

PEMANFAATAN SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN LOW BACK PAIN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS PANTE RAYA BENER MERIAH

Darmalena¹, Ester Simanullang², Kismi Asih Adethia³, Rumondang⁴

^{1,2}STIKes Mitra Husada Medan

^{3,4}STIKes Mitra Husada Medan

*correspondence author : Riska Susanti Pasaribu, *email*: riskaspasaribu@gmail.com

¹estersimanullang13.es@gmail.com, ²darmalena83@gmail.com, ³kismiadethia92@gmail.com,

⁴rumondangsitorus1970@gmail.com

Abstrak

Keluhan ibu hamil *low back pain* (nyeri punggung) pada kehamilan di usia kehamilan 13 minggu sampai 30 minggu usia kehamilan, ditemukan bahwa semakin tua kehamilan semakin kuat mengalami nyeri punggung hamil ditemukan sampai 51% mengalami peningkatan nyeri punggung pada kehamilan. Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan ini adalah hasil Kerjasama dari pihak STIKes Mitra Husada Medan dengan lahan praktik. Di Puskesmas Pante Raya Bener Meriah banyak keluhan ibu hamil masalah Low Back Pain. Maka pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui kegiatan senam hamil untuk intensitas low back pain. Pada kegiatan ini sasarannya adalah pada ibu hamil Trimester III sehingga memberikan tujuan manfaat untuk menambah ilmu pengetahuan ibu hamil dan mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil yang disebut *Low Back Pain* maka terciptalah ibu hamil yang sehat dan bahagia. Hasil yang disimpulkan bahwa adanya perubahan yang terjadi setelah dilakukannya senam hamil kepada ibu yang mengalami low back pain dan kegiatan senam hamil menjadi penting untuk masa kehamilan.

Kata Kunci : Senam hamil, *Low back Pain*, Trimester III.

PENDAHULUAN

Keluhan ibu hamil *back pain* (nyeri punggung) ditemukan dari hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80%. Sekitar 65% dari seluruh ibu hamil mengalami *back pain* (nyeri punggung) ditemukan di Jawa Timur. Ketidaknyamanan selama kehamilan yang sering dialami ibu terjadi berbeda-beda setiap trimester kehamilan. Adapun beberapa contoh ketidaknyamanan kehamilan yakni mual muntah,

pusing, sering buang air kecil, nyeri pinggang, nyeri punggung bawah, kaki bengkak dan lain sebagainya. Selama kehamilan sangat penting untuk tetap memantau dan menjaga kesehatan ibu hamil dengan melakukan kunjungan selama kehamilan sebanyak 6 kali. Dikarenakan perlunya pengawasan kepada ibu hamil agar tetap menjaga kesehatan selama kehamilan dan menangani ketidaknyamanan-ketidaknyamanan yang terjadi selama kehamilan.

Ditemukan hasil penelitian yang dilakukan Putri Aulia mengenai Low Back Pain pada

kehamilan di usia kehamilan 13 minggu sampai 30 minggu usia kehamilan, ditemukan bahwa semakin tua kehamilan semakin kuat mengalami nyeri punggung hamil ditemukan sampai 51% mengalami peningkatan nyeri punggung pada kehamilan. Kenaikan berat badan dan perubahan hormone yang kerap terjadi selama masa kehamilan adalah merupakan perubahan fisiologis yang dialami ibu selama kehamilan yang salah satunya merupakan pemicu terjadinya nyeri punggung.. Penelitian lainnya juga ditemukan bagi ibu hamil yang melaksanakan senam hamil lebih ringan keluhan punggung bawah dibandingkan yang tidak mengikuti senam hamil dan ditemukan 68% ibu hamil mengalami *Low Back Pain* untuk yang tidak melakukan senam hamil.

Senam merupakan suatu metode koping yang dapat mencegah terjadinya stress fisik akibat kehamilan, maka mengurangi kram ekstremitas bawah dan punggung, meningkatkan kemampuan ibu untuk adaptasi dengan adanya perubahan pada tubuhnya. Senam hamil ditunjukkan bagi ibu hamil tanpa kelainan atau tidak terdapat penyakit yang menyertai kehamilan, yaitu penyakit jantung, ginjal dan penyulit dalam kehamilan (hamil dengan perdarahan, kelainan letak, dan kehamilan yang disertai dengan anemia).

METODE

Pada pengabdian masyarakat yang dilaksanakan ini adalah berdasarkan kerjasama sama yang sudah terjalin dengan baik oleh STIKes Mitra Husada Medan dengan lahan Praktik seperti Klinik, Bidan Praktek Mandiri. Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah senam hamil untuk ibu hamil Trimester III yang mengalami Low Back Pain.

Pada kegiatan ini dilakukan Langkah-langkah yang sistematis berupa : 1. Identifikasi jumlah kehamilan Trimester III. 2. Memantau Keadaan Umum ibu hamil sebelum pelaksanaan senam hamil. 3. Pemberian informed consent pada ibu yang akan dilakukan pengabdian masyarakat. 4. Pelaksanaan senam hamil yang dilaksanakan 2 kali dalam seminggu yakni pada hari Selasa dan Jumat pukul 16.00Wib sampai dengan pukul 17.00Wib.

Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil Trimester III dan khusus kepada ibu hamil Trimester III yang mengalami keluhan Low Back Pain selama kehamilan.

Bahan alat yang digunakan adalah speaker, matras, music dan lembar observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah pelaksanaan senam hamil kepada ibu hamil Trimester III khususnya bagi ibu hamil yang mengalami low back pain dan apada saat ini kami laksanakan pengabdian masyarakat di Puskesmas Pante Raya Bener Meriah.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan mengetahui tingkat nyeri Low back pain ibu hamil sebelum (Pretest) dan tingkat nyeri Low Back Pain ibu hamil sesudah dilaksanakan senam hamil. Adapun pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah sebagai berikut :



Pemberian informed consent pada ibu hamil sebelum dilaksanakannya senam hamil dan sekaligus melakukan pengecekan Keadaan Umum ibu hamil sebelum melaksanakan senam hamil.



Pelaksanaan senam hamil yang dipimpin oleh instruktur senam hamil oleh bidan yang bertugas di Puskesmas Pante Raya Bener Meriah. Hasil yang disimpulkan bahwa adanya perubahan yang terjadi setelah dilakukannya senam hamil kepada ibu yang mengalami low back pain dan kegiatan senam hamil menjadi penting untuk masa kehamilan.

KESIMPULAN

Hasil pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dari 15 ibu hamil yang mengalami low back pain menyatakan bahwa 15 ibu tersebut mengalami penurunan Low back pain. Senam hamil meliputi gerakan yang dipusatkan pada otot untuk kebugaran dan berfungsi dalam proses persalinan, yang dapat membantu ibu hamil menjaga kesehatan tubuh dan meredakan rasa tidak nyaman pada punggung bagian bawah.

Melalui pengabdian masyarakat ini maka para ibu hamil mengerti manfaat, keuntungan senam hamil selama kehamilan terlabih masa kehamilan Trimester III yang memberikan dampak sangat baik

sehingga ibu merasakan kenyamanan dan penurunan keluhan-keluhan selama kehamilan seperti Low Back Pain khususnya.

Bidan, ataupun petugas kesehatan diharapkan bidan khususnya dapat mengimplementasikan senam hamil, maka tingkat kejadian terhadap masalah Low Back Pain pada ibu hamil akan membantu penurunan nyeri saat kehamilan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada STIKes Mitra Husada Medan dan Puskesmas Pante Raya Bener Meriah yang telah memberikan izin untuk melakukan penabdian masyarakat ini.

Ucapan Terima kasih kepada PKM-CSR yang sudah memberikan kesempatan dan menjadi sarana dalam mengembangkan Ilmu Pengetahuan.

REFERENSI

- Anshari, 2016. Low Back Pain Dalam : Anatomi dan Fisiologi NPB, PERDOSSI.
- Hidayat A dan Uliyah, M, 2013, Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktek Klinik untuk pendidikan Kebidanan Suranaya : Health Book Publishing
- Judha M Sudarti, 2012, Nyeri Dalam Persalinan, Yogyakarta : Nuha Medika
- Harsono T, 2013, Permasalahan Kehamilan Yang Sering Terjadi, Yogyakarta : Platinum
- Nursalam, 2016, Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis, Edisi 4, Jakarta : salemba Medika
- Perry & Potter, 2015, Buku Ajar Keperawaan Medika Bedah, Edisi 8 Volume 2, Jakarta : EGC
- Prawirohardjo Sarwono, 2014, Ilmu Kebidanan (4ed), Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Triyana, Yani Firda, 2013, Panduan Klinik Kehamilan dan Persalinan, Yogyakarta : P.MEDIKA
- Varney, H, 2014, Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi IV, Jakarta, EGC.

