

Peningkatan Pengetahuan Latihan Aktivitas Fisik Kehamilan Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Christiani Bumi Pangesti¹, Wahyu Dwi Agussafutri², Ratih Dwilestari Puji U³

Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: christianibumi@ukh.ac.id

Abstrak

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat bermanfaat untuk kesehatan fisik dan psikologis seseorang. Latihan fisik selama kehamilan merupakan salah satu komponen promosi kesehatan dan pencegahan komplikasi selama kehamilan. Ibu hamil pada trimester tiga sering mengeluh adanya ketidaknyamanan, salah satunya adalah nyeri pada punggung. Upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan atau penanganan nyeri punggung pada ibu hamil. Tujuan setelah dilakukan upaya peningkatan pengetahuan diharapkan ibu hamil trimester tiga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dalam mengatasi nyeri punggung bawah ibu hamil. Metode pelaksanaan dengan ceramah dan demonstrasi. Media yang digunakan yaitu audio dan matras. Dari hasil pelaksanaan pembinaan dan penyuluhan yang diikuti oleh 20 ibu hamil, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh ibu-ibu hamil. Diketahui hasil pre test sebelum diberikan penyuluhan rata-rata 80% ibu memiliki pengetahuan cukup tentang aktivitas fisik kehamilan untuk mengurangi nyeri punggung bawah ibu hamil. Namun setelah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan demonstrasi didapatkan hasil post test menunjukkan hasil 90% ibu hamil memiliki pengetahuan baik tentang aktivitas fisik kehamilan untuk mengurangi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester tiga.

Kata Kunci: Pengetahuan, Penyuluhan Kesehatan, Latihan Aktivitas Fisik, Nyeri

Abstract

Regular physical activity can be beneficial for a person's physical and psychological health. Physical exercise during pregnancy is one component of health promotion and prevention of complications during pregnancy. Pregnant women in the third trimester often complain of discomfort, one of which is back pain. Efforts that can be made are to provide health education on the prevention or treatment of back pain in pregnant women. The goal after efforts to increase knowledge are expected that pregnant women in the third trimester can increase their knowledge in dealing with lower back pain in pregnant women. The implementation method is with lectures and demonstrations. The media used are audio and mattresses. From the results of the implementation of coaching and counseling attended by 20 pregnant women, it turned out that the activity received a good response from pregnant women. It is known that the results of the pre-test before being given counseling, an average of 80% of mothers had sufficient knowledge about physical activity during pregnancy to reduce lower back pain in pregnant women. However, after being given counseling using the lecture and demonstration method, the results of the post-test showed that 90% of pregnant women had good knowledge about physical activity during pregnancy to reduce lower back pain in pregnant women in the third trimester.

Keywords: Knowledge, Health Education, Physical Activity Training, Pain

1. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat bermanfaat untuk kesehatan fisik dan psikologis seseorang. Organisasi Dunia merekomendasikan bahwa seorang dewasa berusia 18-64 tahun wajib melakukan aktivitas fisik setidaknya 75-150 menit per minggu. Aktivitas fisik pada ibu hamil efektif meningkatkan tingkat efektivitas fisik pada ibu hamil. Olahraga berpotensi dalam mengurangi ketidaknyamanan kehamilan, gangguan psikologis pada ibu hamil, mengurangi peningkatan berat badan berlebih, dan dapat meningkatkan efikasi diri seorang ibu hamil dalam menjalani kehamilannya (Chan et al., 2019).

Salah satu tujuan utama dari pelayanan antenatal adalah memperluas layanan promosi kesehatan untuk tindakan pencegahan kesehatan bagi ibu hamil. Latihan fisik selama kehamilan

merupakan salah satu komponen promosi kesehatan dan pencegahan komplikasi selama kehamilan. Penelitian oleh (Belachew et al., 2023) tentang latihan fisik dan faktor yang mempengaruhinya pada wanita hamil, didapatkan hasil tingkat pengetahuan ibu hamil tentang latihan fisik antenatal selama kehamilan masih kurang memadai. Adapun tiga faktor yang mempengaruhinya yaitu pusat informasi, pendidikan, dan suami baik dari dukungan maupun pendidikan suami.

Trimester ketiga merupakan periode bulan-bulan terakhir kehamilan. Selama masa ini, ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologi yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Senam yoga merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang mana manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung (Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, 2014). Upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan atau penanganan nyeri punggung pada ibu hamil, salah satunya adalah senam hamil, meliputi latihan *transversus*, latihan dasar *pelvis*, dan peregangan umumnya. Latihan ini melatih *tonus* otot *abdomen transversal* bagian dalam yang merupakan penopang *postural* utama dari tulang belakang selama hamil. Pentingnya latihan fisik relaksasi senam hamil dapat bermanfaat untuk mengendurkan setiap sendi-sendi yang kaku dan sakit akibat bertambahnya beban pada ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di punggung bawah. Selain itu, melakukan senam hamil secara teratur dapat menurunkan nyeri punggung bawah, salah satunya dengan gerakan berlutut memutar tulang panggul, menekuk bokong, menekuk, lutut, dada. Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Nopiska et al., 2019).

Yoga telah banyak digunakan sebagai latihan untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit di seluruh dunia. Melakukan latihan yoga secara teratur terbukti dapat bermanfaat bagi pikiran dan tubuh diantaranya dapat meningkatkan fleksibilitas tulang belakang, meningkatkan sirkulasi cairan serebrospinal, serta meningkatkan pelepasan endorfin dan serotonin. Selain itu dengan senam yoga secara teratur dapat meningkatkan ambang persepsi nyeri. Hasil tinjauan sistematis membuktikan bahwa yoga efektif untuk mengurangi depresi, kecemasan, dan rasa sakit tanpa menimbulkan efek samping. Latihan yoga mampu untuk meningkatkan kualitas hidup dan beberapa kesehatan psikologis seperti depresi, stress, dan kecemasan (Rao et al., 2015). Hasil penelitian dari Ostgaard et al, 1994 dalam (Wadhwa et al., 2020) menyampaikan prevalansi nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga dilaporkan mencapai 49%. Rasa sakit akibat nyeri punggung akan mempengaruhi ibu hamil dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Olah raga saat hamil akan membantu dalam mengurangi ketidaknyamanan termasuk intensitas nyeri punggung. Sementara dengan olahraga yoga bermanfaat untuk memperbaiki postur tubuh serta memperkuat otot punggung dan perut, sehingga dapat mengurangi keluhan nyeri punggung saat kehamilan. Keluhan rasa nyeri punggung yang dialami ibu hamil tidak bisa dianggap biasa. Apabila tidak ditangani serius, nyeri punggung sebagaimana yang dirasakan ibu hamil akan berlangsung dalam jangka panjang. Kondisi ini akan meningkatkan kecenderungan nyeri punggung *pasca-partus* dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Isma'ul Lichayati, 2013).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Kelas Ibu Hamil PMB Wulan Mardikaningtyas, S.Keb pada bulan November 2023 terdapat 10 ibu hamil yang dilakukan wawancara menyatakan 7 (70%) ibu hamil merasakan keluhan nyeri punggung, selama ini cara yang digunakan untuk mengatasi nyeri punggung yaitu dengan istirahat dan mengurangi aktivitas berat. Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Latihan Aktivitas Fisik Kehamilan Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil TM III di Kelas Ibu Hamil di PMB Wulan Mardikaningtyas, S.Keb.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan judul Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Latihan Aktivitas Fisik Kehamilan untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil

TM III di Kelas Ibu Hamil PMB Wulan Mardikaningtyas,S.Keb. Adapun untuk waktu pelaksanaan adalah pada bulan November 2023 sampai dengan Mei 2024.

2.1 Metode Alat dan Bahan

Metode kegiatan peningkatan pengetahuan pemberian penyuluhan kesehatan terdiri dari beberapa tahap, yaitu : Melakukan peningkatan pengetahuan Pemberian Penyuluhan Kesehatan tentang mengatasi rasa nyeri punggung dengan latihan aktivitas fisik senam dan yoga kehamilan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi (pengertian, tujuan, manfaat, langkah senam). Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 03 Maret 2024. Kemudian dilakukan evaluasi dan monitoring untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan pengabdian masyarakat dan untuk mengetahui apakah kegiatan ini sesuai dengan target dan luaran yang diharapkan dilaksanakan pada hari Minggu, 21 April 2024. Alat dan bahan yang digunakan yaitu matras yoga dan audio music.

2.2 Tahapan Kegiatan

Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan adapun tahap-tahap persiapan yang dilakukan sebagai berikut :

- a. Mengadakan koordinasi dengan bidan terkait pelaksanaan pengabdian masyarakat serta menggali informasi terkait dengan kondisi atau masalah yang terjadi di PMB Wulan Mardikaningtyas,S.Keb, dilaksanakan pada hari Kamis, 02 November 2023
- b. Melakukan koordinasi dengan mahasiswa terkait pelaksanaan pengabdian masyarakat, dilaksanakan pada hari Jumat, 12 Januari 2024, Jumat, 02 Februari 2024, dan Kamis, 15 Februari 2024
- c. Persiapan peralatan, tempat, materi dan pengecekan persiapan pengabdian masyarakat, dilaksanakan pada tanggal 13 Februari 2024 sampai dengan 01 Maret 2024
- d. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Minggu, 03 Maret 2024
- e. Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat, dilaksanakan pada hari Minggu, 21 April 2024

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta yaitu tentang Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Latihan Aktivitas Fisik Kehamilan untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil TM III di Kelas Ibu Hamil PMB Wulan Mardikaningtyas,S.Keb. Dilaksanakan dengan 2 tahap, yaitu untuk peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada hari Minggu, 03 Maret 2024 dan evaluasi dilakukan pada hari Minggu, 21 April 2024. Dari hasil pelaksanaan pembinaan dan penyuluhan yang diikuti oleh 20 ibu hamil, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh ibu-ibu hamil. Ibu menjadi lebih mengetahui tentang pengetahuan tentang latihan aktivitas fisik kehamilan untuk mengurangi nyeri punggung bawah ibu hamil TM III.

Tabel 1. Presentase Hasil Evaluasi Pengetahuan Ibu Hamil (n=20)

Kategori	Rentang Nilai	Presentase Nilai Pre test (%)	Presentase Nilai Post test (%)
Sangat baik	85-100	0	10
Baik	70-84	20	90
Cukup	55-69	80	0
Kurang	<54	0	0
Total		100	100

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui hasil pre test sebelum diberikan penyuluhan rata-rata 80% ibu memiliki pengetahuan cukup tentang Aktivitas Fisik Kehamilan untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil TM III. Namun setelah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan demonstrasi didapatkan hasil post test menunjukkan hasil 90% ibu hamil memiliki pengetahuan baik tentang Aktivitas Fisik Kehamilan untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil TM III.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

3.2 Pembahasan

Trimester ketiga merupakan periode bulan-bulan terakhir kehamilan. Selama masa ini, ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologi yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Senam yoga merupakan upaya praktis dalam menyalurkan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang mana manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat terdapat di tulang punggung (Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, 2014). Upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan atau penanganan nyeri punggung pada ibu hamil, salah satunya adalah senam hamil, meliputi latihan *transversus*, latihan dasar *pelvis*, dan peregangan umumnya. Latihan ini melatih *tonus* otot *abdomen transversal* bagian dalam yang merupakan penopang *postural* utama dari tulang belakang selama hamil. Pentingnya latihan fisik relaksasi senam hamil dapat bermanfaat untuk mengendurkan setiap sendi-sendi yang kaku dan sakit akibat bertambahnya beban pada ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di punggung bawah. Selain itu, melakukan senam hamil secara teratur dapat menurunkan nyeri punggung bawah, salah satunya dengan gerakan berlutut memutar tulang panggul, menekuk bokong, menekuk, lutut, dada. Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Nopiska et al., 2019).

Yoga telah banyak digunakan sebagai latihan untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit di seluruh dunia. Melakukan latihan yoga secara teratur terbukti dapat bermanfaat bagi pikiran dan tubuh diantaranya dapat meningkatkan fleksibilitas tulang belakang, meningkatkan sirkulasi cairan serebrospinal, serta meningkatkan pelepasan endorphen dan serotonin. Selain itu dengan senam yoga secara teratur dapat meningkatkan ambang persepsi nyeri. Hasil tinjauan sistematis membuktikan bahwa yoga efektif untuk mengurangi depresi, kecemasan, dan rasa sakit tanpa menimbulkan efek samping. Latihan yoga mampu untuk meningkatkan kualitas

hidup dan beberapa kesehatan psikologis seperti depresi, stress, dan kecemasan (Rao et al., 2015).

Hasil penelitian dari Ostgaard et al, 1994 dalam (Wadhwa et al., 2020) menyampaikan prevalansi nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga dilaporkan mencapai 49%. Rasa sakit akibat nyeri punggung akan mempengaruhi ibu hamil dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Olah raga saat hamil akan membantu dalam mengurangi ketidaknyamanan termasuk intensitas nyeri punggung. Sementara dengan olahraga yoga bermanfaat untuk memperbaiki postur tubuh serta memperkuat otot punggung dan perut, sehingga dapat mengurangi keluhan nyeri punggung saat kehamilan. Keluhan rasa nyeri punggung yang dialami ibu hamil tidak bisa dianggap biasa. Apabila tidak ditangani serius, nyeri punggung sebagaimana yang dirasakan ibu hamil akan berlangsung dalam jangka panjang. Kondisi ini akan meningkatkan kecenderungan nyeri punggung *pasca-partus* dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Isma'ul Lichayati, 2013).

4. KESIMPULAN

Dari hasil pelaksanaan pembinaan dan penyuluhan kesehatan kepada ibu hamil tentang Latihan Aktivitas Fisik Kehamilan untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil yang diikuti oleh 20 ibu hamil trimester 3, mendapatkan respon yang baik oleh peserta. Ibu hamil menjadi lebih mengetahui tentang upaya yang dilakukan untuk mencegah atau mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil yang merupakan masalah ketidaknyamanan pada ibu hamil. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil pre test sebelum diberikan penyuluhan rata-rata 80% ibu memiliki pengetahuan cukup tentang Aktivitas Fisik Kehamilan untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil TM III. Namun setelah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan demonstrasi didapatkan hasil post test menunjukkan hasil 90% ibu hamil memiliki pengetahuan baik tentang Aktivitas Fisik Kehamilan untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil TM III. Diharapkan setelah diadakannya penyuluhan kesehatan tentang upaya peningkatan pengetahuan Aktivitas Fisik Kehamilan untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil TM III pada ibu hamil bisa meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil dalam melakukan latihan aktivitas fisik ibu hamil dengan yoga maupun senam hamil untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan Trimester III terutama nyeri pada punggung.

DAFTAR PUSTAKA

- Belachew, D. Z., Melese, T., Negese, K., Abebe, G. F., & Kassa, Z. Y. (2023). Antenatal physical exercise level and its associated factors among pregnant women in Hawassa city, Sidama Region, Ethiopia. *PLoS ONE*, *18*(4 April). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280220>
- Chan, C. W. H., Yeung, E. A., & Law, B. M. H. (2019). Effectiveness of physical activity interventions on pregnancy-related outcomes among pregnant women: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph16101840>
- Isma'ul Lichayati, R. I. K. (2013). HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI POLINDES DESA TLANAK KECAMATAN KEDUNGPRING KABUPATEN LAMONGAN. *SURYA*, *01 No.XIV*(April 2013), 63–70.
- Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran & Kesehatan. Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, *1*(1), 47–53.
- Nopiska, D., Poltekkes, L., & Jambi, K. (2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III The Effect Of Gymnastics on Lower Back Pain Among*

Pregnant Women Trimester III.

- Rao, R. M., Raghuram, N., Nagendra, H., Usharani, M., Gopinath, K., Diwakar, R., Patil, S., Bilimagga, R., & Rao, N. (2015). Effects of an integrated yoga program on self-reported depression scores in breast cancer patients undergoing conventional treatment: A randomized controlled trial. *Indian Journal of Palliative Care*, 21(2), 174–181. <https://doi.org/10.4103/0973-1075.156486>
- Wadhwa, Y., Alghadir, A. H., & Iqbal, Z. A. (2020). Effect of antenatal exercises, including yoga, on the course of labor, delivery and pregnancy: A retrospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155274>