

Edukasi Pencegahan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil di Praktik Mandiri Bidan Susi Kota Magetan

Ajeng Haryanti¹, Atika Yulianti²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Ajeng Haryanti

E-mail: ajengharyanti14@gmail.com

Abstrak

Kehamilan membawa perubahan fisik maupun psikologis dimana dapat menimbulkan ketidak nyamanan terutama trimester III seperti sering buang air kecil, gangguan pernafasan, nyeri punggung, susah buang air besar, sulit tidur, dispnea, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot kaki, varises, edema pada kaki, mudah lelah, perubahan mood, dan kecemasan. Permasalahan nyeri punggung saat hamil sering terjadi khususnya pada trimester kedua dan ketiga. Nyeri punggung bawah selama kehamilan berdampak pada psikologis, kehidupan sosial, dan kualitas hidup ibu hamil. Pengukuran nyeri punggung bawah menggunakan Oswestry Disability Index (ODI). Nyeri punggung bawah mempengaruhi 60-80% keadaan ibu hamil, di Jawa Timur sekitar 65% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah. Dua tahap dalam edukasi ini yaitu tahapan persiapan dan tahapan pelaksanaan. Menggunakan metode sosialisasi dengan memberikan pre-test dan post-test dengan beberapa pertanyaan kepada ibu hamil. Terdapat penurunan nyeri yang dirasakan setelah diberikan latihan peregangan, koreksi postur dan breathing exercise. Intervensi edukasi di fasilitas kesehatan seperti praktik mandiri bidan sangat efektif dalam meningkatkan kualitas hidup ibu hamil dan mengurangi nyeri punggung bawah ibu hamil.

Kata kunci - ibu hamil, nyeri punggung bawah, fisioterapi

Abstract

Pregnancy brings physical and psychological changes that can cause discomfort, especially in the third trimester such as frequent urination, breathing disorders, back pain, difficulty defecating, difficulty sleeping, dyspnea, discomfort in the perineum, leg muscle cramps, varicose veins, edema in the legs, fatigue, mood swings, and anxiety. Back pain problems during pregnancy often occur, especially in the second and third trimester. Low back pain during pregnancy has an impact on the psychological, social life, and quality of life of pregnant women. Measurement of low back pain using the Oswestry Disability Index (ODI). Low back pain affects 60-80% of pregnant women, in East Java around 65% of pregnant women experience low back pain. The two stages in this education are the preparation stage and the implementation stage. Using the socialization method by giving pre-tests and post-tests with several questions to pregnant women. There is a decrease in pain felt after being given stretching exercise, posture correction and breathing exercise. Educational interventions in health facilities such as the independent practice of midwives are very effective in improving the quality of life of pregnant women and reducing lower back pain in pregnant women.

Keywords - pregnant women, low back pain, physiotherapy

PENDAHULUAN

Kehamilan memiliki efek fisiologis yang mendalam pada tubuh wanita, tidak hanya mempengaruhi sistem kardiovaskular, endokrin, dan ginjal, tetapi juga sistem muskuloskeletal. Perubahan hormonal yang berbeda disertai dengan peningkatan massa tubuh dan perkembangan rahim menyebabkan pergeseran pusat gravitasi, sehingga memberikan beban statis dan dinamis tambahan pada tubuh ibu hamil. Peregangan tambahan dan kelelahan tersebut biasanya terjadi pada bagian tulang belakang atau punggung bawah ibu (Sulastrı et al., 2022). Adaptasi muskuloskeletal ini yang harus diperhatikan adalah perlu melakukan relaksasi serta mobilitas. Semakin tinggi instabilitas pada sendi sakroiliaka serta meningkatnya lordosis lumbal dan perubahan postur dapat menimbulkan rasa sakit (Sitepu et al., 2023). Penambahan berat badan kehamilan yang direkomendasikan berkisar antara 11-16 kg. Akibatnya, perut yang membesar memicu kompensasi postural yang sering berujung pada nyeri punggung bawah (Nurmaliza et al., 2024). Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat otot yang mengalami pemendekan saat otot abdomen mulai meregang dan mengakibatkan ketidakseimbangan pada otot disekitar panggul serta punggung bawah (Arummega et al., 2022).

Prevalensi nyeri punggung bawah selama kehamilan berkisar 20%-90%, biasanya dimulai pada akhir trimester pertama dan memuncak antara umur kehamilan 24 minggu dan 36 minggu. Ini biasanya sembuh secara spontan dalam 6 bulan pascapersalinan (Syalina et al., 2022). Gejala nyeri punggung bawah biasanya meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, dan berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari pada ibu hamil (Meiranny et al., 2022). Risiko nyeri punggung bawah saat hamil meningkat pada wanita yang sebelumnya pernah menderita sakit punggung dan kelebihan berat badan. Pedoman merekomendasikan bahwa wanita hamil yang sehat harus melakukannya latihan fisik ringan setiap hari. Kebanyakan wanita mengurangi fisik aktivitas selama kehamilan dan hanya sedikit penelitian ibu hamil yang direkomendasikan aktif secara fisik selama kehamilan (Ismaningsih et al., 2024).

Fisioterapi telah disebutkan dalam literatur sebagai salah satu pengobatan untuk mengatasi masalah salah satunya nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Terapi latihan yang memiliki efek terapeutik yaitu dapat memberikan pengaruh mempertahankan/meningkatkan kekuatan otot, efek psikologis positif dan perbaikan postur tubuh, sekaligus membantu perkembangan kemampuan berkonsentrasi dan rileks (Muawanah, 2023). Koreksi postur sangat dibutuhkan karena banyak wanita mengalami nyeri punggung bawah selama kehamilan, mempertahankan postur tubuh yang ergonomis sepanjang hari dapat membantu menghilangkan banyak stres dan ketegangan pada jaringan punggung bawah (Oktaviana & Fatmarizka, 2024). Latihan peregangan dapat membantu untuk mengontrol posisi dan gerakan dari *trunk* hingga *pelvis* yang digunakan untuk melakukan gerakan secara optimal dalam proses perpindahan, kontrol tekanan dan gerakan saat aktifitas (Segita, 2021). Teknik fisioterapi *breathing exercise* yang dapat membantu pasien untuk menggunakan diafragma dengan benar pada saat bernafas. Menurut Subekti (2020) jika aktivasi diafragma terkoordinasi dengan baik maka akan memperbaiki stabilitas tulang belakang. Stabilitas tulang yang baik akan memperkuat otot *core* dan akan menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Melalui kegiatan pengabdian yang dilakukan di Praktek Bidan Susi ini, peneliti bertujuan meninjau pentingnya peran fisioterapi dalam optimalisasi kesehatan ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah, dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor risiko dan intervensi yang efektif yang ditawarkan oleh fisioterapi, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan ibu hamil dan pengurangan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Bagian akhir dari Pendahuluan adalah uraian tentang tujuan penelitian (10)

METODE

Metode yang digunakan terdapat dua tahap yaitu tahapan persiapan dan tahapan pelaksanaan. Penelitian ini menggunakan metode sosialisasi dengan media pendukung berupa *leaflet* secara individu kepada ibu hamil. Kegiatan dilakukan dengan memberikan *pre-test* dan *post-test*

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

dengan beberapa pertanyaan kepada ibu hamil, yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan dan pemahaman dari penyuluhan yang diberikan pada ibu hamil setelah diberikan edukasi. Alat ukur yang digunakan adalah *Oswestry Disability Index* (ODI) untuk mengidentifikasi nyeri yang terjadi pada ibu hamil. 10 item pada ODI memiliki skor dari 0-5. Total skor yang diperoleh dijumlahkan dibagi 50 dan dikalikan 100% untuk mendapatkan skor presentase akhir. ODI memiliki kategori 0-20% tidak ada nyeri punggung bawah, 21%-40% ringan, 41-60% sedang, 61%-80% berat, 81%-100% sangat berat (El-Hady et al., 2023).

Sampel yang diambil adalah ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 16 Maret 2025 pukul 15.00-selesai di Praktik Mandiri Bidan Susi, Jl. Madiun-Gorontalo, Simbatan Kulon, Nguntoronadi Kab Magetan Jawa Timur. Partisipan kegiatan ini berjumlah 10 orang ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah.

Tahapan persiapan

- Melakukan diskusi dan koordinasi kepada pihak Praktek Bidan Susi terkait permasalahan yang membutuhkan edukasi kepada ibu hamil. Total pasien ibu hamil dalam 1 hari (minggu) sekitar 10-22 orang, rata-rata usia ibu hamil dari usia 21-35 tahun, dan ibu hamil dengan usia trimester satu sekitar 12 orang dan trimester 2-3 sekitar 10 orang untuk bulan ini.
- Membuat persiapan materi berupa *leaflet* yang akan di jadikan media edukasi.

Tahapan pelaksanaan

- Melakukan perkenalan diri kepada pihak Praktek Bidan Susi
- Memperkenalkan diri kepada ibu hamil yang akan diberi edukasi.
- Membagikan *pre-test* dan menjelaskan tata cara pengisian.
- Melaksanakan kegiatan penyuluhan dengan menjelaskan isi yang terdapat di dalam *leaflet* serta mendemonstrasikan latihan untuk menurunkan nyeri pada punggung bawah ibu hamil.
- Membagikan *post-test* dengan tujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai nyeri punggung bawah sebelum dan setelah pemberian edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilakukan di Praktek Bidan Susi Kota Magetan berjalan dengan lancar. Selama penyuluhan berlangsung ibu hamil sangat antusias mendengarkan, memperhatikan dengan seksama materi yang diberikan. Setelah sesi pemaparan materi, terdapat sesi tanya jawab bersama ibu hamil. Diskusi antara pemateri dan ibu hamil cukup aktif terutama ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah, mereka sangat antusias bertanya mengenai keluhan yang sedang dirasakan, serta menambah pengetahuan dan wawasan dalam hal kesehatan yang bermanfaat untuk kenyamanan badan selama kehamilan.

Tabel 1.

Evaluasi Pengertahuan Peserta *Pre-Test* dan *Post-Test*

Pemahaman Materi	<i>Pre</i>	<i>Post</i>
Pengetahuan mengenai definisi nyeri punggung bawah pada kehamilan	40%	100%
Pengetahuan mengenai faktor penyebab	20%	100%
Pengetahuan mengenai koreksi postur tubuh yang tepat	0%	100%
Pengetahuan mengenai latihan peregangan secara mandiri	20%	100%
Pengetahuan mengenai <i>breathing exercise</i>	0%	100%

Tabel 2.
Evaluasi Kuesioner *Oswestry Disability Index (ODI) Pre-Test dan Post-Test*

Kategori	Pre	Post
Tidak Nyeri	0	0
Ringan	1	6
Sedang	7	3
Berat	2	1
Sangat Berat	0	0
Total	10	10

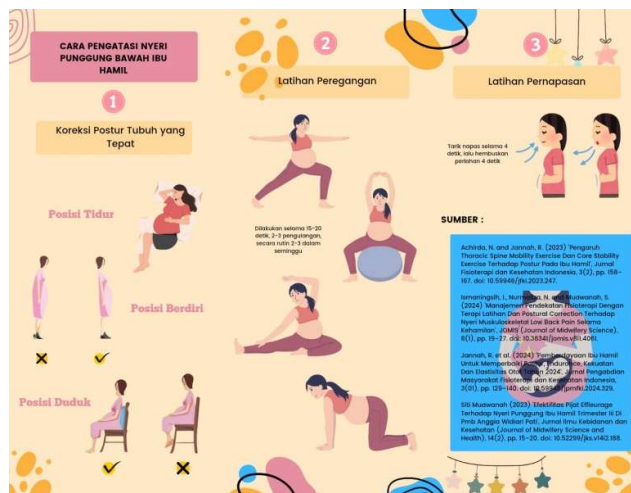
Edukasi fisioterapi dalam pencegahan dan penanganan terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil dapat dilakukan di sela-sela pekerjaan ibu hamil dirumah. Latihan peregangan, koreksi postur dan *breathing exercise* yang teratur dapat membantu ibu hamil merasa lebih nyaman dan mengurangi keluhan nyeri punggung bawah. Penelitian oleh Irawati *et al.*, (2022) posisi tidur miring signifikan menurunkan rasa nyeri pada punggung ibu hamil. Posisi tidur miring harus dengan memberikan ganjalan bantal atau yang lainnya diletakkan di sela-sela kedua kaki. Keuntungan tidur miring kiri adalah mengurangi penekanan pada pembuluh darah vena cava inferior sehingga peredaran darah ke janin menjadi lancar, meningkatkan peredaran darah dan nutrisi ke plasenta, memperbaiki fungsi ginjal dengan memperbaiki pengeluaran cairan serta sisa metabolisme tubuh yang dikeluarkan berupa urin sehingga *oedema* pada kaki dan tangan berkurang (Arummega *et al.*, 2022).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri (2021) latihan peregangan yang dilakukan secara teratur dapat mencegah dan mengurangi terjadinya nyeri punggung bawah. Hal ini terjadi karena latihan peregangan dapat menjaga kebugaran fisik dengan meningkatnya sirkulasi pada darah dan otot. Sehingga spasme pada otot menjadi berkurang yang akhirnya metabolisme zat-zat yang diperlukan tubuh dapat terdistribusi dengan baik serta proses pembuangan sisa-sisa zat yang tidak diperlukan oleh tubuh menjadi lebih efektif (Imam *et al.*, 2022). Latihan peregangan harus dilakukan secara rutin di sela-sela pekerjaan rumah ibu hamil sekitar 15-20 detik dengan 2-3 pengulangan, latihan ini dilakukan secara rutin 2-3 dalam seminggu dengan di dukung pola hidup sehat, menjaga makanan sehat, olahraga teratur, tidak merokok, istirahat cukup serta koreksi postur. Peregangan juga dapat membuat otot, ligamen, tendon, dan persendian lebih lentur sehingga gerakan yang dilakukan lebih baik dan tekanan pada otot berkurang. Hal ini membuat pekerjaan lebih mudah, mengurangi kecemasan, perasaan tertekan, risiko cedera, dan kondisi tubuh lebih baik (Kim & Yim, 2020).

Sebagaimana dalam penelitian Subekti (2020), bahwa teknik *breathing exercise* yaitu diafragma *breathing* jika dilakukan dengan benar, efek fisiologis awal dari hasil relaksasi akan memberikan kenyamanan. Latihan pernapasan yang berulang akan melatih diafragma agar berfungsi dengan baik. Diketahui bahwa diafragma berkontribusi pada stabilitas tulang belakang. Diafragma bersinergi dengan otot lain yang membentuk area inti, sehingga dapat menurunkan nyeri (Jannah *et al.*, 2024). *Diafragma breathing* dilakukan dengan cara tarik napas secara perlahan melalui hidung sambil menghitung hingga 4 detik lalu perlahan-lahan hembuskan udara melalui mulut, menghitung hingga 4 detik. *Diafragma breathing exercise* atau yang sering dikenal dengan pernafasan diafragma merupakan salah satu teknik pernapasan yang bermanfaat untuk mengaktifkan otot diafragma dan paru-paru bagian bawah, melatih kesadaran pada otot-otot dasar panggul serta meningkatkan ketenangan (Tinah, 2023).



Gambar 1.
Leaflet Tampak Depan



Gambar 2.
Leaflet Tampak Belakang



Gambar 3.
Pemberian Edukasi pada Ibu Hamil

Dari kegiatan edukasi, didapatkan hasil peningkatan pengetahuan ibu hamil dan terdapat penurunan nyeri yang dirasakan setelah diberikan latihan peregangan, koreksi postur dan latihan pernapasan. Maka dari itu kegiatan ini telah terbuktibahwa latihan peregangan, koreksi postur dan *breathing exercise* dapat mengurangi nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil dan diperkuat oleh penelitian-penelitian terdahulu yang sudah dipaparkan di atas.

KESIMPULAN

Edukasi mengenai pentalaksanaan nyeri punggung bawah pada ibu hamil menunjukkan bahwa pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai bahaya serta penyebab nyeri punggung bawah dapat ditingkatkan melalui program edukasi.

Program edukasi ini mencakup informasi tentang faktor penyebab nyeri punggung bawah, penyebab nyeri punggung bawah dan meliputi penatalaksanaan nyeri punggung bawah yang dapat dilakukan ibu hamil, seperti koreksi postur, latihan peregangan, dan *breathing exercise*. Hasilnya, terdapat peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai pentingnya pencegahan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi di fasilitas kesehatan seperti praktek mandiri bidan sangat efektif dalam meningkatkan kualitas hidup ibu hamil dan mengurangi nyeri punggung bawah ibu hamil, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan keselamatan ibu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak Praktik Mandiri Bidan Susi atas dukungan dan kerjasamanya dalam kegiatan edukasi ini. Kesempatan berinteraksi secara langsung dengan ibu hamil dan dukungan fasilitas membantu kelancaran proses edukasi pencegahan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Penulis berterimakasih juga kepada *clinical educator* dari Program Studi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah membimbing dalam kepenulisan ini. Semoga hasil kegiatan edukasi ini bermanfaat untuk Praktik Mandiri Bidan Susi dan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu hamil di wilayah Kota Magetan.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- El-Hady, A. O., El Molla, S. S., Elwan, S. I., & Ibrahim, R. A. (2023). Evaluation of health related quality of life with the use of Oswestry disability index in degenerative discogenic low back pain. *Egyptian Rheumatology and Rehabilitation*, 50(1). <https://doi.org/10.1186/s43166-022-00166-6>
- Imam, K., Riansih, C., Meisatama, H., & Untung, M. (2022). Sosialisasi Pengaruh Abdominal Stretching terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Depok II Sleman, Yogyakarta. 2, 80–84.
- Ismaningsih, I., Nurmaliza, N., & Muawanah, S. (2024). Manajemen Pendekatan Fisioterapi dengan Terapi Latihan dan Postural Correction terhadap Nyeri Muskuloskeletal Low Back Pain Selama Kehamilan. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 8(1), 19–27. <https://doi.org/10.36341/jomis.v8i1.4061>
- Jannah, R., Sativani, Z., Shakira, C. L., Shakira, C. L., Rahmi T., I. S., Angelica H., J. N., Zahra, K. A., Hafizh, M., & Husin A., R. P. (2024). Pemberdayaan Ibu Hamil Untuk Memperbaiki Postur, Endurance, Kekuatan dan Elastisitas Otot Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 3(01), 129–140. <https://doi.org/10.59946/jpmfki.2024.329>
- Kim, B., & Yim, J. (2020). Core Stability and Hip Exercises Improve Physical Function and Activity in

- Patients With Non-Specific Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial. *Tohoku Journal Of Experimental Medicine*, 251(3), 193–206. <https://doi.org/10.1620/tjem.251.193>
- Oktaviana, N., & Fatmarizka, T. (2024). Pengaruh Lumbar Stabilization Exercise terhadap Aktivitas Fungsional pada Ibu Hamil Dengan Keluhan Nyeri Punggung. *Journal Physical Therapy UNISA*, 4(1), 10–21. <https://doi.org/10.31101/jitu.3605>
- Pipit M., Dyah A., Sukma S. N., Tommy H., Setiana S. W. S., T. (2023). Adaptasi Anatomi dan Fisiologi dalam Kehamilan. In *Journal GEEJ* (Vol. 7, Issue 2).
- Saputri, Y. A. (2021). Efektifitas Core Stability dalam Penanganan Nyeri pada Pasien Low Back Pain (Critical Review). Naskah Publikasi.
- Segita, R. (2021). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Fleksibilitas Low Back Pain Myogenic Pada Buruh Angkut. *Jurnal Ilmiah : J-HESTECH*, 4(2), 143–150. <https://doi.org/10.25139/htc.v%vi%i.4351>
- Siti M. (2023). Efektifitas Pijat Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Anggia Widiari Pati. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 14(2), 15–20. <https://doi.org/10.52299/jks.v14i2.188>
- Subekti, W. (2020). Pengaruh Diaphragm Breathing Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil: Metode Narrative Review. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/5166>
- Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, 18(2), 145–161. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.81>
- Syalfina, A. D., Sari Priyanti, & Dian Irawati. (2022). Studi Kasus: Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 8(1), 36–42. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v8i1.1061>
- Tinah, T. (2023). Efektivitas Diaphragm Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu hamil Trimester III Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Guning Kaler Tahun 2023. 1–7.