



## EDUKASI FISIOTERAPI TENTANG PENANGANAN RISIKO TERJADINYA NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA KELOMPOK IBU HAMIL DI PANDANWANGI RW 2

**Raudhatun Nasifa<sup>1#</sup>, Anita Faradilla Rahim<sup>2</sup>, Fika Ertitri<sup>3</sup>**

<sup>1-2</sup> Program Studi Profesi Fisioterapis, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

<sup>3</sup> UPT Puskesmas Pandanwangi

\*e-mail: raudhatunnasifa@gmail.com<sup>1</sup>, anitafaradilla@umm.ac.id<sup>2</sup>, fikaertitri91@gmail.com<sup>3</sup>

DOI : 10.62354/healthcare.v2i3.65

Received : November 1<sup>st</sup> 2024 Revised : November 25<sup>th</sup> 2024 Accepted : December 4<sup>th</sup> 2024

### Abstrak

Kehamilan adalah periode unik dalam kehidupan yang terkait dengan perubahan hormonal dan fisiologis lainnya pada seorang wanita hamil, yang dapat memicu atau mengubah jalannya gangguan neurologis dan kejiwaan. Pemberian peregangan nyeri punggung bawah pada kelompok ibu hamil di Wilayah Puskesmas Pandanwangi. Metode yang dilakukan pada kegiatan ini dengan memberikan penyuluhan kepada kelompok ibu-ibu hamil dengan judul "Edukasi Fisioterapi Tentang Penanganan Risiko Terjadinya Nyeri Punggung Bawah". Kegiatan yang dilakukan dengan menentukan masalah pada kelompok ibu-ibu hamil dengan observasi dan penyuluhan menggunakan poster dengan menggunakan metode pre-test dan post-test berupa wawancara secara langsung. Terdapat pengetahuan dan wawasan tentang latihan-latihan yang diberikan untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada kelompok ibu hamil. Simpulan : Kegiatan penyuluhan di kelompok ibu-ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan para ibu mengenai "Edukasi Fisioterapi Tentang Penanganan Risiko Terjadinya Nyeri Punggung Bawah" dan dapat meningkatkan kekuatan otot serta dapat mengurangi nyeri punggung sehingga dapat berkurang dengan adanya latihan yang diberikan pada saat penyuluhan.

**Kata kunci:** kehamilan, nyeri punggung, peregangan

### Abstract

*Pregnancy is a unique period in life associated with hormonal and other physiological changes in a pregnant woman, which can trigger or alter the course of neurological and psychiatric disorders. Providing stretches for lower back pain to a group of pregnant women in the Pandanwangi Community Health Center Area. The method used in this activity was to provide counseling to a group of pregnant women with the title "Physiotherapy Education on Managing the Risk of Lower Back Pain". Activities carried out by determining problems in groups of pregnant women by observation and counseling using posters using pre-test and post-test methods in the form of direct interviews. Counseling activities in groups of pregnant women can increase mothers' knowledge and insight regarding "Physiotherapy Education about Managing the Risk of Lower Back Pain" and can increase muscle strength and reduce back pain so that it can be reduced with the exercises given during counseling.*

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

## 1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang diawali dengan pertemuan sel ovum dan sel sperma di dalam uterus tepatnya di tuba fallopi. Setelah itu terjadi proses konsepsi dan terjadi nidasi, kemudian terjadi implantasi pada dinding uterus, tepatnya pada lapisan endometrium yang

terjadi pada hari keenam dan ketujuh setelah konsepsi. Kehamilan juga dapat dikatakan terjadi setelah berkumpulnya sel sperma dan sel telur (*ovum*), berkembang dan terbentuk di dalam rahim selama 259 hari atau 37 minggu hingga 42 minggu. Selama masa kehamilan ini, wanita akan mengalami beberapa perubahan, baik secara fisik maupun mental [1]. Kehamilan adalah periode unik dalam kehidupan yang terkait dengan perubahan hormonal dan fisiologis lainnya pada seorang wanita hamil, yang dapat memicu atau mengubah jalannya gangguan neurologis dan kejiwaan. Selain itu, banyak prosedur diagnostik yang dapat dilakukan pada wanita normal tidak hamil yang dilarang selama kehamilan untuk alasan kesehatan ibu hamil. Keputusan terapeutik dan manajemen pasien hamil dengan keluhan nyeri sangat tergantung pada masalah keseimbangan yang wajar terjadi selama kehamilan, yang dikaitkan antara risiko yang terjadi tanpa adanya pengobatan versus pengobatan aktif untuk ibu dan janinnya. Berbagai masalah yang timbul pada kehamilan trimester II dan III merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan pada ibu hamil, seperti kecemasan dan nyeri. Di antara keluhan tersebut, nyeri punggung bawah yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%-90% ibu hamil, dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar [2].

Ada beberapa perubahan – perubahan yang terjadi selama proses kehamilan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil, meskipun itu hal yang fisiologis tetap harus diberikan suatu asuhan untuk mencegah dan mengurangi ketidaknyamanan tersebut. Ada beberapa ketidaknyamanan ibu hamil Trimester III nyeri punggung mencapai prestasi tertinggi yaitu 70% dibandingkan ketidaknyamanan yang lain diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, dan sesak nafas 60% [3]. Nyeri punggung merupakan suatu gejala dan bukan penyakit. Nyeri punggung adalah rasa tidak nyaman yang ringan hingga nyeri menyakitkan. Seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi pada wanita hamil akan berpindah ke arah depan. Perpindahan ini akan menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Perubahan tubuh seperti ini dapat memicu lengkung lumbar (*lordosis*) dan lengkung kompensasi spinalis toraks (*kifosis*). Mekanisme semacam ini akan terjadi pada bulan keempat dan kesembilan pada masa kehamilan, dan akan berlangsung sampai 12 minggu setelah melahirkan [4].

Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan hal yang sering terjadi ketika ibu hamil memasuki trimester III dan usia kehamilan semakin bertambah, semakin banyak keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil. Pada wanita hamil trimester III sering terjadi peningkatan mobilitas sendi sakroiliaka dan sakrokoksigeal yang berperan dalam perubahan postur ibu dan pernah mengalami peregangan otot-otot sebelumnya yang dapat menyebabkan nyeri punggung di akhir kehamilan. Nyeri punggung juga sering terjadi karena titik berat dan keseimbangan ibu berubah dari kondisi semula (sebelum hamil), saat hamil ibu harus menyangga beban tambahan di bagian perut depan hingga pinggang harus menjadi penopang, jika terlalu lama menanggung titik berat ini maka akan menimbulkan rasa lelah dan akhirnya sakit. Seseorang yang kondisi tubuhnya tidak sehat atau sakit seperti nyeri, sesak nafas, maka kebutuhan istirahat dan tidurnya tidak dapat terpenuhi dengan baik sehingga ia tidak dapat tidur dengan nyenyak. Kurang tidur akan menjadikan kondisi kesehatan ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, cenderung emosional, bahkan dapat membahayakan ibu dan bayi yang dikandungannya [5].

*Abdominal stretching* bagian dari exercise yang merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit. Latihan ini dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas. Macam-macam gerakan dari *Abdominal Stretching* terdiri dari gerakan peregangan dan penguatan seperti *pelvic tilting*, latihan kegel, *cat stretch exercise*, *curl up* dan lain sebagainya. Salah satu keunggulan atau

manfaat dari gerakan Abdominal Stretching yaitu untuk mencegah/ memperbaiki postur tubuh *hiperlordosis*. Penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik pada ibu hamil bisa mengurangi rasa sakit dan memperbaiki komplikasi nyeri punggung [6].

Ibu-ibu mengeluhkan terganggunya dalam aktivitas. Upaya mengurangi nyeri punggung bawah tersebut bervariasi. Pada umumnya ibu mengatasinya dengan memijat punggung dengan minyak kayu putih, istirahat, dan mengompres dengan air hangat. Jadi hasil dari beberapa wawancara dan berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk memberikan latihan punggung terhadap rasa nyeri punggung pada ibu hamil di Wilayah Puskesmas Pandanwangi RW 2.

## 2. METODE

Metode yang dilakukan pada kegiatan ini dengan memberikan penyuluhan kepada kelompok ibu-ibu hamil dengan judul “Edukasi Fisioterapi Tentang Penanganan Risiko Terjadinya Nyeri Punggung Bawah”. Kegiatan yang dilakukan dengan menentukan masalah pada kelompok ibu-ibu hamil dengan observasi dan penyuluhan menggunakan poster dengan menggunakan metode *pre-test* dan *post-test* berupa wawancara secara langsung. Populasi yang digunakan adalah Ibu hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel yang digunakan sebanyak 9 responden. Adapun kriteria yang dijadikan sebagai sampel penelitian yaitu: ibu hamil dengan usia kehamilan 28-40 minggu, ibu hamil dengan nyeri punggung, ibu hamil yang bersedia menjadi subjek penelitian. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada 08 Mei 2024. Di wilayah Puskesmas Pandanwangi RW 02.



Gambar 1. Lokasi Kelompok Ibu Hamil Berdasarkan *Google Maps*

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan ini diawali dengan pengenalan diri, penjelasan maksud dan tujuan pelaksanaan, serta meminta izin untuk melakukan penyuluhan kepada kelompok ibu-ibu hamil. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan dengan media informasi berupa poster dan

edukasi secara lisan dengan judul “Edukasi Fisioterapi Tentang Penanganan Risiko Terjadinya Nyeri Punggung Bawah” serta memberikan latihan-latihan mandiri yang bisa dilakukan dirumah untuk mengurangi keluhan nyeri punggung yang dirasakan ibu -ibu hamil. Proses penyuluhan mendapatkan respon dengan baik serta aktif dari kelompok ibu-ibu hamil.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan



Gambar 3. Poster Penyuluhan

Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan "Edukasi Fisioterapi Tentang Penanganan Risiko Terjadinya Nyeri Punggung Bawah" pada kelompok ibu-ibu hamil di Pandanwangi berjalan dengan baik dan lancar. Proses penyuluhan juga mendapatkan respon yang baik dari kelompok ibu-ibu hamil yang hadir. Para ibu hamil mendengarkan dengan baik dari materi penyuluhan yang disampaikan meliputi penjelasan tentang olahraga dan latihan latihan untuk

mengurangi keluhan nyeri punggung. Setelah proses penyuluhan dan praktik latihan-latihan yang benar ibu hamil diberikan edukasi cara peregangan serta saat dirumah apabila merasakan nyeri atau pegal. Diskusi antara pemateri dan pekerja cukup aktif terutama pada para ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah sangat antusias bertanya tentang apa yang dirasakan dengan keluhannya, serta menambah pengetahuan dan wawasan dalam hal latihan yang baik untuk mengurangi nyeri.

Nyeri punggung pada kehamilan adalah nyeri yang dirasakan pada ibu hamil yang disebabkan oleh pertumbuhan janin dalam kandungan yang kemudian mengakibatkan terjadi perubahan pusat gravitasi, sehingga terjadi penyesuaian postur tubuh yang menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil dan dapat terjadi pada trimester I, trimester II dan trimester III dimasa kehamilan.

Latihan adalah olahraga yang dapat mengurangi nyeri punggung selama hamil. Olahraga teratur bisa memperkuat dan meningkatkan fleksibilitas otot. Aktivitas itu juga bisa mengurangi stres pada tulang belakang. Latihan yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung karena gerakan – gerakan yang ada dalam latihan tersebut mampu memperkuat otot abdomen sehingga mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis dan sekitar punggung sehingga intensitas nyeri punggung menjadi berkurang. Selain itu latihan ini dapat membuat ibu hamil mengeluarkan endorphin di dalam tubuh, dimana endorphin ini berfungsi sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ke III [7].

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan penyuluhan di kelompok ibu-ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan para ibu mengenai "Edukasi Fisioterapi Tentang Penanganan Risiko Terjadinya Nyeri Punggung Bawah" dan dapat meningkatkan kekuatan otot serta dapat mengurangi nyeri punggung sehingga dapat berkurang dengan adanya latihan yang diberikan pada saat penyuluhan.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih diberikan kepada Ibu Hamil di Posyandu Ibu Hamil RW 2, Kelurahan Pandanwangi, Kota Malang dan Kader Posyandu Ibu Hamil dan Penanggung Jawab Kegiatan Posyandu Ibu Hamil Puskesmas Pandanwangi yang telah mendukung kegiatan penyuluhan ini baik secara materi maupun non materi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Armayanti, L. Y., Wardana, K. E. L., Pratiwi, P. P., & Pranata, G. K. A. W. (2023). Effect of Acupressure Therapy to Reduce The Intensity of Low Back Pain on The Third Semester Pregnant Women. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 115–122. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.505>.
- [2] Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>.
- [3] Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, 18(2), 145–161. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.81>
- [4] Firdayani, D., & Rosita, E. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II DAN III. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 139–147. <https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.574>

- [5] Yuliana. (2020). Pengaruh Nyeri Punggung (Back Pain) Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Yapida Gunung Putri Periode Januari - April 2022. *Nurkhairani, Mardiana Anggraini, Lili*, 2(February), 124–137. <https://doi.org/10.30604/well.246422022>.
- [6] Imam, K., Riansih, C., Meisatama, H., & Untung, M. (2022). Sosialisasi Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah
- [7] Syamsudin, A. (2020). Latihan Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Exercise. *Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 13(1), 26–36. <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1><http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7><http://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024><https://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103><http://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>