



PENYULUHAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI POSYANDU KEMUNING 512 KESATRIAN KOTA MALANG

M. Ardiansyah^{1*}, Ali Multazam², Tri Dewi Fransiska³

¹Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang
koresponding: ardiansyah009@webmail.umm.ac.id

²Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang
alimultazam@umm.ac.id

³UPT Puskesmas Kendalkerep
tridewifransiska52@gmail.com

koresponding: ardiansyah009@webmail.umm.ac.id

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang sangat berharga di dalam kehidupan seorang wanita. Selama kehamilan wanita akan banyak mengalami perubahan pada posturnya, perubahan fisiologis dan anatomis yang terjadi selama kehamilan dapat menyebabkan penurunan aktivitas fungsional. Sering kali wanita akan merasakan nyeri pada bagian punggung yang disebabkan karena adanya peningkatan pada volume perut. Penyuluhan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan ibu hamil serta cara mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 16 – 31 Oktober 2023. Bertempat di Posyandu Kemuning 512 Kelurahan Kesatrian Kota Malang. Peserta dalam kegiatan ini yaitu ibu hamil dengan dengan usia kandungan trimester dua dan tiga dengan total peserta 10 orang. Media penyuluhan menggunakan selebaran leaflet. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuisioner *pre-test* dan *post-test*. Hasil menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dan dapat disimpulkan bahwasannya mayoritas ibu hamil sudah lebih memahami seputar nyeri punggung yang sering mereka rasakan.

Kata Kunci: Nyeri punggung, kehamilan, *stretching exercise*

ABSTRACT

Pregnancy is a very valuable event in a woman's life. During pregnancy, women will experience many changes in their posture, physiological and anatomical changes that occur during pregnancy can cause a decrease in functional activity. Often women will feel pain in the back which is caused by an increase in abdominal volume. This counseling aims to increase knowledge of pregnant women and how to reduce back pain during pregnancy. This outreach activity was carried out on 16 – 31 October 2023. Located at Posyandu Kemuning 512, Kesatrian Village, Malang City. Participants in this activity were pregnant women in the second and third trimesters with a total of 10 participants. The outreach media uses leaflets. Data collection was carried out using pre-test and post-test questionnaires. The results show that there is an increase in knowledge and it can be concluded that the majority of pregnant women have a better understanding of the back pain they often experience.

Keywords: *Back pain, pregnancy, stretching exercise*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang sangat berharga di dalam kehidupan seorang wanita. BKKBN mendefinisikan kehamilan sebagai proses sperma dengan sel telur yang matang dan bertemu sehingga terbentuklah suatu sel baru (Singarimbun, 2021). Meskipun kehamilan merupakan proses fisiologis yang normal, namun kehamilan memiliki resiko kesehatan bagi wanita (Wahyuni & Prabowo, 2012).

Di Indonesia angka kehamilan terjadi peningkatan pada tahun 2020 dari tahun sebelumnya, dimana pada tahun 2020 diperkirakan angka kehamilan mencapai 11,4 juta jiwa (Fitri, 2020). Menurut BPS kota malang. (2021) jumlah kehamilan Di kota Malang sebanyak 12.533 jiwa. Sedangkan untuk jumlah kehamilan di wilayah Puskesmas Kendalkerep yang meliputi Kelurahan Bunulrejo, Kesatrian, Jodipan Dan Polehan pada tahun 2020 sebanyak 991 jiwa (Dinas Kesehatan Kota Malang, 2021).

Menurut penjelasan BKKBN. (2020) usia produktif wanita untuk hamil serta melahirkan minimal 21 tahun dan maksimal usia 35 tahun. Jika seorang wanita hamil dibawah usia 21 tahun akan berimplikasi dalam proses melahirkan, dimana proses melahirkan membutuhkan peregangan panggul hingga 10 cm. jika wanita hamil diusia dibawah itu akan sangat riskan karena kesiapan panggul yg kurang elastis, dan jika dipaksakan, stunting hingga pendarahan hebat yang berujung kematian tidak bisa dihindari.

Kehamilan terbagi dalam tiga trimester, trimester pertama yaitu berlangsung dalam 13 minggu, trimester dua berlangsung selama 14 minggu, dan trimester tiga berlangsung 13 minggu. Pada trimester pertama perubahan pada postur belum terlihat jelas, pada trimester dua merupakan waktu stabilitas atau kehamilan sungguh-sungguh terjadi, dimana perubahan postur akan terlihat, pada trimester tiga akan sangat terlihat perubahan postur dan berat badan, akibat dari pembesaran uterus dan sendi panggul akan sedikit mengendur yang menyebabkan calon ibu seringkali mengalami nyeri pinggang atau punggung (Putri, 2022).

Selama kehamilan wanita akan mengalami banyak perubahan pada posturnya. Menurut Santos *et al.* (2016) menjelaskan bahwa perubahan fisiologis dan anatomis yang terjadi selama kehamilan dapat menyebabkan penurunan aktivitas fungsional. Sering kali wanita akan merasakan nyeri pada bagian punggung yang disebabkan karena adanya peningkatan pada volume perut (Sunaga *et al.*, 2013). Selain itu, terjadinya peningkatan kadar hormon relaksin

dapat menyebabkan ligament di *pelvic* lebih elastis dan mempengaruhi flaksibilitas sendi dan mengarah pada kompensasi postural (Jannah *et al.*, 2019).

Kehamilan menyebabkan perubahan pada *center of mass* ke arah anterior dan memperpanjang durasi momen stabisator *pelvic*, semakin lama usia kandungan maka akan semakin terlihat pula perubahan tersebut. Hal ini meningkatkan stress pada *pelvic girdle* dan struktur tulang belakang serta *back muscle*, sehingga ibu hamil akan sering merasakan nyeri pada punggung (Segal & Chu, 2015).

Nyeri punggung selama kehamilan merupakan proses yang sering terjadi yang di sebabkan karena uterus yang membesar sehingga terjadi peningkatan beban lengkungan pada tulang belakang serta adanya pemendekan pada otot punggung (Arummega *et al.*, 2022). Nyeri punggung juga juga dapat menjalar ke bokong bahkan terkadang sampai terasa ke tungkai sehingga akan mengganggu fungsi gerak tubuh dan aktivitas sehari-hari.

Salah satu pelayanan Kesehatan yang berfokus terkait dengan permasalahan gerak dan fungsi tubuh adalah Fisioterapi. Fisioterapi merupakan sebuah layanan Kesehatan yang dilakukan oleh seorang Fisioterapis yang bertujuan untuk mengembangkan, memelihara, memulihkan dan memaksimalkan gerak pada setiap individu atau kelompok sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi dan komunikasi (PMK 65 Tahun 2015).

Program penyuluhan yang dilakukan di posyandu kemuning 512 kelurahan kesatrian kota malang merupakan penerapan peran fisioterapi dalam pencegahan dan meningkatkan Kesehatan ibu hamil. Tindakan pencegahan yang di berikan yaitu latihan *home program* berupa *stretching exercise* dengan tujuan untuk meningkatkan sirkulasi, mengurangi spasme pada otot-otot punggung dengan harapan untuk mengurangi nyeri pada punggung yang dirasakan selama kehamilan (Widiarti & Yulviana, 2022).

Berdasarkan uraian diatas kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan kepada ibu hamil serta cara mengurangi nyeri punggung yang sering mereka rasakan, dengan adanya kegiatan ini ibu hamil diharapkan dapat menerapkan program latihan dirumah secara mandiri.

METODE PELAKSANAAN

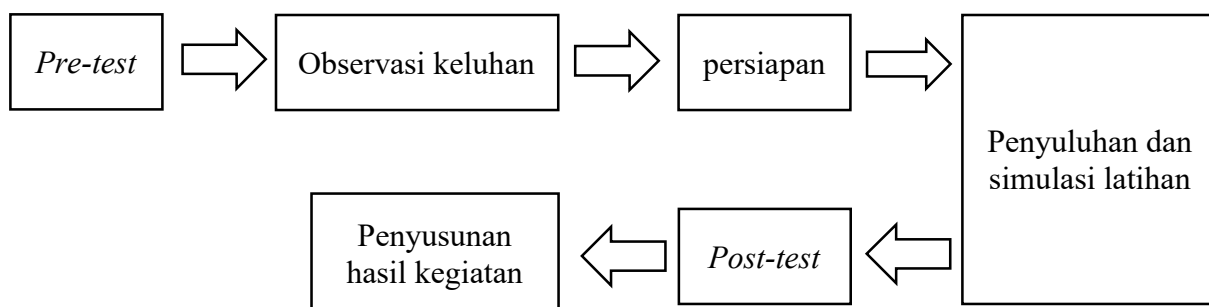
Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 16 – 31 Oktober 2023. Bertempat di Posyandu Kemuning 512 Kelurahan Kesatrian Kota Malang. Peserta dalam kegiatan ini yaitu

ibu hamil dengan dengan usia kandungan trimester dua dan tiga dengan total peserta 10 orang. Kegiatan ini diawali dengan pengenalan dan menjelaskan informasi terkait dilakukannya kegiatan ini.

Tabel 1. Rincian Kegiatan penyuluhan

| Waktu | | Kegiatan |
|-----------------|----------|---|
| 08.30-08.40 WIB | 10 menit | Pembukaan oleh tim |
| 08.40-08.50 WIB | 10 menit | <i>Pre-test</i> |
| 08.50-09.00 WIB | 10 menit | Assesment pengetahuan seputar nyeri punggung dan observasi keluhan |
| 09.00-09.30 WIB | 30 menit | Penyampaian materi oleh Ardiansyah tentang nyeri punggung selama kehamilan |
| 09.30-10.00 WIB | 30 menit | Demonstrasi latihan <i>stretching</i> untuk mengurangi keluhan nyeri punggung |
| 10.00-10.20 WIB | 20 menit | Sesi diskusi dan tanya jawab |
| 10.20-10.30 WIB | 10 menit | <i>Post-test</i> |
| 10.30-10.40 WIB | 10 menit | Penutup oleh tim |

Cara pengambilan data dilakukan dengan memberikan kuesioner (*pre-test*) terkait dengan nyeri punggung selama kehamilan dan kemudian dilakukan penyuluhan. Setelah selesai penyuluhan peserta diberikan kuesioner (*post-test*) guna mengetahui pemahaman dan keefektifan penyuluhan yang dilakukan.



Gambar 1. Alur kegiatan

Berdasarkan hasil observasi keluhan, Sebagian besar ibu hamil sering merasakan nyeri punggung. Kami menyusun leaflet tentang edukasi nyeri punggung selama kehamilan serta

program latihan dirumah yang dijadikan media dalam penyuluhan. Edukasi dilakukan dengan membagikan selebaran leaflet ke ibu hamil dan menjelaskan secara langsung, selain itu dilakukan pula simulasi latihan *stretching exercise* yang bisa dilakukan dirumah untuk mengurangi nyeri punggung.



Gambar 2. Kegiatan *pre-test*



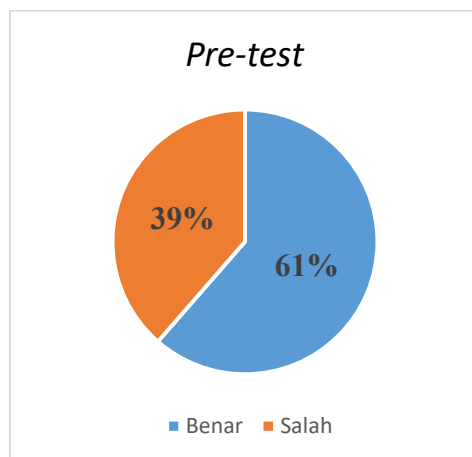
Gambar 3. Simulasi latihan *stretching*



Gambar 4. Foto bersama

HASIL DAN PEMBAHASAN

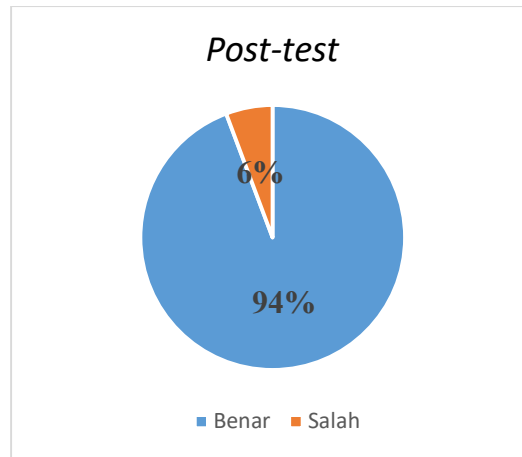
Penyuluhan yang dilakukan berfokus untuk meningkatkan pengetahuan dan mengurangi nyeri punggung yang sering dirasakan ibu selama kehamilan. Indikator dalam penyuluhan ini dievaluasi dengan menggunakan kuisisioner *pre-test* diawal kegiatan dan kuisisioner *post-test* diakhir kegiatan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang nyeri punggung yang dirasakan. Hasil interpretasi pengisian kuisisioner diklasifikasikan menjadi dua, yaitu benar dan salah.



Grafik 1. Hasil kuisisioner *pre-test* tentang nyeri punggung selama kehamilan

Berdasarkan hasil dari *pre-test* yang dilakukan sebelum penyuluhan dimulai, diperoleh hasil 61% ibu hamil menjawab pertanyaan benar dan 39% menjawab pertanyaan salah. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwasannya mayoritas ibu hamil masih kurang memahami seputar nyeri punggung yang sering mereka rasakan.

Setelah kegiatan *pre-test* dilakukan, selanjutnya yaitu proses penyuluhan dan latihan *stretching exercise*. Penyuluhan dilakukan dengan ceramah secara langsung dengan media selebaran leaflet. Setelah ceramah selesai dilakukan, selanjutnya dilakukan kegiatan evaluasi.



Grafik 2. Hasil kuisisioner *post-test* tentang nyeri punggung selama kehamilan

Berdasarkan hasil dari *post-test* tentang nyeri punggung selama kehamilan yang dilakukan setelah kegiatan penyuluhan dilakukan, diperoleh sebanyak 94% ibu hamil dapat menjawab pertanyaan dengan benar, dan sebanyak 6% ada yang menjawab pertanyaan dengan jawaban salah. Dari hasil evaluasi yang dilakukan terdapat peningkatan pengetahuan dan dapat disimpulkan bahwasannya mayoritas ibu hamil sudah lebih memahami seputar nyeri punggung yang sering mereka rasakan.

Nyeri punggung selama kehamilan dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan bagi ibu hamil, sering dirasakan Ketika usia kandungan memasuki trimester dua dan tiga meskipun hal tersebut merupakan proses fisiologis. Nyeri punggung disebabkan karena adanya perubahan hormon sehingga terjadi perlonggaran jaringan ikat pada lumbal sehingga membuat lordosis pada bagian *lumbal* (Sulastri et al., 2022).

Untuk mengurangi nyeri punggung dapat dilakukan dengan *stretching exercise* dan latihan *relaxsasi*. Menurut penelitian Rahmadona & Batubara. (2020) menjelaskan bahwa latihan dan gerakan *stretching* efektif dalam mengurangi nyeri punggung dan sangat direkomendasikan pada ibu hamil, mulai dari latihan ringan hingga latihan sedang.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini berdampak baik dalam meningkatkan pengetahuan dan wawasan ibu hamil terkait dengan nyeri punggung yang sering mereka rasakan. Pemberian latihan *stretching exercise* sangat membantu dalam mengurangi rasa nyeri punggung serta dapat meningkatkan fleksibilitas otot.

REKOMENDASI

Penulis mengharapkan agar ibu hamil dapat menerapkan tentang pengetahuan nyeri punggung dan teknik stretching yang telah disampaikan oleh pemateri, selain itu juga penulis berharap dilain kesempatan dapat melakasakan edukasi tentang Kesehatan dengan topik lain guna membantu dalam mengoptimalkan Kesehatan ibu hamil dilingkungan Posyandu Kemuning 512 Kelurahan Kesatrian Kota Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- BKKBN. (2020). *Hamil Usia Dini, Rawan Potensi Kelahiran Stanting dan Ibu Meninggal*. Jabar.Bkkbn.Go.Id. <https://jabar.bkkbn.go.id/?p=2095>
- Dinas Kesehatan Kota Malang. (2021). Profil Kesehatan Kota Malang Tahun 2020. *Dinas Kesehatan Kota Malang*, 1–178. <https://dinkes.malangkota.go.id/wp-content/uploads/sites/104/2021/07/profilkes-2020.pdf>
- Fitri, L. (2020). Gambaran Prevalensi Kehamilan Selama Pandemic Covid-19 Dan Faktor Penyebabnya Tahun 2020. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 6(2), 419–426. <http://doi.org/10.22216/endurance.v6i2.303>
- Jannah, R., Agustina, D., & Faradisa, W. P. (2019). Korelasi Persepsi terhadap Kebutuhan Fisioterapi Antenatal untuk Mengatasi Masalah Muskuloskeletal Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 42–49.
- PMK, 65. (2015). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 65 Tahun 2015 tentang Standar Pelayanan Fisioterapi. *Kemendes.Go.Id*, 1–53.
- Putri, G. (2022). Perubahan Fisik dan Psikis Pada Ibu Hamil. *Kementerian Kesehatan Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/280/perubahan-fisik-dan-psikis-pada-ibu-hamil
- Rahmadona, & Batubara, K. S. D. (2020). Artikel Penelitian Efektifitas Metode William ' s Flexion dan Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Kota Tanjungpinang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 9(4), 419–425.
- Santos, P. C., Abreu, S., Moreira, C., Santos, R., Ferreira, M., Alves, O., Moreira, P., & Mota, J. (2016). Physical activity patterns during pregnancy in a sample of Portuguese women: A longitudinal prospective study. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(2), 0–7. <https://doi.org/10.5812/ircmj.22455>
- Segal, N. A., & Chu, S. R. (2015). Musculoskeletal Health in Pregnancy and Postpartum. *Musculoskeletal Health in Pregnancy and Postpartum*, 1–18. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-14319-4>
- Singarimbun, D. B. (2021). *Literature Review : Perilaku Pencegahan Anemia Pada Masa Kehamilan*.
- Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). Penatalaksanaan Nyeri

M. Ardiansyah, Ali Multazam, Tri Dewi Fransiska, *Penyuluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Posyandu Kemuning 512 Kesatrian Kota Malang*

Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, 18(1), 145–151.

Sunaga, Y., Anan, M., & Shinkoda, K. (2013). Biomechanics of rising from a chair and walking in pregnant women. *Applied Ergonomics*, 44(5), 792–798. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2013.01.010>

Wahyuni, & Prabowo. (2012). Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke III. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 119–129.

Widiarti, I. R., & Yulviana, R. (2022). Pendampingan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Untuk Mengurangi nyeri Punggung. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 153–160. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.463>