

Penyuluhan Kesehatan “Rehabilitasi Medik Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil”

Health Education “Medical Rehabilitation for Low Back Pain in Pregnant Women”

Novita Sari Dewi¹, Banafsaj Farras Al Aydrus¹

¹ Universitas Muhammadiyah Semarang

Corresponding author: novitasari@unimus.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Kehamilan merupakan periode unik dalam kehidupan wanita yang disertai perubahan hormonal dan fisiologis yang dapat memicu keluhan muskuloskeletal, salah satunya adalah nyeri punggung bawah. Keluhan ini sangat umum terjadi terutama pada trimester kedua dan ketiga kehamilan, dengan angka kejadian mencapai 60-80% pada ibu hamil. Meskipun prevalensinya tinggi, kesadaran mengenai cara pencegahan dan penanganannya masih terbatas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil terhadap rehabilitasi medik nyeri punggung bawah melalui penyuluhan kesehatan. Metode: Kegiatan dilaksanakan pada 13 Oktober 2024 di RS UNIMUS Semarang, dengan sasaran ibu hamil peserta senam hamil dan keluarga yang mendampingi. Intervensi meliputi *pre-test*, pemaparan materi mengenai penyebab dan penanganan nyeri punggung bawah, diskusi kelompok, serta *post-test* untuk menilai pemahaman. Edukasi diberikan terkait penanganan non-farmakologis seperti senam hamil, penguatan otot inti, peregangan, *massage*, kompres hangat, serta penggunaan korset kehamilan. Hasil: Sebanyak 15 peserta mengikuti kegiatan. Hanya 2 orang menjawab *pre-test* dengan benar, sedangkan pada *post-test* terdapat 3 dari 5 responden yang menjawab dengan tepat. Peserta sangat antusias dan aktif berdiskusi. Faktor pendukung keberhasilan meliputi sikap kooperatif, motivasi belajar, *doorprize*, dan sarana pendukung. Kesimpulan: Penyuluhan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai nyeri punggung bawah pada kehamilan.

Kata Kunci: kehamilan, nyeri punggung bawah, penyuluhan kesehatan, rehabilitasi medik

Abstract

Background: Pregnancy is a unique period in a woman's life, accompanied by hormonal and physiological changes that can trigger musculoskeletal complaints, including low back pain. This complaint is particularly common during the second and third trimesters, with an incidence rate reaching 60-80% among pregnant women. Despite its high prevalence, awareness regarding prevention and management remains limited. This community service aimed to improve the knowledge and awareness of pregnant women regarding medical rehabilitation for low back pain through health education. Methods: The activity was conducted on October 13, 2024, at UNIMUS Hospital Semarang, targeting pregnant women attending prenatal exercise sessions and their accompanying family members. The intervention consisted of a pre-

test, material presentation on causes and management of low back pain, group discussion, and a post-test to assess understanding. The education covered non-pharmacological approaches such as prenatal exercise, core muscle strengthening, stretching, massage, warm compresses, and the use of maternity belts. Results: A total of 15 participants joined the activity. Only 2 participants correctly answered the pre-test questions, while 3 out of 5 participants answered the post-test questions correctly. Participants showed enthusiasm and actively participated in discussions. Supporting factors for the success of the activity included cooperative attitudes, learning motivation, door prizes, and adequate sound equipment. Conclusion: This health education session successfully increased participants' understanding of low back pain during pregnancy.

Keywords: health education, low back pain, medical rehabilitation, pregnancy.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis yang ditandai dengan perubahan hormonal dan anatomi tubuh. Pembesaran uterus menyebabkan pergeseran pusat gravitasi ke depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan postur tubuh dengan bertumpu pada kekuatan otot. Penyesuaian ini sering menimbulkan kelelahan dan peregangan otot punggung bawah, terutama pada trimester ketiga kehamilan. Nyeri punggung bawah menjadi keluhan yang sangat umum pada ibu hamil, bahkan menempati urutan tertinggi dibandingkan ketidaknyamanan lainnya seperti sering buang air kecil, konstipasi, perut kembung, hingga sesak napas. Prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil dilaporkan mencapai 70% menurut data nasional. Studi oleh Charpentier menunjukkan 83% ibu hamil di Beninese dan 58% di Kanada mengalami nyeri punggung. [1]

Di Indonesia, angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III berkisar antara 60-80%. Studi pendahuluan di Puskesmas Karanganyar terhadap 10 ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa 8 orang mengalami nyeri punggung. Tiga di antaranya harus mengurangi aktivitas harian untuk mencegah nyeri berlebih, dan lima lainnya tetap beraktivitas meskipun merasakan nyeri karena tuntutan sebagai ibu rumah tangga. Nyeri punggung yang tidak ditangani secara tepat dapat berlanjut menjadi nyeri kronis pascapersalinan dan mengganggu aktivitas fungsional harian seperti duduk, berdiri, bangun dari tempat tidur, atau mengangkat barang. Kondisi ini juga menurunkan kualitas hidup ibu hamil dan berisiko memperburuk kondisi emosional. [2]

Berbagai metode non-farmakologis terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan. Salah satunya adalah senam hamil, yaitu rangkaian latihan fisik yang dirancang khusus untuk memperkuat otot inti, menjaga postur tubuh, dan meningkatkan fleksibilitas. Senam ini membantu ibu hamil menjadi lebih sadar akan postur yang benar dan mencegah gerakan yang dapat menambah beban pada punggung bawah. Fleksibilitas otot yang meningkat turut mengurangi ketegangan akibat perubahan hormonal. Senam hamil juga bermanfaat dalam

menjaga berat badan agar tetap seimbang, sehingga tekanan pada punggung bawah tidak bertambah. Latihan relaksasi dan pernapasan dalam senam hamil membantu meredakan stres serta ketegangan otot, yang turut berperan dalam menurunkan nyeri. Selain senam, metode lain yang dapat digunakan antara lain *massage*, kompres hangat, dan pemakaian korset kehamilan. Pijatan pada punggung atas dan bawah memberikan efek nyaman dan menurunkan intensitas nyeri. Kompres hangat meningkatkan aliran darah dan mengurangi ketegangan otot. Korset kehamilan atau *maternity belt* membantu menopang perut dan punggung agar otot tidak bekerja berlebihan secara terus-menerus. *American College of Obstetricians and Gynecologists* merekomendasikan pemakaian korset sebagai bagian dari upaya menjaga postur tubuh selama duduk, berdiri, dan tidur. [3]

Meskipun terdapat berbagai metode efektif, masih banyak ibu hamil yang belum memahami pentingnya mengenali dan menangani nyeri punggung bawah. Kurangnya edukasi menyebabkan kondisi ini sering diabaikan, padahal dapat dicegah dan dikurangi risikonya melalui pendekatan sederhana yang aman. Penyuluhan kesehatan kepada ibu hamil menjadi langkah strategis untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran mengenai pentingnya penanganan nyeri punggung bawah. Kegiatan ini diharapkan mampu membekali ibu hamil dengan pengetahuan yang aplikatif agar mereka dapat menjalani kehamilan dengan lebih nyaman dan sehat. [4]

METODE

Kegiatan penyuluhan kesehatan ini dilaksanakan pada hari Minggu, 13 Oktober 2024, pukul 08.30-09.30 WIB di Aula Lantai 7 RS UNIMUS Semarang. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester I, II, dan III yang mengikuti program senam hamil, serta anggota keluarga yang mendampingi. Pendekatan yang digunakan adalah metode edukatif partisipatif melalui ceramah, diskusi, dan evaluasi lisan.

Rangkaian kegiatan diawali dengan analisis situasi dan perumusan masalah pada 7 Oktober 2024, dilanjutkan dengan intervensi berupa penyuluhan pada 13 Oktober 2024, dan pelaporan pada 17 November 2024. Intervensi dimulai dengan *pre-test* lisan untuk menggali pengetahuan awal peserta. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi mengenai nyeri punggung bawah dan penanganannya selama kehamilan, disusul sesi diskusi interaktif. Setelah itu dilakukan *post-test* lisan untuk menilai pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.

Untuk mendukung keterlibatan peserta, kegiatan dilengkapi dengan pembagian konsumsi, *doorprize* bagi penanya dan peserta dengan nilai tertinggi, serta penggunaan *sound system* yang baik. Seluruh data dikumpulkan secara primer dan dianalisis secara deskriptif berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Tim pelaksana terdiri dari dosen, dokter spesialis, dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan “Rehabilitasi Medik Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil” di RS UNIMUS Semarang telah dilaksanakan pada hari Minggu, tanggal 13 Oktober 2024. Kegiatan ini mendapat sambutan baik dari peserta. Peserta yang hadir sejumlah 15 orang ibu hamil, Seluruh peserta tampak antusias mengikuti kegiatan sampai selesai.

Kegiatan dimulai dengan *pre test* secara lisan. Selanjutnya pemaparan materi penyuluhan. Seluruh peserta menyimak materi penyuluhan dengan semangat namun tetap santai. Pada saat sesi diskusi, ada beberapa pertanyaan yang diajukan peserta. Setiap peserta yang bertanya, diberikan hadiah *doorprize*. Selanjutnya adalah *post test* secara lisan. Hasil penilaian *pre test* dan *post test* dicatat, peserta dengan nilai tertinggi mendapatkan hadiah.

Pre test dilakukan untuk menggali pengetahuan awal dari peserta. Dari 15 orang yang menjawab 2 soal, didapatkan 2 orang menjawab dengan benar. Selanjutnya untuk mengetahui pemahaman materi penyuluhan, dilakukan *post test* berupa 3 soal secara lisan. Terdapat 5 orang yang menjawab soal *post test*, dan 3 diantaranya menjawab dengan tepat. Dari hasil diskusi dan *post test* tersebut, kami menyimpulkan bahwa penyuluhan ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang nyeri punggung bawah di masa kehamilan.

Faktor pendukung keberhasilan penyuluhan yang dilaksanakan adalah sikap kooperatif peserta, tingkat pendidikan, rasa ingin tahu yang cukup besar dari peserta penyuluhan, hadiah *doorprize*, dan *sound system* yang mendukung, sehingga setiap peserta menyimak materi penyuluhan dengan baik.



Gambar 1. Sesi Pemaparan Materi

KESIMPULAN

Kegiatan Penyuluhan Kesehatan “Rehabilitasi Medik Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil” di RS UNIMUS Semarang telah dilaksanakan pada hari Minggu, 13

Oktober 2024. Seluruh rangkaian acara berjalan lancar, dan disambut antusias oleh peserta. Sebagian besar peserta memahami materi penyuluhan. Penyuluhan ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang nyeri punggung bawah di masa kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. D. Purnamasari, "Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III," *Journal of Midwifery and Public Health*, vol. 1, no. 1, pp. 9-15, 2019.
- [2] R. I. Kartikasari dan A. Nuryanti, "Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil," dalam *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, vol. 1, no. 1, 2016.
- [3] K. D. Purnamasari dan M. N. Widyawati, "Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III," *Jurnal Keperawatan Silampari*, vol. 3, no. 1, pp. 352-361, 2019.
- [4] M. N. Arummega, A. Rahmawati, dan A. Meiranny, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review," *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, vol. 9, no. 1, pp. 14-30, 2022.