

Edukasi Yoga Untuk Mengatasi Nteri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil

Tiara Fatmatika¹, Cahya Kusuma Putri², Meili Gilda Prastiwi³, Ratih Wulandari⁴,
Azizah Rahma Atika⁵, Ike Puteri Elgina⁶, Arif Pristianto⁷

¹Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

 tf727@ums.ac.id

Abstract

Low back pain is the most common complex pain complaint in the world and in Indonesia. Low back pain in pregnant women in the second and third trimesters is a common complaint that often occurs among pregnant women, it is estimated that around 70% of pregnant women complain of some form of back pain at some point in pregnancy, childbirth and postpartum. This study was conducted to describe low back pain in pregnant women in the second and third trimesters. Descriptive study design, consecutive sampling was carried out in May 2022, using a questionnaire. The research subjects were pregnant women in the second and third trimesters. Generally, the most information about low back pain is obtained from other pregnant women and parents. Health education about the problem of low back pain is important for pregnant women in the second and third trimesters, husbands and families, and of course the routine evaluation of low back pain problems in pregnant women in the second and third trimesters by clinicians.

Keywords: low back pain; second and third trimester pregnant women.

Edukasi Yoga Untuk Mengatasi Nteri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil

Abstrak

Nyeri Punggung Bawah merupakan keluhan nyeri kompleks yang paling sering terjadi di dunia maupun Indonesia. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III merupakan keluhan umum yang sering terjadi di kalangan ibu hamil, diperkirakan sekitar 70% wanita hamil mengeluhkan beberapa bentuk nyeri punggung pada suatu saat dalam kehamilan, persalinan hingga postpartum. Penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. Desain studi deskriptif pengambilan sampel secara konsekutif dilakukan pada bulan Mei 2022, dengan menggunakan kuesioner. Subjek penelitian adalah ibu hamil trimester II dan III. Umumnya informasi tentang nyeri punggung bawah paling banyak didapatkan dari wanita hamil lainnya dan orangtua. Edukasi kesehatan tentang masalah nyeri punggung bawah penting untuk ibu hamil trimester II dan III, suami dan keluarga, dan tentunya evaluasi rutin masalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III oleh para klinisi.

Kata Kunci: nyeri punggung bawah, ibu hamil trimester II dan III.

1. Pendahuluan

Kehamilan adalah salah satu yang khusus fenomena pada wanita yang bisa membuat perubahan fisik dan fisiologis berturut-turut. Perubahan karena ini fenomena bisa memimpin postural adaptasi dan penambahan berat badan yang menyebabkan pergeseran pusat gravitasi tubuh dan meningkatkan momen kekuatan lengan di tulang belakang

lumbar secara fisik. Pengaruh LBP pada kehamilan terhadap QoL pada ibu hamil harus diketahui untuk menghindari rasa sakit yang mempengaruhi aktivitas dan kesejahteraan ibu hamil tersebut.

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan nyeri dan ketidaknyamanan yang dirasakan antara tulang rusuk sampai dengan gluteal, nyeri yang dirasakan juga bisa menjalar sampai ke kaki. Nyeri punggung bawah diklasifikasikan menjadi "spesifik" dan "non-spesifik". Nyeri punggung bawah non-spesifik disebut LBP tanpa patologi spesifik yang dapat dikenali. [2]

Kelemahan otot batang tubuh, merupakan defisit penting dari unit kontrol saraf dari sistem stabilisasi tulang belakang, dan penurunan propriosepsi lumbar juga salah satu faktor penyebab LBP. Kesalahan postur seperti halnya kepala menunduk, bahu melengkung ke depan, perut menonjol ke depan dan lordosis lumbar yang berlebihan dapat mengakibatkan terjadinya kejang otot (muscle tension), hal inilah yang akan menyebabkan adanya keluhan Low Back Pain [2]

Sekitar 70% dari ibu hamil sering mengalami sakit pada area pinggang atau low back pain (LBP) yang mungkin akan terjadi sejak diawal trimester, dan mengalami puncak saat memasuki trimester II dan III. Nyeri menjadi suatu masalah sering ditemui selama kehamilan terutama saat memasuki trimester II dan III. Fenomena nyeri menjadi masalah yang kompleks. Nyeri menyebabkan seseorang mengalami ketakutan serta kecemasan sehingga meningkatkan stres dan mengalami perubahan fisiologis secara drastis selama kehamilannya. Nyeri serta kecemasan saling sinergis dan memperburuk antara satu sama lainnya [10].

Permasalahan yang sering dialami oleh ibu hamil Trimester II dan Trimester III setelah kami melakukan observasi secara langsung yaitu, untuk kehamilan trimester II biasanya terjadi nyeri pada punggung, kaki terasa pegal, mual mudah merasa lelah, dan ada juga yang masih sering merasa mual.

Untuk permasalahan pada kehamilan Trimester III, yaitu nyeri punggung, nyeri pinggang, nyeri perut, susah untuk menentukan posisi tidur, merasakan kram pada kaki jika dipakai untuk berdiri atau berjalan untuk waktu yang lama, sering kesemutan pada kaki.

Upaya yang dapat diberikan berupa bagaimana cara penanganan atau cara menangani rasa nyeri punggung saat masa kehamilan, yaitu dengan cara melakukan beberapa gerakan yoga untuk ibu hamil. Kendala yang sering dihadapi oleh Ibu hamil umumnya adalah kurangnya edukasi terhadap pentingnya menjaga kesehatan ibu dan janinnya.

Solusi yang kami berikan meliputi beberapa hal, yaitu memberikan edukasi mengenai latihan untuk menghindari terjadinya nyeri pada punggung bagian belakang dan kesulitan bernafas. Latihan yang dapat dilakukan diantaranya breathing exercise bagi ibu hamil, arm/leg raises exercise, cat pose exercise.

Setelah dilakukannya edukasi untuk permasalahan terhadap ibu hamil terutama untuk masalah nyeri punggung, kami harapkan peserta dapat menambah wawasan atau pengetahuan yang dapat bermanfaat dan dapat membantu selama masa kehamilan.

2. Metode

Penelitian yang kami lakukan pada tanggal 07 April 2022 menggunakan metode kualitatif, yaitu dengan wawancara secara langsung kepada seluruh kelompok komunitas ibu hamil Klinik Bidan Wulan Singopuran, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa

Tengah. Penyuluhan dilakukan dengan mengedukasi bagaimana cara mengatasi dan mencegah keluhan nyeri punggung bawah pada kelompok ibu hamil, dengan sampel ibu yang usia kehamilannya 20 – 40 minggu dan tanpa adanya riwayat penyakit penyerta.

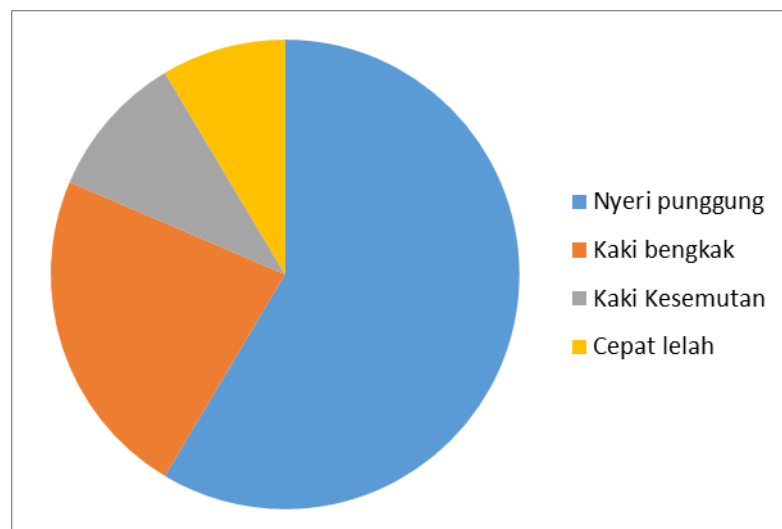
Pada penyuluhan ini responden diperintahkan untuk mengisi quisioner yang berisi biodata, umur kandungan serta keluhan-keluhan yang dirasakan selama kehamilan, setelahnya kami berikan penatalaksanaan berupa edukasi latihan senam yoga untuk mengatasi nyeri punggung bawah yang juga didampingi langsung oleh Bidan Wulan.

Solusi yang kami tawarkan berupa sebuah kegiatan penyuluhan upaya pencegahan dan penanganan keluhan nyeri punggung. Edukasi dilakukan di Bidan Wulan, Singopuran, Kartasura, dan didampingi langsung oleh pengurus dari klinik. Solusi ini mencakup pemberian edukasi mengenai latihan atau exercise untuk menghindari terjadinya nyeri pada punggung bagian belakang dan sulit bernafas.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil yang didapatkan dari kegiatan awal yang sudah dilaksanakain pada hari Minggu 7 April 2020, dilihat dari capaian yang telah didapatkan melalui kuisioner yang telah dibagikan. Banyak dari ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini mengeluhkan tentang nyeri punggung bagian bawah atau Low Back Pain.

Ada beberapa dari ibu hamil juga mengeluhkan bengkak pada kaki, sering merasa cepat lelah, sering merasa kesemutan pada kaki tetapi keluhan yang terbanyak adalah nyeri punggung bagian bawah. Ibu hamil juga mengatakan bahwa nyeri punggung bawah yang dirasakan sangat mengganggu kegiatan sehari-hari.



Gambar.1

Setelah mendapatkan hasil dari data gambar.1 maka kami sepakat untuk memilih pembahasan mengenai nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil. Kemudian kelompok melakukan beberapa pencarian mengenai latihan apa saja yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Dan kelompok kami memutuskan untuk memberikan edukasi tentang latihan yoga untuk mengatasi nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil.

Minggu 22 Mei 2022 kami memberikan sosialisasi dengan tema “EDUKASI YOGA UNTUK MENGATASI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL”. Pemberian edukasi dilakukan dengan menggunakan media leaflet, dalam pemberian edukasi kami

memberikan informasi tentang gerakan yoga yang dapat membantu mengurangi nyeri punggung bawah yang dapat diperagakan oleh ibu hamil dengan aman tetapi masih harus dalam pengawasan.

Setelah menyampaikan tentang gerakan yoga yang aman untuk dilakukan oleh ibu hamil, selanjutnya kami menyampaikan tentang manfaat lain yang didapatkan dari latihan yoga tersebut. Setelah kami selesai menyampaikan edukasi tentang tema yang kami angkat, kemudian ibu bidan menginstruksikan kepada ibu hamil yang hadir pada hari itu untuk mempraktikkan gerakan yoga. Berikut beberapa gerakan yang diperagakan secara langsung :

Breathing Exercise



Cat Pose Exercise



Crescent Lunge



Arm/Leg Raises Exercise



- Breathing Exercise

Bagi ibu hamil biasanya mengalami kesulitan saat bernafas akibat dari nyeri pada punggung bagian belakang sehingga menyebabkan otot – otot pada pernafasan

mengalami nyeri. Pada latihan ini berguna untuk meredakan atau bahkan menghilangkan sesak nafas dengan cara mengatur pola pernafasan pada ibu hamil.

- Cat Pose Exercise

Pada latihan tidak jauh berbeda fungsinya dari latihan arm/leg raises exercise. Pada latihan ini juga dapat merelease otot pada punggung belakang.

- Crescent Lunge

Latihan ini bertujuan untuk memberikan ruang pada bayi untuk melakukan rotasi (memutar kepala ke arah panggul) sekaligus mengarahkan bayi ke area pelvis sehingga proses persalinan lebih mudah dan lancar.

- Arm/Leg Raises Exercise

Pada latihan ini berfungsi untuk merelease otot-otot yang ada pada bagian belakang/punggung. Latihan ini juga berfungsi untuk melatih otot core dan otot tangan.

Setelah dua minggu Gerakan yoga diterapkan secara ritun oleh ibu hamil didapatkan informasi bahwa Gerakan yoga tersebut sangat membantu untuk mngurangi rasa nyeri pada punggung bawah ibu hamil.

4. Kesimpulan

Setelah dilaksanakannya penyuluhan tentang edukasi yoga untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil Klinik Bidan Wulan Singopuran, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Mendapatkan hasil bahwa sebagian dari ibu hamil masih kurang memahami akan penanganan dan pencegahan dari nyeri punggung, penanganan yang dilakukan ibu hamil saat adanya keluhan hanyalah beristirahat dan terkadang menghiraukan atas keluhan tersebut karena dianggap hal wajar saat kehamilan, dan beberapa dari kelompok ibu hamil telah melaksanakannya secara mandiri namun dengan langkah-langkah yang masih kurang tepat.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT karena atas berkat dan rahmat-Nya, kami dapat menyelesaikan Naskah Publikasi ini. Selanjutnya kami ucapkan terima kasih kepada Bapak Arif Pristianto, S.Ft., Ftr., M.Fis selaku dosen dari mata kuliah Fisioterapi Komprehensif Komunitas yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk dapat menulis naskah publikasi untuk pertama kalinya.

Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Tiara Fatmarizka, S.Fis., M.Sc yang telah dengan sangat baik membimbing dan membantu kami untuk pembuatan proposal awal hingga naskah publikasi ini. Terima kasih kepada Ibu Bidan Wulan yang telah memberikan izin kepada kami untuk dapat melakukan sosialisasi terhadap ibu hamil dalam rangka memenuhi tugas akhir dari mata kuliah komunitas. Dan untuk yang terakhir terima kasih kepada teman-teman dari kelompok ini yang telah semangat dalam melaksanakan kegiatan ini dan bekerja sama dalam pembuatan proposal awal hingga naskah publikasi ini.

Referensi

- [1] Fatmarizka, T., Ramadanty, R. S., & Khasanah, D. A. (2021). Pregnancy-Related Low Back Pain and The Quality of Life among Pregnant Women : A Narrative Literature Review. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region*, 4(3), 108–116. <https://doi.org/10.14710/jphtcr.v4i3.10795>
- [2] Aulia Ayu Kusuma Wardani, Arin Supriyadi, & Arif Pristiano. (2022). View of AQUATIC EXERCISE IN PATIENTS WITH CHRONIC LOW BACK PAIN: A CASE STUDY. *Academic Physiotherapy Conference*, 322–329. <https://proceedings.ums.ac.id/index.php/apc/article/view/131/243>
- [3] Jannah, R., Agustina, Dwi., & F. W. P. (2019). Korelasi Persepsi terhadap Kebutuhan Fisioterapi Antenatal untuk. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 42–49.
- [4] Muhimatul, K. dan. (2016). *Hubungan Nyeri Pinggang Dengan Tingkat Kemampuan Aktivitas Ibu Hamil Trimestr II*.
- [5] Soeharyo Hadi Saputro, R. D. C. R. (2017). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 1–10. <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/jik/article/download/56/3>
- [6] 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>
- [7] Islami, I., & Ariyanti, T. (2019). Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 49. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.623>
- [8] Sneag, D. B., & Bendo, J. A. (2007). Pregnancy-related low back pain. *Orthopedics*, 30(10), 839–845. <https://doi.org/10.3928/01477447-20071001-14>
- [9] Megasari, K. (2018). Al-Insyirah Midwifery Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences) EFEKTIVITAS PEMBERIAN VIRGIN COCONUT OIL (VCO). *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 7(2), 12–20.
- [10] Purnamasari, K. D. (2021). Gambaran Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 2 Dan 3 Di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng 1 Tahun 2021. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9.