

IBU HAMIL DALAM MENGURANGI KELUHAN NYERI PUNGGUNG

PREGNANT WOMEN IN REDUCING BACK PAIN COMPLAINTS

Nella Valle Ika Puspita¹, Kristina Maharani², Qomariyah³

¹²³STIKES Telogorejo Semarang

Email : nella@stikestelogorejo.ac.id

ABSTRAK

Nyeri punggung saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum, selain itu menurut hasil penelitian epidemiologi yang terbatas yang dilakukan oleh Mayer yang dikutip oleh Yosefa, Febriana ea all (2014) nyeri punggung sering di perparah dengan terjadinya backache atau sering disebut dengan “nyeri punggung yang lama”. Backache ini ditemukan pada 45% wanita saat dicatat kehamilannya, meningkat 69% pada minggu ke-28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut. Keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Berdasarkan data pada Tahun 2019 data yang diperoleh, menunjukkan bahwa 80 dari 100 ibu hamil memiliki keluhan seperti mual-muntah dan nyeri punggung. Data 80 responden ibu hamil yang mengalami nyeri punggung didapatkan sebesar 65% mengalami nyeri punggung pada trimester III dan sebesar 35% mengalami mual muntah pada trimester I & II. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari 2021, wawancara dengan 10 ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung pada trimester II dan III. Berdasarkan dari data di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian dengan judul “ Pemberdayaan Ibu Hamil Dalam Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung”.

Kata kunci : Ibu Hamil, Nyeri Punggung, Pengabdian Masyarakat

ABSTRACT

Back pain during pregnancy reaches its peak at week 24 to week 28, just before abdominal growth reaches its maximum point, in addition, according to the results of limited epidemiological studies conducted by Mayer cited by Yosefa, Febriana ea all (2014) back pain often exacerbated by the occurrence of backache or often referred to as "old back pain". This backache was found in 45% of women at the time of pregnancy, an increase of 69% at 28 weeks and nearly maintained at that level. Complaints of back pain experienced by pregnant women certainly cannot be left alone. Based on data in 2019, the data obtained showed that 80 out of 100 pregnant women had complaints such as nausea, vomiting and back pain. Data from 80 respondents who experienced back pain were found that 65% experienced back pain in the third trimester and 35% experienced nausea and vomiting in the first and second trimesters. Based on the results of a preliminary study conducted in February 2021, interviews with 10 pregnant women who experienced back pain complaints in the second and third trimesters. Based on the data above, the authors are interested in doing service with the title "Empowerment of Pregnant Women in Reducing Back Pain Complaints".

Keywords : Pregnant Women, Back Pain, Community Service

PENDAHULUAN

Nyeri punggung saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum, selain itu menurut hasil penelitian epidemiologi yang terbatas yang dilakukan oleh Mayer yang dikutip oleh Yosefa, Febriana et al (2014) nyeri punggung sering di perparah dengan terjadinya backache atau sering disebut dengan “nyeri punggung yang lama”. Backache ini ditemukan pada 45% wanita saat dicatat kehamilannya, meningkat 69% pada minggu ke-28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut. Keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja.

Berdasarkan data pada Tahun 2019 data yang diperoleh, menunjukkan bahwa 80 dari 100 ibu hamil memiliki keluhan seperti mual-muntah dan nyeri punggung. Data 80 responden ibu hamil yang mengalami nyeri punggung didapatkan sebesar 65% mengalami nyeri punggung pada trimester III dan sebesar 35% mengalami mual muntah pada trimester I & II. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari 2021, wawancara dengan 10 ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung pada trimester II dan III. Berdasarkan dari data di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian dengan judul “Pemberdayaan Ibu Hamil Dalam Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung”.

METODE

Registrasi peserta/ kader dilakukan di depan ruang pelayanan PMB Indriyati mulai pukul 09.00 WIB, peserta menandatangani daftar hadir kemudian mendapatkan konsumsi dan kit yang berisi pulpen, blocknote dan fotocopy materi. Peserta yang hadir pada kegiatan pengabdian ini, terdiri dari:

- a. Bidan Indriyati.

- b. Kader
- c. Bidan Mitra
- d. Dosen S1 Kebidanan STIKES Telogorejo Semarang Nella Vallen IP, S.ST, MPH sebagai pemateri dan ketua pelaksana pengabdian masyarakat.
- e. Kristina Maharani, S.ST, M.Tr.Keb selaku anggota pelaksana pengabdian masyarakat.
- f. Mahasiswa S1 Kebidanan sebagai fasilitator pada kegiatan pengabdian.
- g. Tamu undangan Ibu Hamil dari Desa Batusari berjumlah 50 orang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Monitoring pertama dilakukan sebulan setelah kegiatan pelatihan berlangsung 4 kali. *Monitoring* dilakukan secara bergantian pada saat Posyandu, di Wilayah kerja PMB Indriyati Mranggen yang aktif menggiatkan kegiatan.

Hasil *monitoring* pada bulan pertama, terkait kemampuan ibu hamil dan kader dalam mengatasi masalah nyeri punggung kehamilan TM III dimana ibu sudah bisa mengaplikasikan gerakan pengurangan nyeri punggung dan kader sudah bisa melakukan penyuluhan tentang pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil TM III, dan melakukan pencatatan hasil sesuai dengan lembar monitoring yang diberikan. Mereka menggunakan alat bantu video dan leaflet saat melakukan di posyandu.

Hasil *monitoring* terkait pengurangan nyeri punggung serta melakukan pencatatan hasil sesuai dengan lembar monitoring yang diberikan. Hasil monitoring bulan kedua di posyandu, nyeri punggung ibu hamil sudah berkurang dan kader sudah mampu melakukan penyuluhan tentang penurunan nyeri punggung dan melakukan pencatatan hasil sesuai dengan lembar monitoring yang diberikan. Kader dapat mengaplikasikan hasil pelatihan kepada masyarakat lebih baik dari monitoring yang pertama karena mereka sudah pernah melakukan hal tersebut pada kegiatan sebelumnya.

SIMPULAN

Dalam upaya penanganan nyeri punggung di wilayah kerja PMB Indriyati Mranggen Demak, dengan cara pemberian pelatihan senam hamil dan penurunan nyeri punggung. Kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin dan periodik pada kegiatan Posyandu. Hal ini salah satu

bentuk merupakan salah satu bentuk kegiatan yang diberikan oleh kader kesehatan sebagai salah satu upaya promotif dalam upaya meningkatkan kualitas hamil. Pelatihan ibu dan kader kesehatan tentang cara pengurangan nyeri punggung dan senam hamil sebagai suatu kegiatan yang dilakukan untuk melatih ibu dan kader kesehatan untuk membantu meningkatkan kesejahteraan ibu hamil, sehingga bisa optimal dalam persiapan persalinan. Sehingga upaya kesehatan untuk meningkatkan capaian persalinan normal akan lebih tinggi.

Kader dapat mengikuti kegiatan pelatihan dengan baik sampai akhir acara, hal ini dibuktikan dengan banyak kader yang bertanya tentang materi yang disampaikan oleh pemateri. Pengabdian berlangsung dengan baik dan lancar berkat kerja sama seluruh tim pengabdian, pihak Puskesmas Karang Ayu Semarang, kader dan dukungan dari STIKES Telogorejo serta mahasiswa fasilitator dari STIKES Telogorejo. Demikian laporan ini dibuat, semoga bermanfaat bagi seluruh pembaca dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amazine. (2017). *7 Penyebab & Penanganan Back Pain pada Awal Masa Kehamilan*. Amazine.co. Retrieved from <https://www.amazine.co/23134/>
- Carvalho, M. E., Lima, L. C., & et al. (2016, May 21). Low back pain during pregnancy. *Rev Bras Anestesiol*, 67(3), 266-270. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.bjane.2015.08.014>
- Mafikasari, A., & Kartikasari, R. I. (2015, Agustus). POSISI TIDUR DENGAN KEJADIAN BACK PAIN (NYERI PUNGGUNG) PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *SURYA*, 26-33. Retrieved from <https://docplayer.info/34414290>
- Posisi-tidur-dengan-kejadian-back-pain-nyeri-punggung-pada-ibu-hamil-trimester-iii.html#download_tab_content
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil Plus postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Pravikasari, N. A., Margawati, A., & Mundarti, M. (2018, Oct 17). Perbedaan Senam Hamil dan Akupresur Terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Bhamada*, 5(1), 1-13. Retrieved from <http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik/article/view/81>
- Wagiyo, & Putrono. (2016). *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal, dan Bayi Baru Lahir Fisiologis dan patologis*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Wahyuni, & Prabowo, E. (2012, Desember). Manfaat Kinesiotaping terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu dengan Kehamilan Trimester 3. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 119 - 129. Retrieved from <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/3281/4.%20WAHYUNI.pdf>
- Yoo, H., Shin, D., & Song, C. (2015, Januari 9). Changes in the spinal curvature, degree of pain, balance ability, and gait ability according to pregnancy period in pregnant and nonpregnant women. *J Phys Ther Sci*, 279-284. doi:10.1589/jpts.27.279
- Yosefa, F., Misrawati, & Hasneli, Y. (2014). Efektifitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. *jom unri*, 1(1), 1-7. Retrieved from <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/3537>