

SOSIALISASI PENGARUH ABDOMINAL STREATCHING TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DEPOK II SLEMAN, YOGYAKARTA

SOCIALIZATION OF THE INFLUENCE OF ABDOMINAL STREATCHING ON BACK PAIN IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN IN THE WORK AREA PUSKESMAS DEPOK II SLEMAN, YOGYAKARTA

¹ Khairul Imam, ²Chici Riansih, ³Herta Meisatama, ⁴Muhammad Untung

^{1,3,4} Program Studi Diploma Tiga Fisioterapi, Universitas Respati Yogyakarta
¹Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta
khairulimam@respati.ac.id , chichi.riansih@permataindonesia.ac.id ,
hertameisatama@gmail.com , mhmuntung@yahoo.com

Abstrak

Kehamilan menyebabkan perubahan yang besar dalam tubuh seseorang perempuan, salah satu perubahan yang terjadi yaitu pada system musculoskeletal. Perubahan pada muskuluskeletal ini menyebabkan nyeri punggung. Nyeri punggung pada ibu hamil adalah sakit atau nyeri yang dirasakan ibu pada daerah punggung, yang menimbulkan ketidaknyamanan. Nyeri punggung ini bisa dikurangi dengan latihan punggung. Dampak dari perubahan kehamilan trimester III dapat menimbulkan ketidaknyamanan, salah satu diantaranya nyeri punggung bawah yang berada di daerah lumbosacral dan sakroiliakal. Hal tersebut jika tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Salah satu penatalaksanaan terapi non farmakologi melalui gerakan-gerakan ringan *abdominal stretching*. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mensosialisasikan pengaruh *abdominal stretching* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ceramah, diskusi dan praktik dengan sasaran seluruh ibu hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Depok II Sleman, Yogyakarta. Hasil pengabdian ini terjadi peningkatan pengetahuan ibu setelah dilaksanakan *abdominal stretching* 3 kali dalam 1 minggu sebagian besar keluhan ibu hamil tidak dirasakan lagi seperti nyeri punggung.

Kata Kunci : Kehamilan, *Abdominal Streachting*, Nyeri Punggung

Abstract

Pregnancy causes major changes in a woman's body, one of the changes that occur is in the musculoskeletal system. These musculoskeletal changes cause back pain. Back pain in pregnant women is pain or pain felt by the mother in the back area, which causes discomfort. This back pain can be reduced with back exercises. The impact of changes in the third trimester of pregnancy can cause discomfort, one of which is low back pain in the lumbosacral and sacroiliacal areas. This if not handled properly can interfere with daily activities. One of the management of non-pharmacological therapy is through light abdominal stretching movements. The purpose of this community service is to socialize the effect of abdominal stretching on back pain in third trimester pregnant women. The method used in this community service activity is lectures, discussions and practices with the target of all third trimester pregnant women in the working area of Depok II Health Center, Sleman, Yogyakarta. The result of this service was an increase in maternal knowledge after abdominal stretching was carried out 3 times in 1 week, most of the complaints of pregnant women were no longer felt such as back pain.

Keywords: Pregnancy, *Abdominal Streachting*, Back Pain

PENDAHULUAN

Tingkat prevalensi yang tinggi pada nyeri punggung bawah selama kehamilan dilaporkan terjadi di Eropa, Amerika, Australia, China, termasuk wilayah pegunungan daerah pedesaan Taiwan dan Afrika serta di antara perempuan kelas atas di Nigeria (Kristiansson, 2015).

Setiap wanita hamil akan mengalami berbagai perubahan baik yang terjadi pada trimester I, II, dan III, yang meliputi perubahan system reproduksi, perkemihan, kardiovaskular, pernafasan, pencernaan, endokrin, imunologi, dan musculoskeletal (Riansih, 2022)

Perubahan perubahan tersebut menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, apalagi kalau kehamilan sudah memasuki usia tua atau trimester III. Salah satu ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil trimester III adalah perubahan musculoskeletal yang menyebabkan nyeri pada punggung ibu (Diana, 2019).

Semakin membesarnya kehamilan, postur tubuh ibu berubah sebagai penyesuaian terhadap uterus yang semakin berat. Nyeri yang dirasakan ibu hamil pada punggung disebabkan oleh karena bahu tertarik kebelakang dan tulang belakang menjadi lebih elastis sehingga mengakibatkan rasa sakit pada punggung (Fauziah, 2012). Nyeri punggung saat kehamilan disebabkan terjadinya perubahan struktur anatomis, hormonal dan stress (Andarmoyo, 2012). Nyeri punggung yang dialami ibu hamil menyebabkan kenyamanan hidup wanita hamil semakin menurun jika tidak

mendapatkan penanganan yang baik (Kartonis *et al.*, 2011).

Wanita yang hamil mengalami nyeri punggung sekitar 88,2%. Wanita hamil usia kehamilan 14–22 minggu mengalami kejadian nyeri punggungbawah sekitar 62%. Nyeri pada punggung selama kehamilan bervariasi antara 35–60%. Sekitar 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan. Diantara semua wanita ini, 47-60% melaporkan bahwa nyeri punggung terjadi pada kehamilan 5-7 bulan (Sukeksi, 2018).

Tingkat prevalensi yang tinggi pada nyeri punggung bawah selama kehamilan dilaporkan terjadi di Eropa, Amerika, Australia, China, termasuk wilayah pegunungan daerah pedesaan Taiwan dan Afrika serta di antara perempuan kelas atas Nigeria (Kristiansson, 2015). Hasil penelitian yang dilakukan di Amerika Latin menunjukkan adanya peningkatan angka kejadian nyeri punggung bawah yang signifikan selama 14 tahun terakhir dari 3,9% pada tahun 1992 sampai 10,2% pada tahun 2006 (Garcia *et al.*, 2011), sedangkan prevalensi untuk nyeri punggung bawah yang berhubungan dengan kehamilan di Australia terdapat sekitar 35%. Untuk wilayah Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah pada kehamilannya (Utami, 2018).

Nyeri punggung bawah pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktivitas ibu hamil tidak terganggu. Nyeri punggung bawah dapat menyebabkan gejala yang mencegah ibu hamil untuk

menjalani aktivitasnya dengan normal, seperti gangguan motoric, insomnia, dan depresi. Kemungkinan implikasi yang di sebabkan nyeri punggung bawah sebagai salah satu ketidaknyamanan selama kehamilan harus mendapat perhatian yang tepat dan perawatan yang benar (Ayanniyi, 2013).

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 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 (Arifiani, 2016; Mirmolaei, 2018; Woo dan Mc Eneaney, 2010).

Meningkatnya sakit pinggang terlihat ketika kehamilan berkembang . wanita yang lebih tua, yakni mengalami gangguan punggung atau yang memiliki keseimbangan yang buruk, dapat mengalami nyeri punggung bawah yang berat selama hamil dan setelah hamil. Nyeri tersebut dapat menimbulkan kesulitan berjalan. Nyeri punggung ini dapat bersifat musculoskeletal atau dapat berhubungan dengan gangguan panggul seperti infeksi. Komplikasi lain dari nyeri pinggang adalah perburukan

mobilitas yang dapat menghambat aktifitas seperti mengendarai kendaraan, merawat anak dan mempengaruhi pekerjaan ibu, insomnia yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas (Herawati,, 2017).

Pengabdi telah melakukan wawancara kepada ibu-ibu yang melakukan pemeriksaan Antenatal Care (ANC) beberapa ibu mengeluh nyeri punggung bagian bawah (nyeri pinggang). Penanganan dalam perawatan punggung yaitu memberikan pendidikan individu dapat mengurangi gejala dengan memberdayakan ibu untuk memahami kondisi mereka, memberikan perawatan punggung dianjurkan untuk mempertahankan tingkat aktifitas yang nyaman bagi mereka.

Nyeri punggung jika tidak segera diatasi dapat mengakibatkan nyeri punggung dalam jangka panjang, meningkatkan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit diobati atau disembuhkan. Dampak dari nyeri punggung kronis pada ibu hamil dapat mengganggu kualitas hidup ibu hamil seperti aktivitas sehari-hari, berjalan, latihan, kualitas tidur, stres, dan insomnia (Megasari, 2015)

Ibu mengeluh terganggu dalam aktivitas. Upaya mengurangi nyeri punggung bawah tersebut bervariasi. Pada umumnya ibu mengatasinya dengan memijat punggung dengan minyak kayu putih/ minyak karo. Istirahat, dan ada juga yang mengompres dengan air hangat. Jadi hasil dari beberapa wawancara dan berdasarkan latar belakang diatas maka pengabdi tertarik untuk memberikan pengaruh perawatan

punggung terhadap rasa nyeri punggung pada ibu hamil di Wilayah Puskesmas Depok Kab Sleman Yogyakarta.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode pre-eksperiment dengan pretest-posttest one group design. Populasi yang digunakan adalah Ibu hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Sampel yang digunakan sebanyak 47 responden. Adapun kriteria yang dijadikan sebagai sampel penelitian yaitu: Ibu hamil dengan usia kehamilan 28-32 minggu, Ibu hamil dengan nyeri punggung, Ibu hamil yang bersedia menjadi subjek penelitian, Ibu dengan kehamilan normal, Ibu hamil yang tidak memiliki riwayat operasi SC, Ibu hamil yang tidak memiliki riwayat fraktur atau penyakit dari tulang belakang dan panggul. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada 10 Oktober 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Usia kehamilan bahwa hampir seluruhnya responden (78,3%) pada usia kandungan 7 – 9 bulan. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, punggung ibu hamil berubah bahu tertarik ke belakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh karena kelengkungan tulang belakang ke arah dalam secara berlebihan yang biasa disebut lordosis. Semakin bertambah usia kandungan janin menjadi semakin

besar sehingga lengkungan punggung bawah semakin bertambah.

Nyeri punggung berdasarkan sebagian besar (65,2%) ibu hamil mengalami nyeri punggung. Ibu mengatakan mengalami nyeri punggung yang lebih berat terutama saat banyak melakukan aktivitas dan mengalami kelelahan sehingga ibu hanya berbaring. Nyeri punggung semakin berat ketika melakukan pekerjaan rumah dan saat berdiri terlalu lama. Ibu mengatakan tidak nyama, nyeri punggung yang dialami saat ini karena menahan beban perut yang semakin berat ibu lebih sering membungkuk dan karena membungkuk ini ibu merasakan nyeri punggung semakin berat.



Gambar 1. Kegiatan senam

Menurut Linden, Ellyana (2012) 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.

Dilihat dari hasil seluruh responden maka ibu hamil perlu merawat punggung sebelum terjadi nyeri punggung

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini jumlah ibu hamil dengan nyeri punggung bawah sebanyak 74 subyek Sedangkan jumlah ibu hamil yang memiliki indeks massa tubuh dalam kategori berat badan berlebih lebih banyak daripada ibu hamil yang memiliki indeks massa tubuh dalam kategori berat badan normal.

Ibu hamil yang memiliki indeks massa tubuh dalam kategori berat badan berlebih terdapat kejadian 7 kali lebih besar untuk mengalami keluhan nyeri punggung bawah yang secara statistik signifikan, dan menunjukkan presentase tertinggi, daripada ibu hamil dengan indeks massa tubuh dalam kategori normal.

REFERENSI

- Andarmoyo, Sulistyono (2013). Konsep dan proses keperawatan nyeri. Yogyakarta. Ar-Ruzz Medika
- Diana, Wulan (2019). Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III (di BPM Lulu Surabaya). Jurnal Ilmiah Kesehatan (Journal of Health Sciences), Vol. 12, No. 2, Agustus 2019, Hal. 62-70.
- Fauziah, S., & Sutejo (2012). Keperawatan Maternitas Kehamilan Vol. 1 Jakarta: Prenada Media Group.
- Kartonis et al., (2011). Pregnancy-related low back pain. 15 (3). PP-10 Hippokratia.
- Sukeksi (2018). Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri

Punggung Pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, Volume 3, No. 1, Maret 2018, halaman 1 – 56