

Edukasi Penurunan Nyeri Pinggang Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang

Education On Reducing Lower Back Pain In Pregnant Women In The Third Trimester In Labuhan Deli District, Deli Serdang Regency

Selamat Tuahta Sipayung
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Columbia Asia

Korespondensi penulis: selamatsipayung6490@gmail.com

Article History:

Received: Januari 26, 2024

Accepted: Februari 27, 2024

Published: Februari 29, 2024

Keywords: Gentle Yoga,
Lower Back Pain, Pregnant
Women

Abstract: *This study aims to provide education on reducing lower back pain in pregnant women in the third trimester in Labuhan Deli District, Deli Serdang Regency. Community service methods were conducted through counseling and training for pregnant women in the third trimester at several predetermined locations. Education focused on understanding the causes of lower back pain during pregnancy, daily prevention techniques, and safe and effective physical exercises to reduce pain. After the training, an evaluation was conducted to measure the increase in knowledge and skills of pregnant women in managing lower back pain. The results showed an increase in knowledge and skills of pregnant women in managing lower back pain after receiving education. Through this approach, it is expected to improve the well-being of pregnant women and reduce complaints of lower back pain during the third trimester of pregnancy in Labuhan Deli District, Deli Serdang Regency.*

Abstrak.

Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang penurunan nyeri pinggang bawah pada ibu hamil trimester III di Kecamatan Labuhan Deli, Kabupaten Deli Serdang. Metode pengabdian masyarakat dilakukan melalui penyuluhan dan pelatihan kepada ibu hamil trimester III di beberapa lokasi yang telah ditentukan. Edukasi difokuskan pada pemahaman tentang penyebab nyeri pinggang bawah selama kehamilan, teknik-teknik pencegahan yang dapat dilakukan sehari-hari, serta latihan fisik yang aman dan efektif untuk mengurangi nyeri. Setelah pelatihan, dilakukan evaluasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengelola nyeri pinggang bawah. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengelola nyeri pinggang bawah setelah mendapatkan edukasi. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan mengurangi keluhan nyeri pinggang bawah selama kehamilan trimester III di Kecamatan Labuhan Deli, Kabupaten Deli Serdang.

Kata Kunci : Gentle Yoga, Nyeri Punggung Bawah, Ibu Hamil

LATAR BELAKANG

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).

Dalam proses adaptasi tidak jarang ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal itu adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan

* Selamat Tuahta Sipayung, selamatsipayung6490@gmail.com

perawatan, beberapa ketidaknyamanan trimester 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).

Praktisi Yoga mempergunakan wujud kasar tubuh untuk membantu menjernihkan pikiran. Lewat serangkaian latihan fisik yang cermat serta penuh konsentrasi, seorang pelaku yoga diajarkan untuk ‘membangunkan’ seluruh bagian dari tubuh maupun jiwanya. Secara ilmiah, ritual oleh fisik yoga terbukti mampu memperbaiki, memperkuat, dan merawat struktur tulang dan otot. Dari sisi fisiologis berbagai gerakan dan latihan pernapasan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, dan membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Sementara dari sisi psikologis, yoga meningkatkan konsentrasi, fokus, serta meningkatkan keseimbangan jiwa, juga rasa kepuasan.

Prenatal gentle yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu selama kehamilan serta mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Pratigny, 2014). Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap penurunan keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

KAJIAN TEORITIS

Kehamilan adalah masa dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin lamanya 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intra uteri mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan (Manuaba, 2008).

Menurut Pujiastuti Sindhu (2009) berlatih yoga saat hamil akan memberikan kesehatan dan kesejahteraan bagi calon ibu beserta bayi yang di kandungnya. Dengan melakukan asana, pranayama, dan meditasi teratur selama hamil, seorang calon ibu akan menjadi lebih sadar akan tubuhnya, pikirannya, dan emosinya. Saat kesadaran ini muncul, ia dapat merasakan keheningan yang ada di dalam tubuhnya, akan menyadari kehadiran buah hatinya, dan mulai berkomunikasi dengannya.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah quasi Experimen dengan non random menggunakan rancangan one group pre-test and post-test design tanpa kelompok kontrol. Terdapat satu kelompok pada penelitian ini yaitu kelompok intervensi. Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di PMB Bidan Aida Nospita S.Keb Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023. Dalam pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan data primer (jumlah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah) yang diperoleh langsung dari responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Variabel	F	%
Pekerjaan		
IRT	13	84,2%
Wiraswasta	2	15,8%
Swasta	0	0%
PNS	0	0%
Total	15	100%

Hasil penelitian sebagian besar responden pekerjaannya sebagai IRT (ibu rumah tangga) yaitu 13 responden (84,2%). Salah satu penyebab nyeri punggung adalah pekerjaan ibu rumah tangga, hal ini karena aktivitas ibu sehari-hari di rumah seperti mengangkat benda, menggendong anak posisi duduk yang kurang benar ataupun posisi punggung tidak tepat. Hal ini menyebabkan adanya kesalahan dalam tulang punggung ataupun cedera pada pinggang. Menurut peneliti nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III dikarenakan ibu hamil terlalu banyak melakukan aktivitas fisik yang berlebihan, ketika ibu hamil harus mengurus rumah tangga, serta kurang beristirahat (Ai Yeyeh, 2009). Meskipun nyeri punggung pada ibu hamil bukan menjadi faktor kematin ibu namun sangat perlu dilakukan penatalaksanaan untuk mengatasi nyeri tersebut karena dengan adanya rasa nyeri pada punggung akan mengganggu aktifitas ibu hamil sehari- hari. Penatalaksanaan nyeri punggung salah satunya dengan menggunakan teknik non farmakologi yaitu yoga yang tidak memiliki efek samping untuk kesehatan ibu dan janin (Shindu, 2009).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sari et.al (2016) menyatakan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung karena gerakan-gerakan yang ada pada prenatal yoga ini akan dapat melenturkan otot-otot yang ada disekitar tulang punggung dan kelenturan tubuh. Sehingga rasa nyeri akan berkurang dan pergerakan tubuh akan terasa nyaman.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III maka dapat disimpulkan bahwa Nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III yaitu paling banyak ibu hamil yang mengalami nyeri berat dengan jumlah 7 responden (36,8%), nyeri sedang sebanyak 4 responden (31,6%), nyeri ringan terdapat 4 responden (31,6%).

SARAN

Diharapkan bagi ibu hamil supaya mengikuti pelaksanaan kelas prenatal gentle yoga pada fasilitator prenatal gentle yoga yang sudah melakukan pelatihan dan mendapatkan sertifikat supaya bisa menerapkan prenatal gentle yoga yang bermanfaat untuk mengurangi keluhan ibu selama masa kehamilan termasuk nyeri punggung bawah.

DAFTAR REFERENSI

- Agustin. 2012. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift di PT. Krakatau Tirta Industri Cilegon. Jakarta: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Bambang. 2006. Upaya Prevebtif di Bidang Kesehatan Ibu dan Anak Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Daya Saing Bangsa. Jurnal Kemas Volume 1 No. 2.
- Bobak, dkk. (2005).Buku Ajar Keperawatan Maternitas edisi 4. Jakarta: EGC.
- dalam Rahma, Fathia Nurul. 2014. Hubungan Senam Yoga Terhadap Kualitas Peningkatan Tidur pada Ibu Hamil trimester III. Surakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Dahlan, Sopiudin. 2011. Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan Edisi 5. Jakarta: Slemba Medika.
- Field dkk. 2007. Sleep Disturbances in Depressed Pregnant Women and Their Newborns. Infant Behavior and Development.
- Kusmiyati, Yuni dan Wahyuningsih, Heni Puji. 2013. Asuhan Ibu hamil. Yogyakarta: Fitramaya.
- Larasati, Madah dan Kumolohadi, Retno. 2008. Kecemasan Menghadapi Masa Persalinan ditinjau dari Keikutsertaan Ibu dalam Senam Hamil. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Manuaba, 2010. dalam Nurhudhariani, Rose. 2015. Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Keterampilan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang. Semarang: STIKES Karya Husada.

- Mandriwati. 2008. Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil. Jakarta: EGC.
- Murbiah. 2014. Pengaruh Senam Hmail Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Trimester III di Kota Palembang. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Perry dan Potter. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Jakarta: EGC.
- dalam Widyastuti, Yuni. 2015. Hubungan Antara Kualitas Tidur Lansia dengan Tingkat Kekambuhan pada Pasien Hipertensi di Klinik Dhanang Husada Sukoharjo. Surakarta: Stikes Kusuma Husada.
- Riswati, Tice dan Yuliantin. 2008. Hubungan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga dengan Rasa Nyaman Pada Saat Tidur di Rumah Sakit Pelni Petamburan Jakarta Barat. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Robin, Gede. 2015. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Didorejo Lampung Timur Tahun 2015. Lampung: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahati.
- Saifuddin, Abdul Bari. 2010. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sharma, Sunil dan Franco, Rose. 2004. Sleep and its Disorders in Pregnancy. Wisconsin Medical Journal Volume 103 No. 5. dalam Wahyuni dan Ni'mah, Layinatun. 2013. Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. Surakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Shodiqoh, Eka Roisa dan Syahrul, Fahriani. 2014. Perbedaan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Sulistyawati, Ari. 2009. Asuhan Kehamilan pada Masa Kehamilan. Jakarta: Salemba Medika.
- Wibowo, Arief dan Larasati, Inka Puty. 2012. Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga dalam Menghadapi Persalinan. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Widianti, Nurita. 2009. Efektivitas Senam Hamil Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Wulandari. 2006. Efektivitas Senam Hamil Sebagai Pelayanan Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Yuliasari. 2010. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Pelaksanaan Senam Hamil (Studi pada Ibu Hamil Trimester II dan III) di Puskesmas Ciputat Tangerang Selatan. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Yuniasari, Devi. 2015. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pad Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Hj.Uut S Rahayu. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.