

Kegiatan Penyuluhan Fisioterapi Mengenai *Low Back Pain* Pada Ibu Hamil dengan metode *Massage* dan *Stretching* di Kelurahan Merjosari Malang

Physiotherapy Counseling Activities Regarding Low Back Pain in Pregnant Women with Massage and Stretching Methods in Merjosari Village, Malang

Dina Azizah Wulandari^{1*}, Rakhmad Rosadi², Lina Sriyatun²

¹ Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

² UPT Puskesmas Dinoyo, Malang

*Korespondensi Penulis : dina.azizah07@gmail.com

Article History:

Received: Agustus 18, 2024;

Revised: September 21, 2024;

Accepted: Oktober 06, 2024;

Online Available: Oktober 09, 2024;

Keywords:

Physiotherapy, Low Back Pain, Pregnancy, Massage, Stretching

Abstract: Changes in the musculoskeletal system during the third trimester of pregnancy cause changes in body weight, abdominal muscle elasticity, and center of gravity which affect the balance of pregnant women. Back pain in pregnancy can be detrimental to the quality of life of pregnant women and is caused by changes in posture, hyperlordosis, paraspinal muscle tension, and decreased blood flow to the spine. Physiotherapy is a non-pharmacological solution by applying massage and stretching techniques. Massage helps relax muscles, reduce pain, increase blood flow, and improve muscle flexibility. Stretching plays a role in reducing pain, increasing flexibility, muscle strength, and preventing deformity. This activity is carried out by conveying physiotherapy information through leaflets as a promotional medium, pre-test, post-test, and questions to pregnant women to measure knowledge. The results of the activity showed active participation from 12 pregnant women class participants with positive responses to the material presented. Interesting material accompanied by demonstrations of massage and stretching techniques helps increase knowledge of pregnant women. Evaluation before and after the activity showed an increase in knowledge from 5% to 100%, indicating the success of the extension activity.

Abstrak

Perubahan pada sistem muskuloskeletal selama trimester ketiga kehamilan menyebabkan perubahan berat badan, elastisitas otot perut, dan titik gravitasi yang mempengaruhi keseimbangan ibu hamil. *Back pain* pada kehamilan dapat merugikan kualitas hidup ibu hamil dan disebabkan oleh perubahan postur, hiperlordosis, ketegangan otot paraspinal, dan penurunan aliran darah ke spinal. Fisioterapi menjadi solusi non-farmakologi dengan menerapkan teknik *massage* dan *stretching*. *Massage* membantu merilekskan otot, mengurangi nyeri, meningkatkan aliran darah, dan memperbaiki fleksibilitas otot. *Stretching* berperan dalam mengurangi nyeri, meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, dan mencegah deformitas. Kegiatan ini dilaksanakan dengan menyampaikan informasi fisioterapi melalui selebaran sebagai media promosi, *pre-test*, *post-test*, dan beberapa pertanyaan kepada ibu hamil untuk mengukur pengetahuan. Hasil kegiatan menunjukkan partisipasi aktif dari 12 peserta kelas ibu hamil dengan respon positif terhadap materi yang disampaikan. Materi yang menarik disertai dengan demonstrasi teknik *massage* dan *stretching* membantu peningkatan pengetahuan ibu hamil. Evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dari 5% menjadi 100%, mengindikasikan keberhasilan kegiatan penyuluhan.

Kata Kunci: Fisioterapi, *Low Back Pain*, Hamil, *Massage*, *Stretching*.

1. LATAR BELAKANG

Pada masa kehamilan ibu akan mengalami perubahan fisiologis. Secara perubahan fisik yang terjadi pada waktu kehamilan berhubungan dengan beberapa efek khusus dari hormon, adanya perubahan fisiologis, yaitu perubahan muskuloskeletal, sistem endokrin, sistem

konsepsi, kardiovaskular, gastrointestinal, urinaria dan lain-lain (Armayanti *et al.*, 2023). Rasa tidak nyaman yang sering dirasakan oleh ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung bawah atau disebut *low back pain*. *Low back pain* sering dikeluhkan ibu hamil sekitar 70% pada kehamilan ke-24 sampai 28 minggu ibu hamil merasakan puncak titik maksimum nyeri (Rahmatul, 2023).

Peran fisioterapi pada kegiatan ini melakukan Tindakan promotive dan preventif kepada ibu hamil dengan edukasi bagaimana cara mengatasi nyeri pada punggung bawah. Kegiatan penyuluhan fisioterapi mengenai *low back pain* pada ibu hamil dengan *massage* dan *stretching* di kelurahan Merjosari malang bertujuan untuk menambah pengetahuan mengenai *low back pain* tanda gejala, cara mengatasi serta penanganannya pada kelas ibu hamil di kelurahan Merjosari.

2. KAJIAN TEORITIS

Terdapat perubahan pada sistem musculoskeletal pada ibu hamil yang terjadi di kehamilan trimester III, perubahan pada ibu hamil terutama di organ dalam perut dan volume yang dihasilkan oleh uterus, darah dan cairan sehingga perubahan berat badan dari biasanya sebelum hamil dan otot-otot perut menjadi elastis karna mengikuti bentuk janin dalam kandungan. Seiring bertambahnya usia kandungan maka organ uterus terus membesar dan titik gravitasi berpusat ke arah depan, hal ini dapat membuat ibu hamil menjaga keseimbangan agar tidak jatuh, selama kehamilan ibu bertumpu pada punggung belakang sehingga menyebabkan kelelahan dan pegal di punggung bagian bawah dan menyebabkan rasa sakit atau nyeri pada area punggung bawah yang disebut dengan *low bak pain* (Mardiani & Resna, 2022).

Akibat penambahan berat badan, pergeseran pusat gravitasi tubuh akibat pembesaran rahim, dapat melakukan relaksasi dan mobilitas, adaptasi sistem muskuloskeletal ini harus diperhatikan. Semakin besar ketidakstabilan sendi sakroiliaka dan semakin meningkatnya lordosis lumbal semakin besar rasa sakitnya. Hal ini menunjukkan bahwa beberapa otot memendek ketika otot perut mulai memanjang. Hal ini menyebabkan adanya ketidakseimbangan otot di sekitar panggul dan punggung bawah (Arummega *et al.*, 2022).

Nyeri punggung bagian bawah atau disebut *low back pain* selama kehamilan sering membuat ibu hamil merasa tidak nyaman untuk beraktivitas terutama saat kehamilan trimester ketiga, keluhan ini berdampak negatif pada kualitas ibu hamil. Nyeri pada punggung karna adanya pembesaran perut dan payudara yang menyebabkan perubahan postur. Perubahan ini menyebabkan hiperlordosis pada tulang belakang dan ketegangan pada otot paraspinal. Adanya faktor peredaran darah yaitu tertekannya pembuluh darah oleh uterus dan mengurangi aliran

darah ke spinal sehingga menyebabkan nyeri punggung di akhir kehamilan (Syalfina *et al.*, 2022). Nyeri punggung yang tidak ditangani dapat meningkat setelah melahirkan dan menyebabkan Panjang. Nyeri punggung juga dapat memengaruhi aktifitas sehari-hari, seperti: bangun dari tidur, duduk ke berdiri, duduk dalam waktu lama, berdiri lama, mengakntan atau memindah barang dengan adanya pergerakan dari punggung (Sulastri *et al.*, 2022).

Massage merupakan terapi non farmakologi tanpa menggunakan obat-obatan kimia. *Massage* merupakan teknik dengan memberikan sentuhan pada bagian tertentu yang dapat meringankan rasa tidak nyaman selama masa kehamilan. Teknik ini dapat mengatasi keluhan pada sistem tubuh seperti memperbaiki sistem saraf, memperlancar tekanan darah, mengurangi tekanan pada saraf dan otot dan meningkatkan daya tahan tubuh ibu hamil. (Suarniti *et al.*, 2019).

Stretching atau disebut dengan peregangan yang dapat mengurangi rasa nyeri, membantu meningkatkan fleksibilitas otot-otot yang menegang, meningkatkan kekuatan otot dan mencegah deformitas (Rifa'ah *et al.*, 2020). Stretching juga merangsang sirkulasi darah, membantu melepaskan endorfin sebagai pereda alami nyeri, dan memperbaiki postur tubuh. Stretching juga merangsang sirkulasi darah, membantu melepaskan endorfin sebagai pereda alami nyeri, dan memperbaiki postur tubuh. Manfaat ini tidak hanya meredakan nyeri punggung bawah, tetapi juga membantu mencegah ketegangan berlebih pada otot-otot seiring dengan penambahan berat badan selama kehamilan. Oleh karena itu, latihan stretching yang terencana dan disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dapat menjadi bagian integral dari perawatan fisioterapi untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup selama masa kehamilan (Imam *et al.*, 2022)

3. METODE PENELITIAN

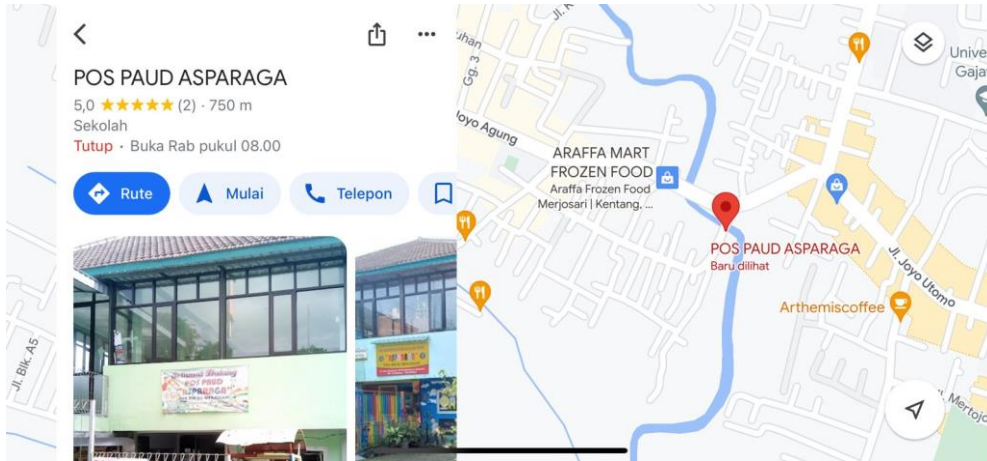
Pada kegiatan penyuluhan berupa promosi kesehatan tentang fisioterapi mengenai back pain pada ibu hamil dengan *massage* dan *stretching* di kelurahan merjosari malang dengan menggunakan selebaran sebagai media promosi. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan pre-test dan post-test serta beberapa pertanyaan kepada ibu hamil untuk melihat pengetahuan dan memberikan informasi fisoterapi berupa penanganan dan latihan yang terdiri dari *massage* dan *stretching* atau peregangan guna untuk membantu mengurangi rasa sakit yang dapat dilakukan dirumah.

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 25 oktober 2023 di kelas ibu hamil kelurahan merjosari. Kegiatan ini diawali dengan kelas ibu hamil yang dipandu oleh ibu puskesmas dan memberikan informasi terkait diadakannya penyuluhan low back pain.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tempat Pelaksanaan

Dibawah ini merupakan lokasi kegiatan kelas ibu hamil berdasarkan goggle maps terletak di pos paud asparaga, Kelurahan Merjosari, Malang



Gambar 1. Lokasi kegiatan

Pelaksanaan

Pada kegiatan penyuluhan ini memberikan sebuah pengetahuan bagaimana cara mengatasi *low back pain* dan memberikan latihan untuk mengurangi rasa nyeri, media promosi yang digunakan berupa selebaran, menyampakain materi dengan beberapa latihan perenganan dan teknik *massage* dengan diakhiri sesi tanya jawab. Materi yang disampaikan pertama mengenai pengertian fisioterapi terlebih dahulu dikarenakan masih kurang pengetahuan tentang fisioterapi, defenisi, gejala, penyebab, serta memberikan penanganan *massage* dan *stretching* untuk mengurangi rasa nyeri. Gambar berikut merupakan dokumentasi pelaksanaan kegiatan:



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan fisioterapi mengenai *low back pain* pada ibu hamil dengan metode *massage* dan *stretching* di kelurahan merjosari malang berjalan baik dan lancar dengan mendapatkan respon yang baik dari para peserta kelas ibu hamil saat penyuluhan berlangsung, peserta kelas ibu hamil berjumlah 12 orang. Para peserta sangat antusias dan mendengarkan secara seksama terhadap materi yang disampaikan, yaitu definisi, gejala, penyebab serta cara mengatasi *low back pain* pada ibu hamil. Selain itu juga materi yang disampaikan sangat menarik karena didukung dengan media promosi berupa selebaran dengan mencantumkan gambar serta demonstrasi cara melakukan teknik *massage* dan *stretching* yang dapat dilakukan dirumah secara mandiri maupun di bantu oleh keluarga. Kemudian setelah penyampaian materi dilakukan diskusi tanya jawab antara pemati dan peserta. Pertanyaan yang disampaikan oleh peserta cukup menarik sehingga diskusi dapat memperdalam materi dan ilmu pengetahuan baru bagi peserta.

Penyuluhan fisioterapi mengenai cara mengatasi *low back pain* pada ibu hamil memberikan pemahaman yang penting bahwa perawatan tidak hanya terbatas pada sesi fisioterapi di klinik, tetapi juga dapat diterapkan secara mandiri di rumah dengan bantuan keluarga. Metode yang disarankan, yaitu *massage* dan *stretching*, memiliki efek positif yang dapat membantu ibu hamil mengelola *low back pain*. Pemberian *massage* secara teratur di rumah dapat merileksasikan otot-otot yang tegang, mengurangi ketegangan, dan secara keseluruhan memberikan rasa nyaman pada ibu hamil. Selain itu, *massage* juga berperan dalam melancarkan aliran darah, yang dapat mendukung sirkulasi yang optimal ke area punggung bawah, mempercepat proses penyembuhan, dan mengurangi ketidaknyamanan (Suarniti *et al.*, 2019).

Sementara itu, latihan *stretching* dirumah juga memberikan manfaat signifikan. *Stretching* dapat meningkatkan fleksibilitas otot-otot yang cenderung kaku, membantu menjaga postur yang sehat, dan mengurangi beban pada tulang belakang. Dengan melibatkan keluarga dalam proses ini, ibu hamil dapat mendapatkan dukungan fisik dan emosional yang penting, menciptakan lingkungan yang positif untuk kesejahteraan ibu dan janin

Untuk melihat keberhasilan kegiatan penyuluhan fisioterapi, maka dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan pada tabel dibawah berikut:

Tabel 1. Hasil evaluasi pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan

Penguasaan Materi	Sebelum Kegiatan (%)	Sesudah Kegiatan (%)
Pengetahuan tentang definisi <i>low back pain</i>	5%	100%
Pengetahuan tentang gejala <i>low back pain</i>	5%	100%
Pengetahuan tentang penyebab <i>low back pain</i>	5%	100%
Pengetahuan cara mengatasi <i>low back pain</i>	5%	100%

Dari hasil evaluasi diatas yaitu, sebelum dan sesudah diberikan kegiatan pada kelas ibu hamil di kelurahan Merjosari sebanyak 12 orang didapatkan hasil yang meningkat pada pengetahuan bagi para ibu hamil, dengan hasil nilai presentase sebelum dilakukan kegiatan 5% dan setelah diberikan kegiatan penyuluhan tentang definisi, gejala, penyebab dan cara mengatasi *low back pain* pada ibu hamil adanya peningkatan nilai presentase 100%. Hal ini adanya menunjukkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman pada ibu hamil, dan diharapkan pengetahuan ini dapat bermanfaat pada ibu hamil untuk mengatasi low back pain pada kehamilan trimester ketiga.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari kegiatan penyuluhan fisioterapi komunitas yang dilaksanakan pada tanggal 25 oktober 2023 di Kelurahan Merjosari, Malang dapat disimpulkan bahwa acara berjalan dengan lancar dan baik, dari hasil evaluasi semua peserta ibu hamil terdapat adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan tentang low back pain pada ibu hamil. Manfaat pada kegiatan penyuluhan ini telah meningkatkannya pengetahuan ibu dan cara mengatasi *low back pain* dengan metode *massage* dan *stretching*. penting bagi ibu hamil untuk memahami teknik-teknik *massage* dan *stretching* yang tepat serta aman selama kehamilan. Oleh karena itu, melibatkan keluarga dalam penyuluhan fisioterapi dapat memberikan pemahaman yang lebih baik.

DAFTAR REFERENSI

- Armayanti, L. Y., Wardana, K. E. L., Pratiwi, P. P., & Pranata, G. K. A. W. (2023). Effect of Acupressure Therapy to Reduce The Intensity of Low Back Pain on The Third Semester Pregnant Women. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 115–122. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.505>
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Imam, K., Riansih, C., Meisatama, H., & Untung, M. (2022). Sosialisasi Pengaruh Abdominal Stretching Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Depok Ii Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Permata Indonesia*, 2(2), 80–84. <https://doi.org/10.59737/jpmpi.v2i2.182>
- Mardiani, N., & Resna, M. N. (2022). Pengaruh Terapi Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 108–114. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3509>
- Rahmatul, D. (2023). ANALISIS FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI DESA KARANG RAHARJA. *JURNAL ILMIAH OBSGIN*, 15(3), 348–353.
- Rifa'ah, M., Widiya lestari, M., & Artha Silalahi, U. (2020). PENGARUH ABDOMINAL STRETCHING TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III Mulhimmatul. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(2), 187–192. <https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.572>
- Suarniti, N. L. K., Cahyaningrum, P. Iakustini, & Wiryanatha, I. B. (2019). Terapi Pijat Ibu Hamil Untuk Mengurangi Spasme Otot Pada Masa Trimester Akhir Kehamilan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 11–19. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.460>
- Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, 18(2), 145–161. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.81>
- Syalfina, A. D., Sari Priyanti, & Dian Irawati. (2022). Studi Kasus: Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 8(1), 36–42. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v8i1.1061>