



PENYULUHAN DAN SENAM HAMIL UNTUK PENANGGULANGAN NYERI KEHAMILAN DI DESA CIANGSANA KABUPATEN BOGOR

**Deiza Novamaria¹, Dwi agustina², Zahra Sativani³, Deni Dwi Yulianti⁴,
Dea Etsu⁵, Fahmi Nurqolbi⁶, David Immanuel⁷**

¹⁻⁷ Politeknik Kesehatan Kemneks Jakarta III

Email: dwiagustinarosadi@gmail.com

Abstract

Background: Pregnancy is a common event in a woman's life that affects all aspects of her life. Physical changes in anatomy, physiology, biomechanics, kinesiology, and ergonomics at the time caused discomfort problems that had an impact on changes in the body's center of mass, increased pressure on vital organs, and increased body weight. These changes also cause back pain, pelvic pain, and urinary incontinence. By providing counseling and training to pregnant women, we can increase knowledge about the importance of physical activity during pregnancy, as well as do independent exercises as a promotional and preventive measure for discomfort problems that arise during pregnancy. Objective: To treat low back pain in pregnant women through counseling and pregnancy exercises. Methods: Community service activities took place in Ciangsana Village, Bogor Regency, West Java, from March 14 to April 1, 2022. Data were collected by interview, while measurement of pain by VAS. Pain management was carried out with counseling and pregnancy exercises. Results: The majority of pregnant women (86.6%) complained about their pregnancy. Prior to receiving counseling and exercise during pregnancy, 73% of pregnant women reported moderate pain, while 7% reported severe pain. After receiving pregnancy counseling and exercise, 53% of pregnant women reported moderate pain, and none had severe pain. Conclusion: Counseling and pregnancy exercise reduced low back pain.

Keywords: Pregnancy, Back Pain, Pregnancy Exercise

Abstrak

Latar Belakang: Kehamilan peristiwa yang biasa terjadi dalam kehidupan wanita yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupannya. Pada masa tersebut, perubahan-perubahan fisik berupa perubahan anatomi, fisiologi, biomekanik, kinesiology, dan ergonomi menimbulkan masalah ketidaknyamanan yang berdampak pada perubahan dalam tubuh pusat massa, peningkatan tekanan pada organ vital, dan peningkatan berat badan. Perubahan ini juga menyebabkan nyeri punggung, nyeri panggul dan inkontinensia urin. Dengan memberikan penyuluhan serta latihan pada ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya melakukan aktifitas fisik selama masa kehamilan serta melakukan latihan mandiri sebagai tindakan promotif dan preventif untuk permasalahan ketidaknyamanan yang muncul saat kehamilan. Tujuan: Menangani nyeri pinggang dengan penyuluhan dan latihan senam hamil pada wanita hamil. Metode: Kegiatan pengabmas dilaksanakan tanggal 14 Maret 2022 s/d 1 April 2022 di Desa Ciangsana Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan pengukuran nyeri dengan VAS. Penanggulangan nyeri dilakukan dengan penyuluhan dan latihan senam hamil. Hasil: Sebagian besar (86,6%) ibu hamil memiliki keluhan kehamilan. Sebelum diberikan penyuluhan dan latihan senam hamil, ibu hamil yang mengalami nyeri sedang 73 %, nyeri berat 7%. Setelah diberikan penyuluhan dan latihan senam hamil, ibu hamil yang mengalami nyeri sedang 53 %, dan tidak ada yang nyeri berat.

Simpulan: Pemberian penyuluhan dan intervensi senam hamil dapat menurunkan nyeri pinggang.

Kata kunci : Kehamilan, Wanita Hamil, Nyeri Pinggang, Senam Hamil

Pendahuluan

Wanita yang sehat adalah bagian terpenting dalam keluarga, yang pada gilirannya menjadi faktor penting dalam masyarakat. Kehamilan, persalinan dan nifas merupakan peristiwa yang biasa terjadi dalam kehidupan wanita yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupannya. Beberapa penelitian melaporkan bahwa kinerja fisik wanita dan tingkat kesehatan dan kesejahteraannya menurun setelah melahirkan dibandingkan dengan periode sebelum hamil. Kehamilan memiliki efek negatif pada kualitas hidup mereka (Bahadoran & Mohamadirizi, 2015; Richards et al., 2012)

Kehamilan, persalinan, dan postnatal merupakan rangkaian proses fisiologis pada perempuan yang terjadi dimulai sejak masa konsepsi sel sperma dan ovum. Dalam proses kehamilan terdapat mata rantai yang saling berkesinambungan, yang diawali dengan ovulasi pelepasan ovum, terjadinya migrasi spermatozoa dan ovum, terjadi konsepsi dan pertumbuhan zigot, terjadi nidasi (implantasi) pada rahim, pembentukan plasenta, tumbuh kembang hasil konsepsi sampai kehamilan matur atau aterm (Bhatia & Chhabra, 2018; Moya et al., 2014; Talbot & MacLennan, 2016)

Selama kehamilan dan dalam 6 bulan pertama setelah kelahiran bayi, terjadi berbagai perubahan pada tubuh sehingga memerlukan perawatan ekstra untuk mencegah komplikasi lebih lanjut (Jannah et al., 2020). Perubahan-perubahan fisik berupa perubahan anatomi, fisiologi, biomekanik, kinesiologi, diiringi ergonomis, secara umum menimbulkan masalah ketidaknyamanan saat kehamilan. Dengan semakin bertambahnya usia janin maka sering terjadi permasalahan pada ibu hamil seperti konstipasi, edema atau pembengkakan, insomnia, nyeri punggung bawah, kegerahan, sering buang air kecil, hemoroid, heart burn, perut kembung, sakit kepala, susah bernafas, varices (Fitriani, 2018).

Nyeri punggung bawah biasanya didefinisikan sebagai ketidaknyamanan aksial atau parasagital di daerah punggung bawah, kondisi muskuloskeletal yang mungkin terjadi karena kombinasi dari faktor mekanik, peredaran darah, hormonal, dan psikososial (Carvalho et al., 2017). Etiologi nyeri punggung bawah pada kehamilan secara spesifik tidak diketahui dengan baik. Dari sudut pandang biomekanik, pusat gravitasi bergerak maju karena peningkatan abdomen dan payudara, yang menyebabkan perubahan postur, seperti pengurangan lengkung plantar, hiperekstensi lutut, dan anteversi panggul. Perubahan ini menghasilkan stres pada lordosis lumbal dan mengakibatkan ketegangan pada otot paraspinal. Kompresi pembuluh darah besar oleh uterus gravid menurunkan aliran darah spinal dan dapat menyebabkan nyeri punggung bawah, terutama pada paruh terakhir kehamilan. Retensi air yang signifikan karena stimulasi progesteron dan kelemahan ligamen oleh relaksin yang disekresikan dari korpus luteum juga dapat membuat tulang belakang lumbal dan sendi pinggul kurang stabil dan karenanya lebih rentan terhadap stres dan nyeri (Casagrande et al., 2015)(Casagrande et al., 2015; Manyozo et al., 2019).

(NPB) merupakan masalah umum yang sering dikeluhkan oleh ibu hamil diperkirakan sekitar 50% ibu hamil menderita NPB dengan derajat tertentu. Prevalensi NPB bervariasi antar negara, di USA, Eropa dan beberapa bagian Afrika, berkisar antara 30%-78% (Manyozo et al., 2019). Di Indonesia NPB sering dikeluhkan oleh ibu hamil dan masyarakat berusia lebih dari 40 tahun dengan prevalensi sekitar 49% (Kreshnanda, 2016 dalam Suryanti et al., 2021). Sepertiga penderita NPB mengalami nyeri habit sehingga mengakibatkan keterbatasan kemampuan untuk bekerja secara efektif, mengganggu produktivitas dalam kegiatan rutin sehari-hari yang menyebabkan kualitas hidup yang buruk (Manyozo et al., 2019).

Salah satu pelayanan kesehatan yang dapat membantu mengurangi keluhan pada ibu hamil adalah fisioterapi melalui peningkatan gerak, pelatihan fungsi, dan komunikasi (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 65 Tahun 2015 tentang Standar Pelayanan Fisioterapi, 2015). Penggunaan layanan fisioterapi dapat meningkatkan kemampuan fungsional pada ibu hamil khususnya dengan keluhan musculoskeletal (Richards et al., 2012).

Berdasarkan identifikasi masalah di Desa Ciangsana Kecamatan Gunung Putri Kabupaten Bogor, sebagian besar ibu hamil yaitu sekitar 86,6 mengalami masalah yang terkait musculoskeletal yang salah satunya adalah NPB. Untuk itu maka pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (pengabmas) ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang kesehatan selama masa kehamilan terutama yang terkait dengan bidang fisioterapi. Selain itu kegiatan juga ditujukan untuk menanggulangi NPB pada ibu hamil.

Metode

Kegiatan pengabmas ini dilakukan di Dusun 3, 4, 7, dan 8 Desa Ciangsana Kecamatan Gunung Putri Kabupaten Bogor pada tanggal 17 Februari 2022 s/d 12 April 2022. Tahapan pelaksanaan kegiatan yang dilakukan meliputi :

1. Survey Lokasi
2. Perkenalan dan Perizinan ke Perangkat Desa Ciangsana
3. Identifikasi Masalah
4. Pelaksanaan Program
5. Monitoring dan evaluasi
6. Penutupan

Kegiatan identifikasi masalah dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui kunjungan dari rumah ke rumah didampingi oleh kader setempat. Selain itu pada identifikasi masalah ini, juga dilakukan pengukuran nyeri dengan menggunakan VAS. Hasil pengumpulan data, kemudian diolah untuk mengidentifikasi masalah yang terjadi pada Ibu Hamil di Desa Ciangsana yang lebih spesifik.

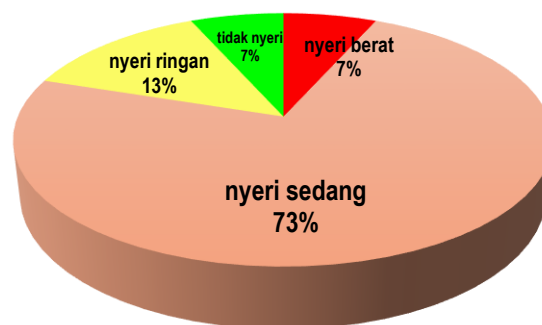
Untuk pelaksanaan program, mengingat lokasi dusun agak berjauhan, maka dilakukan dua kali di tempat yang terpisah. Program pertama dilaksanakan untuk dusun 3 dan 4, sedangkan yang kedua untuk dusun 7 dan 8. Program yang dilakukan dilakukan diawali dengan penyuluhan untuk memberikan edukasi berupa pengenalan fisioterapi kesehatan wanita, perubahan fisiologi yang terjadi selama masa kehamilan, dan cara mengatasi dan mencegah permasalahan muskuloskeletal yang muncul selama masa kehamilan dengan memperhatikan postur tubuh dan cara ergonomis. Setelah itu dilakukan layanan fisioterapi berupa intervensi senam hamil dengan stretching untuk ibu hamil. Selain itu, para ibu hamil juga dibekali dengan leaflet tentang senam hamil sebagai sarana edukasi dan panduan bagi ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil secara mandiri di rumah. Bagi ibu hamil yang tidak dapat ke posyandu, maka edukasi dilakukan secara *door to door* yang didampingi oleh kader posyandu.

Monitoring dan evaluasi dilakukan seminggu setelah edukasi dan intervensi berupa latihan senam ibu hamil diberikan. Kegiatan ini dilaksanakan untuk memastikan ibu hamil melakukan Latihan mandiri di rumah dan juga untuk mengukur nyeri. Kegiatan pengabmas ini ditutup dengan Acara penutupan yang dihadiri oleh kepala desa dan seluruh perangkat desa, termasuk para kader Kesehatan. Pada acara tersebut disampaikan semua hasil identifikasi masalah dan monitoring dan evaluasi, agar dapat ditindak lanjuti oleh masyarakat secara mandiri.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil

Berdasarkan survei dan identifikasi masalah yang telah dilaksanakan, didapatkan 15 orang ibu hamil yang bersedia untuk mengikuti kegiatan pengabmas yang berasal dari Dusun 3, 4, 7 dan 8. Pengolahan dan Analisa data yang didapat dalam identifikasi masalah menunjukkan hanya 73% saja yang mengenal fisioterapi dan tidak seorangpun mengetahui adanya layanan fisioterapi untuk antenatal. Selain itu hanya 40% saja yang menjawab postur atau posisi yang benar saat melakukan aktifitas fisik, sehingga tidak mengherankan kalau 93% ibu hamil menyatakan memiliki masalah musculoskeletal seperti NPB, kram betis dan bengkak pada kaki. Adapun hasil pengukuran NPB dengan VAS dapat dilihat pada gambar berikut ini:



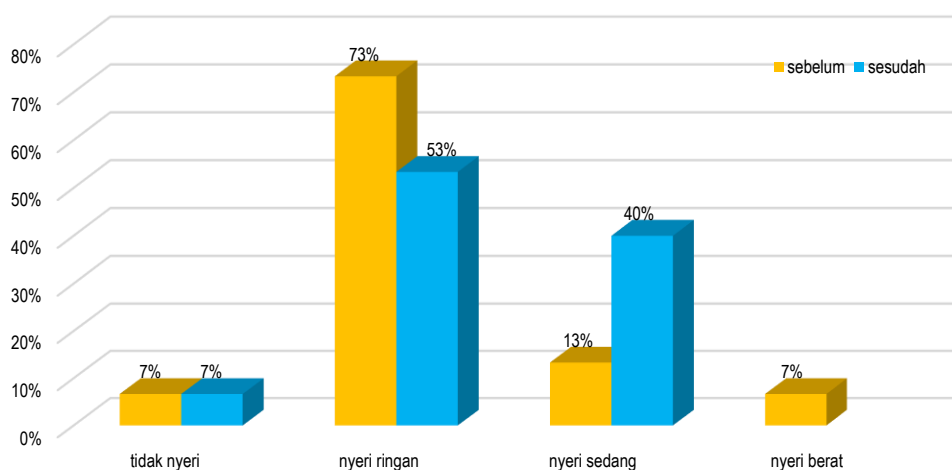
Gambar 1. Distribusi NPB pada ibu hamil sebelum intervensi

Berdasarkan gambar 1, terlihat bahwa sebagian besar responden yaitu sebesar 73%, merasakan nyeri dengan intensitas sedang %, sisanya 13% nyeri ringan dan berat sebesar 7%, serta tidak merasakan NPB sebesar 7%.

Menindaklanjuti temuan pada identifikasi masalah, maka dilakukanlah program penanganan nyeri. Penyuluhan kegiatan fisioterapi komunitas pada ibu hamil di Desa Ciangsana berjalan dengan lancar dan kondusif. Selama penyuluhan berlangsung ibu-ibu hamil paham dengan informasi yang diberikan terlihat pada saat diberikan umpan balik ibu hamil berhasil menjawab dengan tepat. Selain itu, ibu hamil juga dapat melakukan senam hamil bersama dengan baik sesuai dengan yang didemonstrasikan. Ibu hamil yang mengikuti kegiatan fisioterapi komunitas juga terlihat senang dan menunjukkan kepuasan dengan ilmu baru yang didapatkan.

Monitoring dilakukan untuk melihat keterampilan ibu hamil juga menunjukkan mereka dapat melakukan gerakan *stretching* dalam senam hamil secara mandiri untuk mengatasi nyeri punggung bawah. Berdasarkan hasil monitoring terdapat juga perubahan perilaku dalam melakukan aktifitas sehari-hari dengan mempraktikkan postur yang baik sebagai tindakan pencegahan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Hasil pengolahan dan analisa data yang setelah dilakukan menunjukkan adanya penurunan nyeri, seperti yang terlihat pada gambar 2 berikut ini:



Gambar 2. Distribusi NPB pada ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi

Berdasarkan gambar 2, diketahui adanya penurunan nyeri sedang 73% menjadi 53%, sehingga terjadi peningkatan ibu hamil dengan nyeri ringan dari 13% menjadi 40%. Sedangkan ibu hamil yang mengalami NPB dengan nyeri berat sudah tidak ada lagi.

2. Pembahasan

Permasalahan pada Ibu Hamil di Desa Ciangsana berdasarkan identifikasi masalah pada 15 ibu hamil adalah nyeri punggung bawah sebesar 93%. Untuk itu maka dilaksanakan program fisioterapi komunitas pada ibu hamil dengan penyuluhan dan tutorial cara mengatasi dan mencegah permasalahan muskuloskeletal yang muncul selama masa kehamilan.

Hasil monitoring dan evaluasi yang dilakukan menunjukkan bahwa ibu hamil melakukan senam hamil secara mandiri dan mulai mempraktikkan postur tubuh yang baik dalam kegiatan sehari-hari untuk mencegah NPB. Penyuluhan telah berhasil merangsang proses sensoris terutama pada indra penglihatan dan pendengaran menjadi informasi yang meningkatkan pengetahuan tentang praktik baik untuk penanggulangan NPP. Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan merupakan informasi yang ditemui dan diperoleh oleh manusia melalui pengamatan akal untuk mengenali suatu benda atau kejadian yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi melalui proses sensoris atau penginderaan baik penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba terhadap objek.

Peningkatan pengetahuan ini kemudian menstimulasi keinginan ibu hamil untuk melakukan penanggulangan NPB, dengan melakukan senam secara mandiri di rumah, dan menjaga postur yang baik. Dalam *cognitive based model approaches* (Glanz et al., 2015), tindakan seseorang didasarkan pada pertimbangan rasional yang masuk akal, sehingga perilaku baru akan terbentuk jika pengetahuan baru yang didapatkan dianggap bermanfaat. Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa untuk mengadopsi perilaku baru tahapan yang dilalui meliputi *awareness* (kesadaran), *interest* (merasa tertarik), *evaluation* (menimbang-nimbang), *trial, adoption*. Praktik baik yang dilakukan oleh ibu hamil merupakan bentuk penerimaan perilaku atau adopsi perilaku yang didasarkan atas pengetahuan yang membangkitkan kesadaran dan sikap positif.

Berdasarkan analisa data, setelah intervensi terjadi penurunan nyeri pada ibu hamil. Latihan senam yang dilakukan ibu hamil baik pada saat penyuluhan maupun secara mandiri di rumah dapat mengurangi keluhan NPB. Terjadinya penurunan nyeri ini disebabkan karena faktor mekanik dan saraf yang terkait dengan respons peregangan, karena perubahan dalam rentang gerak sendi menyebabkan penurunan ketegangan dan nyeri muskulotendinosa, meningkatkan transmisi sinyal antara pusat, saraf tral dan sistem kerangka. Selain itu, peregangan pasif berulang menurunkan aktivitas refleks yang dihasilkan dari penurunan sensitivitas spindel neuromuskular, dan meningkatkan posisi sendi, mengacu pada peningkatan proprioseptif, yang mungkin menjelaskan efek dari peregangan pada keseimbangan (Fontana Carvalho et al., 2020).

Berbagai penelitian lain yaik yang dilakukan di Indonesia dan negara lain menunjukkan hasil yang sama, pemberian senam hamil dapat mengurangi nyeri pada kasus NPB.(Fontana Carvalho et al., 2020; Saptyani et al., 2020) (Hamdiah & Tupur Tanuadike2, n.d.; Kurniasih, 2020).

Kesimpulan

Masalah utama yang dihadapi ibu hamil adalah nyeri punggung bawah. Penyuluhan yang dilaksanakan dapat memberi manfaat untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil di Desa Ciangsana. Selain itu latihan senam ibu hamil juga telah berhasil menrunkan nyeri ibu hamil.

Rekomendasi

Perangkat Desa Ciangsana dapat menindaklanjuti program yang telah dimulai dan masyarakat dapat memanfaatkan program senam hamil menjadi program rutin di posyandu un tuk sebagai upaya pencegahan dini permasalahan muskuloskeletal pada ibu hamil yang telah disusun oleh Tim fisioterapi komunitas

Daftar Pustaka

- Bahadoran, P., & Mohamadirizi, S. (2015). Relationship between physical activity and quality of life in pregnant women. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 20(2), 282–286.
- Bhatia, P., & Chhabra, S. (2018). Physiological and anatomical changes of pregnancy: Implications for anaesthesia. *Indian Journal of Anaesthesia*, 62(9), 651. https://doi.org/10.4103/ija.IJA_458_18
- Carvalho, M. E. C. C., Lima, L. C., Terceiro, C. A. de L., Pinto, D. R. L., Silva, M. N., Cozer, G. A., & Couceiro, T. C. de M. (2017). Low back pain during pregnancy. *Brazilian Journal of Anesthesiology (English Edition)*, 67(3), 266–270. <https://doi.org/10.1016/j.bjane.2015.08.014>
- Casagrande, D., Gugala, Z., Clark, S. M., & Lindsey, R. W. (2015). Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain in Pregnancy. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 23(9), 539–549. <https://doi.org/10.5435/JAAOS-D-14-00248>
- Fitriani, L. (2018). Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(9), 72–76. <https://media.neliti.com/media/publications/283679-efektivitas-senam-hamil-dan-yoga-hamil-t-95437f87.pdf>
- Fontana Carvalho, A. P., Dufresne, S. S., Rogério De Oliveira, M., Couto Furlanetto, K., Dubois, M., Dallaire, M., Ngomo, S., & Da Silva, R. A. (2020). Effects of lumbar stabilization and muscular stretching on pain, disabilities, postural control and muscle activation in pregnant woman with low back pain. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 56(3), 297–306. <https://doi.org/10.23736/S1973-9087.20.06086-4>

- Glanz, K., Rimer, B. K., & K. Viswanath. (2015). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (Fifth edit). <http://hdl.handle.net/10603/223973%0Ahttps://shodhganga.inflibnet.ac.in/handle/10603/223973>
- Hamdiah, & Tupur Tanuadike2, E. S. (n.d.). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Klinik Etam Tahun 2019*.
- Jannah, R., Utomo, B., & Abdullah, A. (2020). Pemanfaatan Layanan Fisioterapi Antenatal Online oleh Ibu Hamil untuk Meningkatkan Kebugaran di Masa Pandemi COVID-19. In *Prosiding Forum Ilmiah Tahunan IAKMI* (pp. 1–6). <http://jurnal.iakmi.id/index.php/FITIAKMI/article/view/63/75>
- Kurniasih, U. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 1259–1265. <https://doi.org/10.38165/jk.v10i1.5>
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*, 31(1), 71–76. <https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>
- Moya, J., Phillips, L., Sanford, J., Wooton, M., Gregg, A., & Schuda, L. (2014). A review of physiological and behavioral changes during pregnancy and lactation: Potential exposure factors and data gaps. *Journal of Exposure Science and Environmental Epidemiology*, 24(5), 449–458. <https://doi.org/10.1038/jes.2013.92>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 65 Tahun 2015 tentang Standar Pelayanan Fisioterapi, (2015).
- Richards, E., Van Kessel, G., Virgara, R., & Harris, P. (2012). Does antenatal physical therapy for pregnant women with low back pain or pelvic pain improve functional outcomes? A systematic review. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 91(9), 1038–1045. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0412.2012.01462.x>
- Saptyani, P. M., Suwondo, A., & Runjati, R. (2020). Utilization of Back Movement Technique to Intensity of Low Back Pain in Third Trimester Pregnant Women. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 535–542. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.335>

- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati, H. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>
- Talbot, L., & Maclennan, K. (2016). Physiology of pregnancy. *Anaesthesia and Intensive Care Medicine*, 17(7), 341–345. <https://doi.org/10.1016/j.mpaic.2016.04.010>