



Edukasi dan Penanganan Fisioterapi Nyeri Punggung Bawah pada Kelompok Ibu Hamil di Praktek Mandiri Bidan

I Gusti Agung Yuda Paradita Cahyana^{1,*}, Nikmatur Rosidah¹, I Gusti Ayu Nyoman Sumiati¹

¹Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:
Submit: 28 Maret 2025
Revisi: 04 April 2025
Diterima: 17 April 2025
Diterbitkan: 30 April 2025

Kata Kunci

Edukasi, Senam hamil, Low back pain

Correspondence

E-mail: yudaparaditac@gmail.com*

A B S T R A K

Kehamilan adalah periode unik yang dialami oleh wanita, saat baru dinyatakan hamil dari TW1 sampai TW3 berbagai macam keluhan yang dialami oleh ibu hamil yaitu mual muntah, pusing, tidak ada nafsu makan, dan yang paling sering dikeluhkan saat TW3 adalah nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil diakibatkan karena perubahan hormonal, peningkatan berat badan, perubahan postur tubuh, perubahan sistem musculoskeletal biasanya terjadi pada umur kehamilan yang semakin bertambah yaitu pada TW3. Metode Penelitian: pemberian penyuluhan dan penerapan terapi latihan senam hamil yang dilakukan tanggal 9 Maret 2025 jam 09.00 WITA sampai selesai di Praktek Mandiri Bidan, Jalan K.H. Samanhudi, Lingkungan Gede, Kelurahan Subagan, Kecamatan dan Kabupaten Karangasem, Provinsi Bali dengan 11 responden. Promosi kesehatan pada kegiatan ini menggunakan leaflet dan pengisian kuesioner terdiri dari 5 pertanyaan. Hasil: Terdapat pada evaluasi pre-test dan post-test peningkatan pengetahuan dan penurunan nyeri punggung bawah yang dibuktikan dengan hasil kuesioner. Pembahasan: Peningkatan pemahaman terjadi setelah diberikan penyuluhan dan penerapan latihan senam hamil membuat nyeri pada punggung bawah berkurang.

Abstract

Pregnancy is a unique period experienced by women, when newly declared pregnant from TW 1 to TW 3 various complaints experienced by pregnant women are nausea, vomiting, dizziness, loss of appetite, and the most common complaint during TW 3 is lower back pain. Lower back pain in pregnant women is caused by hormonal changes, weight gain, postural changes, and changes in the musculoskeletal system, which usually occur at increasing gestational age, namely in TW 3. Method: Providing counselling and implementing pregnancy exercise therapy conducted on March 9, 2025 at 09.00 WITA until finished at the Independent Midwife Practice, Jalan K.H. Samanhudi, Lingkungan Gede, Subagan Village, Karangasem District and Regency, Bali Province with 11 respondents. Health promotion in this activity uses leaflets and filling out a questionnaire consisting of 5 questions. Results: there is an increase in knowledge and a decrease in lower back pain in the pre-test and post-test evaluations as evidenced by the results of the questionnaire. Discussion: There was an increase in understanding after being given counselling and applying prenatal exercise to manage lower back pain in pregnant women.

This is an open access article under the CC-BY-SA license



1. Pendahuluan

Nyeri punggung bawah (*low back pain*) merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan [1]. Khususnya pada trimester 2 dan 3 kehamilan. Masalah nyeri menjadi suatu problem yang kompleks yang didefinisikan oleh internasional society for the study of pain. Fenomena nyeri pada bagian punggung ibu hamil adalah suatu keluhan yang paling sering dialami oleh semua ibu

hamil [2]. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil diakibatkan karena perubahan hormonal, peningkatan berat badan, perubahan postur tubuh, perubahan sistem musculoskeletal biasanya terjadi pada umur kehamilan semakin bertambah [3]. Adaptasi musculoskeletal seperti peningkatan berat badan, bergesernya berat tubuh akibat pembesaran rahim, mobilitas ibu hamil. Semakin besar kemungkinan instabilitas sendi sacro iliaka dan peningkatan lordosis lumbal, yang menyebabkan nyeri punggung bawah. Hal ini mengindikasikan adanya kecendrungan bagi otot memendek karena peregangan otot abdomen, sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot di sekitar panggul dan punggung bawah [1], [4], [5].

Nyeri punggung bawah selama kehamilan tidak hanya memengaruhi kenyamanan ibu hamil tetapi juga dapat berdampak pada kualitas hidup, mengganggu aktivitas sehari-hari [6]. Nyeri pinggang pada ibu hamil memengaruhi berbagai aspek kehidupan seperti aktivitas fungsional dan pekerjaan [7]. Nyeri pinggang yang tidak ditangani bisa menyebabkan nyeri jangka panjang meningkatkan resiko nyeri pinggang pasca partum dan nyeri pinggang kronis yang sulit ditangani dan disembuhkan [8]–[10].

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa senam hamil dapat membantu mengurangi nyeri punggung bawah dan meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil. Penelitian oleh [11] menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri dari sebelum intervensi dengan nilai nyeri diam 7, nyeri tekan 5, dan nyeri gerak 7 hingga terapi ke 12 didapatkan nilai nyeri diam 5, nyeri tekan 2, dan nyeri gerak 4. Pemberian senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Pemahaman nyeri punggung bawah pada ibu hamil dengan menggunakan kuesioner dan skala nyeri menggunakan angka penanganan fisioterapi dapat mengurangi keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

2. Metode Pelaksanaan

Pemberian penyuluhan dan latihan senam hamil yang diberikan pada tanggal 9 maret 2025 jam 09.00 wita di Bidan Praktek Mandiri lingkungan Gede, Kelurahan Subagan kecamatan dan kabupaten Karangasem dengan 11 responden. Proses ini meliputi observasi tentang apa saja yang dibutuhkan untuk pelaksanaan kegiatan serta menganalisis apa saja permasalahan yang sering terjadi pada ibu hamil. Adapun metode yang digunakan berupa penyuluhan mengenai penanganan dan latihan senam hamil dengan menggunakan leaflet sebagai media promosi kesehatan. Metode pengambilan data primer menggunakan kuisioner dengan metode pre-tes dan pos-tes untuk mengukur pemahaman responden mengenai pencegahan nyeri punggung bawah pada ibu hamil dan latihan senam hamil. Kuesioner tersebut terdiri dari 5 pertanyaan meliputi pertanyaan apakah responden mengalami nyeri punggung bawah, skor nyeri yang dirasakan sesuai skor pada NRS (*Numeric Rating Scale*), cara mengatasi nyeri punggung bawah, dan penyebab. Kegiatan edukasi menggunakan metode diskusi interaktif atau penyuluhan sedangkan terapi latihan dengan metode penerapan langsung senam ibu hamil bersama, dengan dicontohkan lalu responden mengikuti secara bersama sama. Pada akhir acara responden diberikan leaflet sebagai promosi kesehatan untuk dapat dipelajari dirumah terutama pada latihan senam hamilnya dan di berikan bingkisan sebagai tanda terimakasih telah menjadi responden.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan mencari target penyuluhan yang dapat dijadikan sebagai responden serta sebelumnya berkordinasi dengan Bidan Praktek Mandiri terkait perizinan akan melakukan penyuluhan dan senam ibu hamil karena pada senam hamil ada gerakan untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil terutama TW 3, menyampaikan maksud dan tujuan, serta menanyakan keluhan ibu hamil terbanyak pada saat senam ibu hamil.

Setelah disetujui oleh Bidan Praktek Mandiri dan dosen Perseptorship peneliti melakukan persiapan meliputi pembuatan materi sesuai keluhan ibu hamil yaitu nyeri punggung bawah selama kehamilan dengan media promosi kesehatan membuat leaflet senam ibu hamil karena pada senam hamil ada gerakan untuk mengatasi nyeri punggung bawah dan HKI leaflet. Kuesioner pre-test dan post-test pemahaman mengenai cara mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil, dan membuat daftar hadir.

3.1. Pelaksanaan Kegiatan

1. Absensi Kehadiran
2. Membagikan kuisioner Pre-Test pada seluruh ibu hamil yang datang.
3. Pemaparan materi edukasi dengan menggunakan media leaflet tentang Gejala, Penyebab, Cara Mengatasi, Cara Penanganan Keluhan Nyeri Punggung Bawah, dan Menjelaskan Gerakan Senam Hamil
4. Melakukan gerakan senam ibu hamil secara bersama yang difokuskan dengan gerakan untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil.
5. Membagikan kuisioner Post Test pada semua ibu hamil dengan pertanyaan yang sama saat Pre-Test
6. Promosi kesehatan dengan membagikan leaflet kepada semua peserta yang hadir.
7. Evaluasi kegiatan dan selesai

Kuesioner Pengetahuan Tentang Low Back Pain Pada Ibu Hamil di tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Kuesioner

No	Pertanyaan	Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Apakah anda mengalami nyeri punggung pada kehamilan anda saat ini?				
2	Skor nyeri yang anda rasakan Skala 0-1 = tidak ada nyeri Skala 2-4 = Nyeri ringan Skala 5-6 = Nyeri Sedang Skala 7-9 = Termasuk nyeri berat Skala 10 = Termasuk nyeri sangat berat				
3	Apakah anda mengetahui cara mengatasi nyeri punggung bawah saat hamil?				
4	Cara mengurangi nyeri punggung bagian bawah yang anda pernah lakukan				
5	Apakah anda mengetahui penyebab nyeri punggung bagian bawah?				

3.2. Media Promosi Kesehatan



Gambar 1. Materi gerakan senam hamil



Gambar 2. Pengisian Kuesioner dan sesi penyuluhan



Gambar 3. Gerakan senam hamil dan foto bersama

Kegiatan penyuluhan terkait low back pain pada ibu hamil di Bidan Praktek Mandiri berjalan dengan lancar. Respon yang baik didapatkan dari 11 responden yang datang pada saat pemberian materi penyuluhan. Selama penyampaian materi, responden mendengarkan materi yang disampaikan. Materi penyuluhan yang diberikan terdiri dari pengertian nyeri punggung bawah, penyebab, gejala, masalah-masalah pada ibu hamil, tips cara mengatasi nyeri punggung bawah dan latihan senam hamil yang bisa dilakukan di rumah. Ibu hamil yang hadir dalam penyuluhan tersebut sangat antusias memperhatikan materi yang disampaikan karena materi tersebut dapat meningkatkan pengetahuan yang belum mereka pahami sebelumnya.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil untuk menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Hasil dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Pre-Test & Post-Test Tingkat Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah

No	Pertanyaan	Pre		Post	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Apakah anda mengalami nyeri punggung pada kehamilan anda saat ini?	11		11	
2	Skor nyeri yang anda rasakan				
	Skala 0-1 = tidak ada nyeri				
	Skala 2-4 = Nyeri ringan	1		6	
	Skala 5-6 = Nyeri Sedang		10		5
	Skala 7-9 = Termasuk nyeri berat				
	Skala 10 = Termasuk nyeri sangat berat				
3	Apakah anda mengetahui cara mengatasi nyeri punggung bawah saat hamil?	11		11	
4	Cara mengurangi nyeri punggung bagian bawah yang anda pernah lakukan	11		11	
5	Apakah anda mengetahui penyebab nyeri punggung bagian bawah?	11		11	

Peserta yang hadir sebanyak 11 orang ibu hamil TW III Dari 11 orang yang hadir saat Pre-test seluruhnya menyatakan mengalami keluhan nyeri punggung bawah, seluruhnya mengatakan tidak tahu cara mengatasinya, serta tidak tahu penyebabnya. Sesuai dengan pengukuran skala nyeri dari 11 orang peserta 10 orang dengan skala 5-6 (nyeri sedang) dan 1 orang skala 2-4 (nyeri ringan). Setelah pengisian kuesioner Pre-test Ibu hamil diberikan materi Edukasi dengan menggunakan media leaflet yang berisi tentang Gejala, Penyebab, Cara Mengatasi, Menjelaskan Gerakan Senam Hamil, dan dilakukan senam hamil bersama.

Setelah dilakukan senam hamil yang di khususkan pada gerakan nyeri punggung bawah ibu hamil seluruhnya kembali mengisi kuesioner Post- test yang isi dan pertanyaannya sama dengan Pre-test, seluruh ibu hamil menyatakan tahu tentang cara mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil, tahu penyebabnya, dan kembali dilakukan penilaian pengukuran skala nyeri menggunakan angka, dari 11 orang peserta 6 orang menjawab nyeri ringan (2-4) dan 5 orang masih di nyeri sedang (5-6) dan mengatakan lebih bugar serta kaku pada pinggang berkurang, diakhiri dengan Edukasi agar melakukan kembali latihan di rumah sesuai dengan kondisi ibu hamil dan promosi kesehatan dengan membagikan leaflet.

4. Kesimpulan

Kegiatan edukasi dan latihan senam hamil diikuti oleh 11 orang responden di Praktek Mandiri Bidan terdapat peningkatan pemahaman dan senam ibu hamil dapat menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil yang dibuktikan dengan hasil kuisioner: 1) Sebelum dilakukan senam hamil terdapat 1 orang nyeri ringan dengan skala nyeri 2-4, 10 orang nyeri sedang dengan skala nyeri 5-6. 2) Setelah dilakukan senam hamil terdapat 6 orang nyeri ringan dengan skala nyeri 2-4, 5 orang nyeri sedang dengan skala nyeri 5-6. Fisioterapi senam hamil menjadi pendekatan efektif yang sangat berpengaruh terhadap ketidaknyamanan yang dirasakan ibu selama kehamilan.

Daftar Pustaka

- [1] K. D. Purnamasari, "Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III," *J. Midwifery Public Heal.*, vol. 1, no. 1, pp. 9-15, 2019.

- [2] E. D. Nurlitawati, Y. Aulya, and R. Widowati, "Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi," *J. Akad. Baiturrahim Jambi*, vol. 11, no. 2, pp. 237–242, 2022.
- [3] R. Prananingrum, "Gambaran ketidaknyamanan ibu Hamil trimester III pada nyeri punggung Di puskesmas jenawi kabupaten karanganyar," *Avicenna J. Heal. Res.*, vol. 5, no. 2, 2022.
- [4] I. Wahyuni, "Yoga dalam Mengurangi Low Back Pain pada Ibu Hamil Trimester III," *J. Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, vol. 10, no. 1, pp. 1–11, 2023.
- [5] D. K. Nyeri, "REAL in Nursing Journal (RNJ)," 2019.
- [6] S. Mutiara, M. Firdaus, and A. Zaky, "Edukasi Fisioterapi Tentang Penanganan Risiko Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Kelompok Ibu Hamil Di Posyandu Teratai Kelurahan Bambu Kuning Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari," *Awal Bros J. Community Dev.*, vol. 5, no. 2, pp. 32–40, 2024.
- [7] A. B. A. A. Hafid1, N. Purnamasari, N. Hasbiah, and N. A. Irwan, "Efektivitas Stability Ball Exercise Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pinggang Selama Kehamilan The Effects of Stability Ball Exercise on Low Back Pain During Pregnancy," *J. Fisioter. dan Rehabil. Vol*, vol. 6, no. 2, 2022.
- [8] A. B. Ahsaniyah, N. Purnamasari, N. Hasbiah, and N. A. Irwan, "Efektivitas Stability Ball Exercise Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pinggang Selama Kehamilan," *J. Fisioter. Dan Rehabil.*, vol. 6, no. 2, pp. 67–73, 2022.
- [9] L. Rofiasari, A. D. Anwar, V. M. Tarawan, H. Herman, J. C. Mose, and A. Rizal, "Penurunan Keluhan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil menggunakan M-Health Di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung," *J. Qual. Women's Heal.*, vol. 3, no. 2, pp. 185–194, 2020.
- [10] N. A. Irwan, "Pengaruh Stability Ball Exercise Terhadap Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kota Makassar= The Effect of Stability Ball Exercise on Low Back Pain in Pregnant Mother in Makassar Health Center." *Universitas Hasanuddin*, 2022.
- [11] R. H. Zein and G. Dwiyani, "Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III," *J. Ilm. Fisioter.*, vol. 5, no. 02, pp. 14–21, 2022.