan akan intervensi yang efektif untuk mengatasi LBP pada ibu hamil sangat penting. Program Edukasi dan Intervensi Fisioterapi berbasis Komunitas dapat memainkan peran penting dalam mengurangi rasa sakit dan meningkatkan hasil kesehatan secara keseluruhan. Intervensi ini dirancang untuk memberdayakan perempuan dengan memberikan pengetahuan tentang kondisi mereka dan membekali mereka dengan strategi praktis untuk mengatasi gejala-gejala yang mereka alami. Penelitian telah menunjukkan bahwa olahraga yang disesuaikan dan teknik peregangan dapat secara signifikan mengurangi keparahan LBP dan meningkatkan fungsi fisik selama kehamilan[4].

Artikel ini bertujuan untuk mengedukasi dan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang *Low Back Pain* terkhususnya pada Ibu Hamil melalui pelaksanaan Edukasi Fisioterapi dan *Stretching* yang secara khusus dirancang untuk ibu hamil di Kelurahan Merjosari. Dengan memeriksa efektivitas intervensi ini, peneliti berusaha untuk memberikan wawasan tentang bagaimana inisiatif kesehatan masyarakat dapat meningkatkan hasil kesehatan ibu. Melibatkan penyedia layanan kesehatan lokal dalam inisiatif ini sangat penting untuk membina lingkungan yang mendukung di mana ibu hamil dapat mengakses layanan kesehatan yang mereka butuhkan.

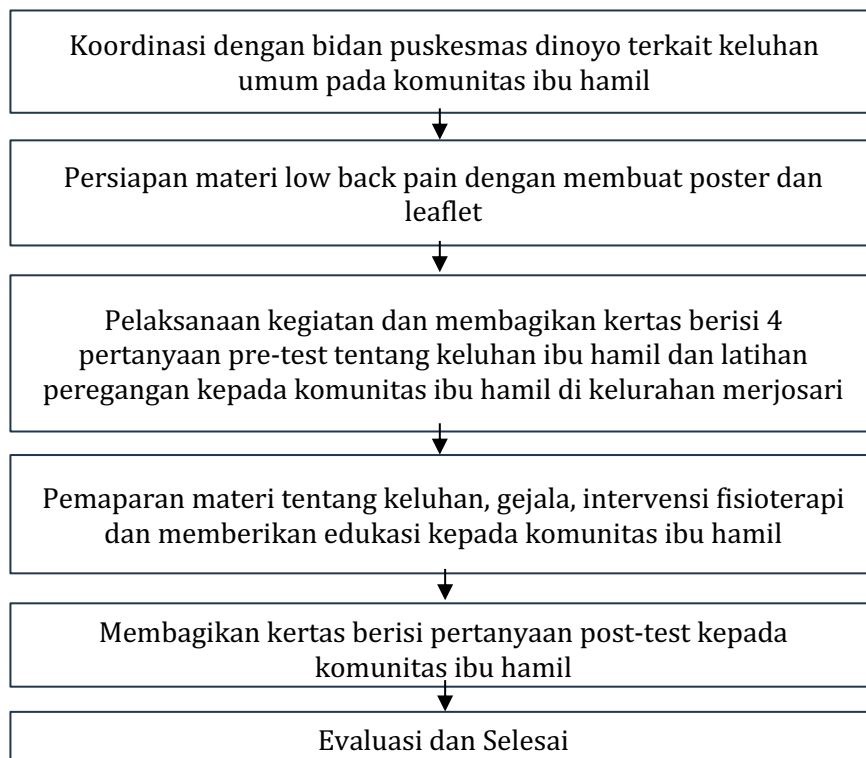
2. METODE

Penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk Penyuluhan dan Edukasi fisioterapi yang dilakukan 1 kali pada tanggal 20 Oktober 2024 di Komunitas Ibu Hamil, Kelurahan Merjosari, Kota Malang berjumlah 6 responden. Sasaran yang dituju yaitu semua ibu hamil yang memiliki keluhan nyeri punggung bawah.

Metode yang digunakan dengan memberikan edukasi fisioterapi berupa promosi kesehatan tentang *low back pain* dengan memberikan *stretching* untuk membantu mengurangi nyeri punggung bawah dan memperbaiki postur kepada komunitas ibu hamil dengan menggunakan poster sebagai media promosi. Sebelum dilakukan edukasi terkait *low back pain* dan *stretching* akan diberikan pre-test mengenai pemahaman *low back pain* dan *stretching* pada ibu hamil untuk menilai efektivitas dari penyuluhan yang akan diberikan kepada komunitas ibu hamil.

Edukasi yang diberikan berupa definisi, manfaat, dosis latihan serta penyebab, gejala *low back pain* yang terjadi pada ibu hamil. Kemudian latihan yang diberikan dapat dilakukan oleh ibu hamil secara mandiri dengan ketentuan dosis yang telah ditetapkan, yaitu dapat dilakukan dengan cara posisi duduk atau sesuai dengan kenyamanan ibu hamil, dengan sembilan gerakan *stretching* dan setiap gerakan dilakukan sebanyak 4 kali repetisi atau disesuaikan dengan toleransi para ibu hamil. Kegiatan dilakukan dengan memberikan pre-test dan post-test dengan pertanyaan kepada para ibu hamil guna mengukur efektivitas dari penyuluhan yang diberikan serta memberikan informasi fisioterapi berupa *stretching*.

Berikut alur kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa profesi fisioterapi yang dilakukan pada komunitas ibu hamil di Posyandu Melati RW 05, Kelurahan Merjosari.



Bagan 1. Alur Persiapan dan Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Tabel 1. Kuesioner Pengetahuan Tentang Low Back Pain Pada Ibu Hamil

No	Pertanyaan	Poin Ya	Poin Tidak
1	Apakah anda mengetahui penyebab nyeri punggung bawah saat hamil		
2	Apakah anda mengetahui gejala nyeri punggung bawah saat hamil		
3	Apakah anda mengetahui cara mengatasi nyeri punggung bawah		
4	Apakah anda mengetahui latihan untuk mengatasi nyeri punggung bawah		



Gambar 1. Media Edukasi Poster



Gambar 2. Media Edukasi Leaflet

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan responden mengenai *Low Back Pain* sebelum dan setelah diberikan penyuluhan, sebelum diberikan penyuluhan tidak satupun responden menjawab “Ya” pada setiap pertanyaan, dan setelah diberikan penyuluhan tiap responden menjawab “Ya” pada tiap poin pertanyaan. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman responden mengenai *Low Back Pain* dan *Stretching* pada ibu Hamil setelah diberikan penyuluhan. Dari hasil tersebut dapat menjadi acuan dalam pendampingan masyarakat, khususnya bagi Ibu Hamil Kelurahan Merjosari dalam menanggulangi dan mengatasi keluhan nyeri punggung bawah yang dialami selama kehamilan.

Tabel 2. Hasil Pre-Test & Post-Test Tingkat Pemahaman Ibu Hamil terhadap *Low Back Pain*

No	Pertanyaan	Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Apakah anda mengetahui penyebab nyeri punggung bawah saat hamil	0	6	6	0
2	Apakah anda mengetahui gejala nyeri punggung bawah saat hamil	0	6	6	0
3	Apakah anda mengetahui cara mengatasi nyeri punggung bawah	0	6	6	0
4	Apakah anda mengetahui latihan untuk mengatasi nyeri punggung bawah	0	6	6	0

Berdasarkan tabel diatas menjelaskan bahwa Sebelum diberikan penyuluhan, seluruh peserta menjawab poin nomor 1-4 dengan jawaban “Tidak” mengetahui tentang *Low back Pain*, Sebaliknya setelah diberikan penyuluhan adanya peningkatan pengetahuan peserta dimana seluruh peserta menjawab “Ya” pada poin pertanyaan 1-4, hal ini terbukti Penyuluhan dan Edukasi Fisioterapi pada Komunitas Ibu Hamil Kelurahan Merjosari, Kota Malang mendapatkan hasil positif, terlihat pada tabel diatas adanya peningkatan pemahaman Ibu Hamil tentang *Low Back Pain*.

Dalam uji coba klinis acak percontohan yang melibatkan 30 wanita hamil yang mengalami LBP, peserta dibagi menjadi dua kelompok: satu kelompok menerima latihan stabilisasi lumbal dan kelompok lainnya melakukan latihan peregangan (*stretching*). Setelah 6 minggu, kedua kelompok menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam tingkat nyeri yang diukur dengan *Visual Analogue Scale (VAS)* dan *McGill Pain Questionnaire*. Kelompok latihan peregangan melaporkan penurunan rata-rata skor nyeri sebesar 2,5 poin pada VAS, dibandingkan dengan kelompok stabilisasi mengalami penurunan 2,1 poin. Selain itu, tingkat kecacatan yang dinilai melalui *Roland Morris Questionnaire* menurun secara signifikan pada kedua kelompok, yang menunjukkan bahwa kedua intervensi tersebut secara efektif mengurangi keterbatasan fungsional yang terkait dengan LBP[5].

Penelitian lain mengevaluasi program rehabilitasi kehamilan komprehensif yang mencakup latihan peregangan, latihan pernapasan, dan latihan aerobik di antara 45 wanita hamil. Sebanyak 30 pasien atau 67% mengalami nyeri, sedangkan 33% tidak mengalami nyeri punggung bawah. Tidak ada keluhan nyeri punggung pada trimester pertama, terdapat 5 kasus pada trimester kedua dan 18 kasus pada trimester ketiga. Dari 30 pasien tersebut sebanyak 11 orang berusia kurang dari 25 tahun dan 19 orang lainnya berusia 26-35 tahun. Dalam penelitian ini, terdapat perbaikan signifikan pada tingkat keparahan LBP setelah pemberian latihan. Tingkat kenyamanan ditentukan oleh durasi latihan dan pola pelaksanaan latihan yang benar. Dalam penelitian ini, 67% mengalami kenyamanan secara simptomatik. Pasien lainnya mengalami nyeri ringan hingga sedang, hal ini menunjukkan dampak positif dari intervensi fisioterapi dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada wanita selama kehamilan[6].



Gambar 3. Pemaparan Materi



Gambar 4. Demonstrasi Latihan

4. KESIMPULAN

Pada kegiatan penyuluhan fisioterapi komunitas ibu hamil yang dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober 2024 di Posyandu Melati RW 05, Kelurahan Merjosari dapat disimpulkan bahwa penyuluhan berjalan dengan lancar dan terealisasi dengan baik. Dari hasil evaluasi sebanyak 6 orang peserta mengalami peningkatan pengetahuan tentang low back pain pada ibu hamil dengan memberikan pemahaman mengenai tata laksana berupa *stretching*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kandru, M., et al. (2023). Effects of conventional exercises on lower back pain and/or pelvic girdle pain in pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Cureus*, 15(7). <https://doi.org/10.7759/cureus.42010>
2. Yıldırım, P., Basol, G., & Karahan, A. Y. (2023). Pilates-based therapeutic exercise for pregnancy-related low back and pelvic pain: A prospective, randomized, controlled trial. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 69(2), 207–215. <https://doi.org/10.5606/tftrd.2023.11054>
3. Mehra, R., Boyd, L. M., Lewis, J. B., & Cunningham, S. D. (2020). Considerations for building sustainable community health worker programs to improve maternal health. *Journal of Primary Care & Community Health*, 11. <https://doi.org/10.1177/2150132720953673>
4. Hu, X., et al. (2020). Effects of exercise therapy for pregnancy-related low back pain and pelvic pain. *Medicine (Baltimore)*, 99(3), e17318. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000017318>
5. Fontana Carvalho, A. P., et al. (2020). Effects of lumbar stabilization and muscular stretching on pain, disabilities, postural control, and muscle activation in pregnant women with low back pain. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 56(3), 297–306. <https://doi.org/10.23736/S1973-9087.20.06086-4>
6. Kshatri, J. S., Satpathy, P., Sharma, S., Bhoi, T., Mishra, S. P., & Sahoo, S. S. (2022). Health research in the state of Odisha, India: A decadal bibliometric analysis (2011-2020). *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 169–170. <https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc>