

Edukasi Postur yang Benar pada Ibu Hamil di Praktik Mandiri Bidan Siti Maryam Kecamatan Baki

Pandu Tirto Hutomo¹, Paradise Adhibah AHR¹, Annisa Firsita Motik¹, Nabila Rizka Lathifani¹, Zahrani Bakhita Hanifah¹, Tiara Fatmarizka¹, Arif Pristianto¹

¹Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

 j120190105@student.ums.ac.id

Abstract

Back pain is a common problem that occurs during pregnancy. Back pain is one of the disorders resulting from the wrong posture in pregnant women. Where physical and physiological changes will continue to occur during the process. For pregnant women at Praktik Mandiri Midwife Siti Maryam, Baki District, based on observations through interviews with Midwife Siti Maryam as the midwife and owner of the clinic, it was found that many pregnant women experienced back pain. The solutions we provide are in the form of counseling and education related to the role of physiotherapy regarding the posture of pregnant women, in the form of delivering material, giving leaflets, and video media then practicing directly on pregnant women at that place. The contents of the material that we convey in the form of back pain factors, changes in posture during pregnancy, the benefits of good posture during pregnancy, and procedures for ambulation during pregnancy. We also used a pre-test before the presentation of the material and a post-test after the presentation of the material, we used the pre-test and post-test to assess the participants' knowledge of body posture for pregnant women. The results of the pre-test and post-test that we provided knowledge about the posture of pregnant women increased from not understanding to understanding. With the counseling at the Independent Practice of Midwife Siti Maryam, it is hoped that patients at the clinic can increase knowledge and implement it at home.

Keywords: Pregnant women; Back pain

Edukasi Postur yang Benar pada Ibu Hamil di Praktik Mandiri Bidan Siti Maryam Kecamatan Baki

Abstrak

Nyeri punggung merupakan masalah umum yang terjadi selama proses kehamilan. Nyeri punggung salah satu gangguan akibat dari postur tubuh yang salah pada wanita hamil, dimana perubahan fisik dan fisiologis akan terus terjadi selama proses tersebut. Pada ibu hamil di Praktik Mandiri Bidan Siti Maryam Kecamatan Baki, berdasarkan observasi melalui interview dengan Bidan Siti Maryam selaku bidan dan pemilik klinik tersebut ditemukan banyak ibu hamil yang mengalami nyeri di punggung. Solusi yang kami berikan berupa penyuluhan dan edukasi terkait peran fisioterapi mengenai postur tubuh ibu hamil melalui penyampaian materi, pemberian leaflet, dan media video kemudian mempraktikkan secara langsung kepada ibu hamil di tempat tersebut. Isi materi yang disampaikan berupa faktor nyeri punggung, perubahan postur saat proses kehamilan, manfaat postur tubuh yang baik saat kehamilan, dan tata cara ambulasi saat hamil. Kami juga menggunakan pre-test sebelum pemaparan materi dan post-test setelah pemaparan materi, pre-test dan post-test kami gunakan untuk menilai pengetahuan peserta terhadap postur tubuh untuk ibu hamil. Hasil dari pre-test dan post-test yang kami berikan pengetahuan mengenai postur tubuh ibu hamil meningkat dari yang awalnya kurang mengerti menjadi paham. Melalui penyuluhan di Praktik Mandiri Bidan Siti Maryam diharapkan pasien yang berada di klinik tersebut dapat meningkatkan pengetahuan dan mengimplementasikannya di rumah.

Kata kunci: Ibu hamil; Nyeri punggung 2

1. Pendahuluan

Kehamilan merupakan fenomena khusus pada wanita yang dapat membuat perubahan fisik dan fisiologis secara berurutan [1]. Diperkirakan sekitar lima puluh persen ibu hamil akan menderita beberapa jenis nyeri punggung bawah di beberapa titik selama kehamilan. Sebagian besar wanita mengalaminya di kehamilan pertama. Delapan puluh persen wanita yang menderita *low back pain* (LBP) mengklaim bahwa hal itu mempengaruhi rutinitas harian dan sepuluh persen dari mereka melaporkan bahwa mereka tidak dapat bekerja[6].

Nyeri punggung bawah atau *low back pain* merupakan gangguan muskuloskeletal yang ditandai dengan adanya nyeri, ketegangan otot, dan kekakuan otot (*stiffness*) yang terlokalisasi antara batas *costae* dan lipatan *gluteus inferior* yang disertai atau tidak disertai rasa nyeri menjalar hingga ke tungkai[2].

Nyeri punggung sering terjadi di daerah lumbosakral. Perubahan pusat gravitasi dan postur tubuh selama kehamilan dapat meningkatkan nyeri seiring dengan bertambahnya usia kehamilan[7].

Postur tubuh pada wanita hamil berubah secara bertahap. Hal ini disebabkan karena janin didalam perut akan semakin besar sehingga dapat mengompensasi penambahan berat badan, lalu bahu lebih tertarik ke belakang dan tulang lebih melengkung, sedangkan sendi tulang belakang lebih terasa lentur yang mengakibatkan nyeri punggung pada beberapa wanita hamil[5].

Praktik Mandiri Bidan Siti Maryam merupakan klinik ibu hamil dan juga anak yang berlokasi di Dusun II, Desa Kadilangu, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo. Berdasarkan hasil observasi keluhan pada ibu hamil pada trimester III yang diantaranya ibu hamil merasakan nyeri pada punggung bawah (LBP), *sacroiliac (SI) joint*, nyeri selangkangan, nyeri perut kiri dan juga nyeri bagian bawah perut. Namun pada trimester III mayoritas ibu hamil mengeluhkan nyeri pinggul dan kesulitan bernafas karena usia kandungan yang semakin membesar. Masih terdapat ibu hamil yang belum menyadari pentingnya menjaga postur tubuh saat hamil. Oleh karena itu, kami memberikan penyuluhan mengenai bagaimana menjaga postur tubuh yang benar supaya tidak menimbulkan beberapa keluhan, salah satunya nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*).

2. Metode

Program kegiatan ini diawali dengan melakukan observasi dan pengkajian melalui *interview* dengan Bidan Siti Maryam selaku bidan dan pemilik di klinik tersebut. Hasil dari data subjektif yang telah diperoleh kami kaji dan melakukan analisa permasalahan, kemudian membuat perencanaan program kegiatan yang dilaksanakan.

Program kegiatan yang kami berikan adalah melalui penyuluhan menggunakan media *power point* yang berisi pemaparan materi terkait *Low Back Pain* dan perubahan postur pada ibu hamil. Materi disampaikan melalui penjelasan tertulis dan media video, lalu mempraktikkan bagaimana cara menjaga postur yang benar saat melakukan aktivitas sehari-hari seperti cara duduk, berdiri, tidur dan berbaring, serta mengangkat benda.

Sebelum dan sesudah penyuluhan kami memberikan *pre-test* dan *post-test* yang berisi 10 pertanyaan mengenai *Low Back Pain* dan postur pada ibu hamil. Soal diberikan melalui *google form* yang ditunjukkan menggunakan *LCD projector* dan dikte. Responden mengerjakan di kertas yang sudah dipersiapkan. Tujuan pemberian *pre-test* dan *post-test*

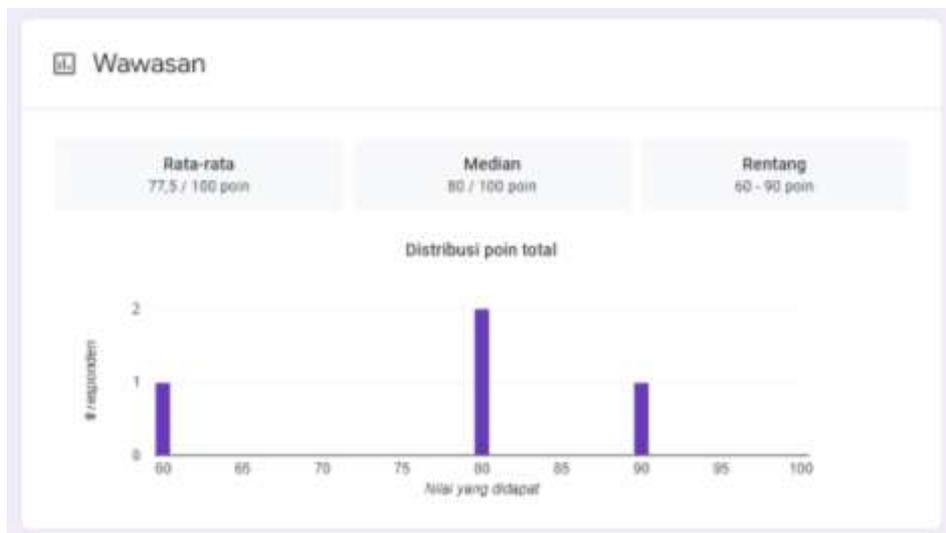
ini adalah untuk mengukur tingkat pengetahuan responden serta pemahaman sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Pada akhir kegiatan, kami membagikan leaflet kepada responden sebagai media edukasi dengan tujuan memperdalam pengetahuan serta pemahaman dan dapat mengaplikasikannya di rumah masing-masing.

3. Hasil dan Pembahasan

Indikator capaian kegiatan ini kami menggunakan *pre-test* dan *post-test* yang berisi 10 soal untuk menilai pengetahuan peserta terhadap postur yang baik untuk ibu hamil. Sebelum memulai acara ini, kami meminta peserta untuk mengisi *pre-test*. Setelah selesai acara, kami meminta peserta mengisi *post-test*. Hasil interpretasi kami klasifikasikan menjadi 3, yaitu kurang dengan skor 0-40, cukup dengan skor 50-70, dan baik dengan skor 80-100.

Hasil *pre-test* menyatakan bahwa 25% peserta mendapatkan hasil cukup, dan 75% peserta mendapatkan hasil baik. Dan hasil *post-test* menyatakan bahwa 100% peserta mendapatkan skor baik.



Gambar 2. hasil *pre-test* peserta



Gambar 2. hasil *post-test* peserta

Dengan melihat hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa peserta sudah memahami materi yang telah kami sampaikan.

Kegiatan pengabdian yang sudah dilakukan, diharapkan dilanjutkan kembali oleh mitra dengan membuat suatu kegiatan rutin sebagai media edukasi pengetahuan dalam berbagai kondisi yang penting dan perlu diperhatikan bagi ibu hamil yang mana membutuhkan peran ahli, salah satunya fisioterapi. Fisioterapi memiliki peran yang penting pada ibu hamil baik pada masa antenatal maupun postnatal, karena memberikan manfaat jangka panjang. Hal ini bermanfaat untuk menjaga kebugaran dan ketahanan kardiovaskular, menjaga kondisi psikologis, menjaga berat badan, dan mengatasi gangguan muskuloskeletal selama kehamilan[3].

Setelah diberikan edukasi mengenai postur yang benar pada ibu hamil di Praktik Mandiri Bidan Siti Maryam, terbukti adanya peningkatan pengetahuan terkait postur yang benar dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari untuk mencegah timbulnya low back pain yang berlebihan. Low back pain memiliki distribusi kejadian disfungsi muskuloskeletal paling tinggi dari trimester pertama hingga trimester ketiga[4]. Sehingga adanya pengetahuan, pemahaman serta implementasi lanjutan dapat mengurangi kejadian atau mengurangi intensitas nyeri low back pain pada kehamilan yang dapat disebabkan postur tubuh yang tidak benar.

Berikut kami lampirkan dokumentasi kegiatan kami:



Gambar 3. Pemaparan materi



Gambar 4. Mempraktikkan isi materi

Gambar 5. Pengisian *Post-test*

Gambar 6. Leaflet yang diberikan ke peserta

4. Kesimpulan

Setelah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa bertambahnya pengetahuan peserta mengenai postur tubuh ibu hamil yang baik dan benar dalam beraktivitas sehari-hari. Diharapkan peserta dapat mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat mengurangi risiko terkenanya *low back pain*.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih dan juga apresiasi kepada Bapak Arif Pristianto selaku dosen pengampu mata kuliah Fisioterapi Komunitas, Ibu Tiara Fatmarizka selaku dosen pendamping selama kegiatan berlangsung, serta Ibu Siti Maryam selaku bidan yang telah memberikan kami izin berupa waktu dan tempat untuk melaksanakan program kegiatan 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] Afifah, I. N. N., & Pristianto, A. (2022). Penyuluhan Program Back Exercises Guna Mengatasi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Pkk Desa Klewor Boyolali. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 5(2), 48–54. <https://doi.org/10.36341/jpm.v5i2.2265>

- [3] R. Nayak et al., "Knowledge, perception, and attitude of pregnant women towards the role of physical therapy in antenatal care-a cross sectional study," *Online J Health Allied Scs*, vol. 14, no. 4, p. 6, 2015.
- [4] R. Jannah, D. Agustina, and W. Faradisa, "Korelasi Persepsi terhadap Kebutuhan Fisioterapi Antenatal untuk Mengatasi Masalah Muskuloskeletal Ibu Hamil," *Quality : Jurnal Kesehatan*, vol. 13, pp. 42-49, 2019, doi: 10.36082/qjk.v13i1.55.
- [5] V. Nanny and T. Sunarsih, "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas," Jakarta: Salemba Medika, 2011.
- [6] P. Katonis et al., "Pregnancy-related low back pain," *Hippokratia*, vol. 15, no. 3, p. 205, 2011.
- [7] N. Sukeksi, G. Kostania, and E. Suryani, "Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten", *JKKT*, vol. 3, no. 1, pp. 1-7, Mar. 2018.