

Peningkatan Pengetahuan Dan Pelatihan Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Pasuruhan Kab. Pati

Siti Ni'amah¹⁾; Sri Hadi Sulistiyarningsih²⁾

ABSTRACT

Published Online
September 20, 2021
This online publication has
been corrected

Authors

1) Stikes Bakti Utama Pati

Email:

sitiniamah6@gmail.com

2) Stikes Bakti Utama Pati

Email:

mahira.hsp@gmail.com

doi: -

Correspondence to:

Siti Ni'amah

Stikes Bakti Utama Pati

Address; Jln. Ki Ageng Selo

No. 15 Pati

Email:

sitiniamah6@gmail.com

HP: 081325984332

Background: Back pain in pregnancy is caused by progesterone and relaxin and changes in body posture and increased weight being carried into the uterus. Efforts can be made by pregnant women to reduce back pain complaints including; Relaxation, hypnosis, acupuncture, massage. (Andarmoyo, 2013). In addition, the skin stimulation technique used is the provision of cold compresses or warm compresses (Istiqomah, 2007). While the exercises that can be done by pregnant women to reduce back pain are; improve posture, do prenatal yoga, walk, swim, and do pregnancy exercises. **Purpose:** In order to increase the knowledge of pregnant women about pregnancy exercise to reduce back pain for pregnant women. **Method:** Providing transfer of knowledge to pregnant women by conducting counseling about pregnancy exercise and providing training to pregnant women about pregnancy exercise. **Results:** Pregnant women understand the steps of pregnancy exercise correctly and are able to practice pregnancy exercise. **Conclusion:** after doing community service about pregnancy exercise training, back pain complaints in pregnant women are reduced

Keyword: Back pain; TM III Pregnant Women; Pregnancy Exercise

PENDAHULUAN

Menurut Potter (2013), Nyeri adalah perasaan tidak nyaman dan sangat individual yang tidak dapat dirasakan atau dibagi dengan orang lain. Secara umum nyeri adalah suatu rasa tidak nyaman, baik ringan maupun berat. Nyeri menyangkut dua aspek yaitu psikologis

dan fisiologis yang keduanya dipengaruhi faktor-faktor seperti budaya, usia, lingkungan dan sistem pendukung, pengalaman masa lalu, kecemasan dan stress (Mardana & Tjahja, 2017).

Nyeri menurut *International Association for study of pain* (IASP) nyeri adalah sensori subjektif dan emosional

yang tidak menyenangkan yang didapat terkait dengan kerusakan jaringan aktual maupun potensia, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan. Menurut Potter (2013) nyeri didefinisikan sebagai suatu kondisi perasaan yang tidak menyenangkan, bersifat sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya. Nyeri setelah pembedahan normalnya hanya terjadi dalam durasi yang terbatas, lebih singkat dari waktu yang diperlukan untuk perbaikan alamiah jaringan-jaringan yang rusak (Nurhayati, 2011).

Penilaian skala nyeri terdapat beberapa macam skala nyeri yang dapat digunakan untuk mengetahui tingkat nyeri seseorang antara lain *Visual analog scale* (VAS) adalah cara yang paling banyak digunakan untuk menilai nyeri. Skala linier ini menggambarkan secara visual gradasi tingkat nyeri yang mungkin dialami seorang pasien. Rentang nyeri diwakili sebagai garis sepanjang 10 cm, dengan atau tanpa tanda pada tiap sentimeter. Penilaian ini menjadi beberapa kategori nyeri, yaitu Skala nyeri pada skala 0 berarti tidak terjadi nyeri, skala nyeri pada skala (1-3) seperti gatal, tersetrum, nyut-nyutan, melilit, terpukul, perih, mules. Skala nyeri 4-6 digambarkan seperti kram, kaku, tertekan, sulit bergerak, terbakar, ditusuk-

tusuk. Skala 7-9 merupakan skala sangat nyeri tetapi masih dapat dikontrol oleh klien. Skala nyeri 10 merupakan skala nyeri yang sangat berat dan tidak dapat dikontrol. (Mardana & Tjahja, 2017).

Kehamilan adalah sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional (Winkjosastro, 2009). Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologis antara lain perubahan fisik, perubahan sistem pencernaan, sistem respirasi, sistem traktus urinarius, sirkulasi darah serta perubahan fisiologis. Kehamilan pada umumnya berkembang dengan normal, namun kadang tidak sesuai dengan yang diharapkan, sulit diprediksi apakah ibu hamil akan bermasalah selama kehamilan ataupun baik-baik saja (Sarwono, 2016).

Menurut Yosefa, et all (2013), Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara

kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Menurut Widiyanti (2010), Mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Megasari, 2015).

Wanita selama kehamilannya memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil. Perubahan pada ukuran tubuh, bentuk payudara, pigmentasi kulit, serta pembesaran abdomen secara keseluruhan membuat tubuh ibu hamil tersebut tampak jelek dan tidak percaya diri. Kekhawatiran dan ketakutan ini sebenarnya tidak berdasar, untuk itu ibu hamil memerlukan nasihat dan saran khususnya dari bidan dan dokter yang dapat menjelaskan perubahan yang terjadi selama kehamilan sehingga ibu

tidak khawatir dengan perubahan yang dialaminya (Helen, 2004).

Dalam proses adaptasi tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal itu adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan, beberapa ketidaknyamanan trimester II dan III pada Ibu hamil 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%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70% (Astuti, 2009).

Menurut Wahyuni & Prabowo (2012), nyeri punggung bawah adalah ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan di atas bagian *inferior gluteal*. Menurut Robson & Jason (2012), Nyeri punggung bawah adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin saja memiliki riwayat “sakit punggung” dimasa lalu. Nyeri punggung bawah sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan, gejala nyeri biasanya terjadi antara 4-7 bulan usia kehamilan dan nyeri biasanya terasa di punggung bagian bawah, terkadang menyebar ke bokong dan paha, dan terkadang turun ke kaki sebagai siatika (Herawati, 2017).

Nyeri punggung saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum, selain itu menurut hasil Observasi epidemiologi yang terbatas yang dilakukan oleh Mayer yang dikutip oleh Yosefa, Febriana *et al* (2014) nyeri punggung sering diperparah dengan terjadinya *backache* atau sering disebut dengan “nyeri punggung yang lama”. *Backache* ini ditemukan pada 45% wanita saat dicatat kehamilannya, meningkat 69% pada minggu ke-28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut. Keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja (Purnamasari, 2019).

Usaha dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi keluhan nyeri punggung diantaranya; Relaksasi, hipnosis, akupuntur, masase. (Andarmoyo, 2013). Selain itu juga bisa menggunakan teknik stimulasi kulit yang digunakan adalah pemberian kompres dingin atau pun kompres hangat (Istiqomah, 2007). Sedangkan latihan yang dapat dilakukan ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung yaitu; memperbaiki postur tubuh, melakukan yoga prenatal, berjalan kaki, berenang, dan melakukan senam hamil.

Prevalensi Observasi di Australia mulai 33% – 72% mengalami *low back pain* saat hamil. *LBP* selama kehamilan dapat menyebabkan gangguan tidur, gangguan hidup sehari-hari, dan mengurangi kemampuan untuk melakukan pekerjaan (Intveld, Cooper & Kessel, 2010). Menurut Fraser (2012) mengemukakan bahwa 50% ibu hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan menderita nyeri punggung yang signifikan.

Menurut hasil Observasi yang dilakukan oleh Hidayati di wilayah kerja Puskesmas Baki, Sukoharjo pada 30 (50%) responden mengikuti senam hamil dan 30 (50%) responden tidak mengikuti senam hamil. Nyeri punggung yang dialami ibu hamil 32 (53,3%) responden mengalami nyeri punggung ringan, 28 (47,7%) responden mengalami nyeri punggung sedang. Dari analisis yang digunakan menggunakan Chi Square didapatkan hasil $p=0,001$, nilai X^2 hitung = 11,279 Nilai OR = 6,417 (Hidayati, 2017).

Observasi yang dilakukan oleh Purimama di Puskesmas Wates kepada 30 responden ibu hamil TM III, hasil uji statistik didapatkan adanya penurunan yang signifikan antara mean intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan senam hamil dimana p value 0.000 lebih kecil dari nilai α ($p < \alpha$ (0.05), berarti

dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada kehamilan trimester III (Parimama, 2018).

Berdasarkan survey data yang dilakukan observasi pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Pasuruhan Kecamatan Kayen Kabupaten Pati sebanyak 10 responden, didapatkan hasil Berdasarkan survey data yang dilakukan observasi pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Pasuruhan Kecamatan Kayen Kabupaten Pati sebanyak 10 responden, didapatkan hasil 4 ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil secara rutin mengalami nyeri sedang pada punggung, sedangkan 6 ibu hamil yang mengikuti senam hamil secara rutin mengalami nyeri ringan pada punggung.

Dalam rangka meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil guna menurunkan nyeri punggung ibu hamil, maka Stikes bakti utama pati berperan dalam kegiatan tersebut sebagai penjabaran dari Tri Dharma perguruan tinggi bagi dosen dengan mengadakan pengabdian masyarakat dengan tema : Peningkatan pengetahuan ibu hamil dan pelatihan senam hamil untuk menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Desa Wedarijaksa Kec, Wedarijaksa Kab. Pati.

METODE

1. Tahap Survei

Tahap ini dilakukan dengan mensurvei atau meninjau lokasi pengabdian, melakukan identifikasi masalah dan kebutuhan mitra serta potensi desa guna mendukung program.

2. Tahap Pelaksanaan

Setelah tahap survei selesai, langkah selanjutnya adalah melakukan pertemuan dengan Kepala Desa Wedarijaksa dan ibu hamil guna menyampaikan rencana kegiatan pengabdian, pemberian pelatihan tentang senam hamil di Desa Wedarijaksa Kec, Wedarijaksa.

3. Tahap Pendampingan

Pendampingan dilakukan dengan pengawasan berkelanjutan oleh tim pelaksana yang dilakukan beberapa kali sampai pengurus mampu melaksanakan sendiri program-program yang telah ditentukan.

4. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilaksanakan sesuai jadwal yang telah dibuat setelah melaksanakan kegiatan-kegiatan pengabdian tersebut. Evaluasi hasil akhir dari kegiatan akan dilaksanakan pada akhir kegiatan pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Kegiatan

Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 14 Desember 2020 jam 09.00 wib Balai Desa Wedarijaksa Kabupaten Pati yang dihadiri oleh ibu hamil sebanyak 12 orang. Pada tahap ini, kegiatan yang dilakukan antara lain melakukan diskusi dengan ibu hamil untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil terkait perubahan fisik dan psikologi selama kehamilan serta keluhan yang sekiranya dirasakan selama masa kehamilan. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi tentang perubahan fisik dan psikologi yang terjadi selama kehamilan. Metode yang digunakan adalah metode ceramah dan tanya jawab. Peserta aktif dalam mengikuti kegiatan yang ditunjukkan dengan banyaknya pertanyaan yang disampaikan karena keingintahuan perubahan fisik dan psikologis apa saja yang dapat dialami oleh ibu hamil. Selanjutnya diakhir kegiatan dilakukan evaluasi dengan memberikan beberapa pertanyaan tentang materi yang disampaikan dan di sesi akhir pertemuan dilakukan senam hamil yang langsung dipraktikkan kepada ibu hamil.

Pertemuan II dilaksanakan pada hari Kamis, 14 Januari 2021 jam 09.00 WIB di Balai Desa Wedarijaksa Kabupaten Pati. Peserta yang datang sebanyak 11 Ibu hamil dan juga terdapat

kader kesehatan yang mendampingi dalam kegiatan tersebut. Adapun kegiatan yang dilakukan adalah melakukan diskusi terlebih dahulu dengan ibu hamil tentang perawatan kehamilan dan pengaturan gizi termasuk pemberian tablet tambah darah untuk penanggulangan anemia, dan tanda bahaya kehamilan. Dari diskusi tersebut terdapat ibu hamil yang belum memahami dengan baik tentang cara mengatasi keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu selama hamil terutama pada trimester III. Kemudian tim memberikan informasi melalui penyuluhan tentang senam hamil dan tehnik bagaimana mengatasi nyeri punggung yang dialami. Selanjutnya tim mengajari ibu hamil untuk mempraktikkan senam hamil yang didalamnya juga dapat dilakukan pemijatan pada punggung untuk mengurangi rasa nyeri yang dialami. Setelah dilakukan kegiatan kemudian dilakukan evaluasi dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada ibu hamil seputar materi yang sudah disampaikan. Disamping itu ibu hamil diberikan lefleaf yang harapannya setelah sampai dirumah ibu hamil dapat mempraktikkan senam hamil dengan berpedoman pada lefleaf yang telah diberikan dan juga diberikan kenang-kenangan sebagai apresiasi

partisipasi ibu hamil dalam mengikuti kegiatan tersebut.

2. Pembahasan

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Menurut Widianti (2010), Mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Megasari, 2015).

Nyeri punggung bawah adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin saja memiliki riwayat “sakit punggung” dimasa lalu. Nyeri punggung bawah sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam

kehamilan, gejala nyeri biasanya terjadi antara 4-7 bulan usia kehamilan dan nyeri biasanya terasa di punggung bagian bawah, terkadang menyebar ke bokong dan paha, dan terkadang turun ke kaki sebagai siatika (Herawati, 2017).

Usaha yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi keluhan nyeri punggung diantaranya; Relaksasi, hipnosis, akupuntur, masase. (Andarmoyo, 2013). Selain itu juga bisa menggunakan teknik stimulasi kulit yang digunakan adalah pemberian kompres dingin atau pun kompres hangat. Sedangkan latihan yang dapat dilakukan ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung yaitu; memperbaiki postur tubuh, melakukan yoga prenatal, berjalan kaki, berenang, dan melakukan senam hamil.

KETERBATASAN

1. Tempat kegiatan terlalu sempit sehingga praktik senam hamil tidak bisa dilaksanakan secara bersamaan.
2. Masih adanya pandemi menyebabkan Ibu hamil tidak leluasa dalam pernafasan saat senam hamil

SIMPULAN

Keberhasilan kegiatan kelas ibu hamil memerlukan dukungan yang kuat dari berbagai pihak, baik dukungan moril, materil, maupun finansial. Selain itu

diperlukan adanya kerjasama, dan pengabdian para pengelolanya termasuk kader. Apabila kegiatan kelas ibu hamil terselenggara dengan baik akan memberikan kontribusi yang besar, dalam menurunkan angka kematian ibu dan bayi.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya menjaga kesehatan selama kehamilan terutama bagaimana cara mengatasi keluhan nyeri punggung selama kehamilan. Dengan adanya kegiatan tersebut ibu hamil dapat melakukan senam hamil untuk mengatasi keluhan yang dialami.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Suparjo, S.Kp., M.Kes selaku Ketua Yayasan Pratini Soedarsono.
2. Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati.
3. Ibu-ibu Hamil Trimester III

DAFTAR PUSTAKA

Firdayani, Dhebi. 2018. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III*. Jombang: Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika.

Herawati, Arrisqi. 2017. *Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III*. Surakarta: KTI, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah
Surakarta

Inding, Ilmiati. 2016. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perubahan Derajat Nyeri Pada Ibu Hamil Yang Menderita Nyeri Pinggang Bawah (NPB)*. Makassar: Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.

Mardana dan Aryasa. 2017. *Penilaian Nyeri*. Denpasar: Artikel, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana RSUP. Sanglah Denpasar.

Megasari, Miratu. 2015. "Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III" *Jurnal Kesehatan Komunitas*, Vol. 3, No. 1, Nopember 2015.

Mirawati. 2010. *Hubungan Usia Kehamilan Dengan Kejadian Nyeri Pinggang Bawah Pada Ibu Hamil Di RSIA. Siti Fatimah Makassar*. Makassar: Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar.

Purnamasari, Kurniati Devi. 2019. "Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III" *Midwifery Journal of Galuh University Volume 1 Nomor 1 Mei 2019*.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Observasi Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Pantikawati dan Saryono. 2010. *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Prawirohardjo, Sarwono. 2016. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.

Putri, dkk. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu