BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol. 5 No. 4, 2024, pp. 2714-2719
DOI: https://doi.org/10.31949/jb.v5i4.10816

e-ISSN 2721-9135
p-ISSN 2716-442X

PENERAPAN TERAPI KOMPLEMENTER PADA IBU HAMIL DALAM MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH

Yasi Anggasari[1*], Ika Mardiyanti[2], Nanik Handayani[3], Ratna Ariesta Dwi[4], Ghoyati Camelia[5]
[1,5]Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia
[2,3]Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia
[4]Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Indonesia
*e-mail korespondensi: yasi@unusa.ac.

Abstract
Lower Back Pain is the most common complaint experienced by people pregnant mother , This pain will usually increase in intensity as gestational age increases due to changes in the mother's body posture which becomes increasingly lordotic and a shift in the center of gravity. The aim of this community service activity is to increase knowledge and skills through efforts to provide education regarding efforts to reduce lower back pain through the application of complementary therapy with Prenatal Gentle Yoga and Massage Efflaurage. Community service was carried out for 1 month with 11 pregnant women participating in the PMB Nani Cholid Sidoarjo area. Community service is carried out by providing education about how to deal with lower back pain using complementary therapies, namely using Prenatal Gentle Yoga and Massage Efflaurage, after which the level of knowledge is measured by providing pretest and post test. As a result of community service for 11 pregnant women who experienced back pain, there were 7 people who experienced a decrease in back pain. The conclusion about community service activities is that there are changes before and after community service, namely an increase in knowledge of pregnant women in carrying out independent treatment with low and safe side effects, namely using Prenatal Gentle Yoga and Massage Efflaurage. So it can be used as an alternative therapy by pregnant women to overcome complaints of lower back pain.
Keywords: *Lower back pain; Prenatal Yoga; Massage Efflaurage*

Abstrak
Nyeri Punggung Bawah merupakan keluhan yang paling banyak dialami oleh ibu hamil , Nyeri tersebut biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena akibat perubahan postur tubuh ibu yang semakin lordosis serta penggeseran pusat gravitasi. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan melalui upaya kegiatan pemberian edukasi tentang Upaya Menurunkan Nyeri punggung bawah melalui penerapan terapi komplementer dengan Prenatal Gentle Yoga dan Massage Efflaurage. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama 1 bulan dengan peserta ibu hamil di Wilayah PMB Nani Cholid Sidoarjo sebanyak 11 peserta. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi tentang cara mengatasi nyeri punggung bawah menggunakan terapi komplementer yaitu menggunakan Prenatal Gentle Yoga dan Massage Efflaurage, setelah itu dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan dengan memberikan *pretest* dan *post test*. Hasil dari pengabdian masyarakat pada 11 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung terdapat 7 orang yang mengalami penurunan nyeri punggung. Kesimpulan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat adanya perubahan sebelum dan sesudah di lakukan pengabdian kepada masyarakat yaitu adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam melakukan penanganan mandiri dengan efek samping rendah dan aman yaitu menggunakan Prenatal Gentle Yoga dan Massage Efflaurage. Sehingga dapat digunakan sebagai terapi alternatif oleh ibu hamil untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bawah.
Kata Kunci: Nyeri punggung bawah; Prenatal Yoga; Massage Efflaurage

Accepted: 2024-08-01 Published: 2024-11-28

PENDAHULUAN

Nyeri Punggung Bawah merupakan keluhan yang paling banyak dialami oleh ibu hamil , Nyeri tersebut biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena

akibat perubahan postur tubuh ibu yang semakin lordosis serta penggeseran pusat gravitasi (Kelly, 2013). Nyeri punggung bawah yang tidak segera diatasi, bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum, dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan sehingga dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktifitas fisik sehari hari(katonis, 2011).

Untuk mengurangi nyeri punggung bawah tersebut, maka digunakanlah pengobatan yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan nyeri punggung bawah secara farmakologis mencakup penggunaan opioid (narkotika), obat–obatan anti inflamasi non opioid/nonsteroid (NSAID), analgesik. Namun, harus berhati hati ketika menggunakan terapi farmakologis ini bagi ibu hamil, karena penggunaan analgesik tidak selalu efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah, penggunaan NSAID tidak boleh digunakan pada usia kehamilan(Sinclair et al., 2014). Dikarenakan dampak yang ditimbulkan dari terapi farmakologi, maka diperlukan adanya pengobatan secara non farmakologis untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut seperti melakukan teknik relaksasi, distraksi, melakukan kompres hangat jahe, senam hamil, tidur miring kiri dan mengganjal punggung dengan bantal, istirahat yang cukup dan menghindari mengangkat beban yang berat serta membungkuk terlalu lama.(Potter PA & Perry AG, 2015)

Prenatal Yoga merupakan salah satu penatalaksanaan non farmakologis pada nyeri punggung bawah Prenatal yoga merupakan olahraga yang dikhususkan bagi para ibu hamil, dimana gerakan yang dilaksanakan dalam prenatal yoga ini jauh lebih sederhana dan lebih mudah untuk dipraktekkan yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dibandingkan dengan gerakan yoga sebelumnya. Mengikuti prenatal yoga secara teratur dan intensif dapat meningkatkan kesadaran *(awrennes)* pada ibu hamil(Anggasari, Nisa, et al., 2023) . Selain prenatal yoga terapi komplemeter yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung adalah massage effleurage teknik pemijatan pada daerah punggung atau sacrum dengan menggunakan pangkal telapak tangan. Massage ini merangsang pengeluaran hormon endorphin yang tak lain adalah zat alami dari dalam tubuh sehingga dapat meningkatkan relaksasi fisik dan mental selain itu meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen.(Yunizar et al., 2021)

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini merupakan integrasi dari hasil penelitian yang dilakukan oleh anggasari,dkk (2023) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan mean rank antara perlakuan massage effleurage dengan Prenatal Gentle Yoga dimana nilai mean rank pada kelompok perlakuan massage effleurage lebih besar (9.86) dibandingkan pada kelompok Prenatal Gentle Yoga (6,87) yang menunjukkan lebih banyak penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada kelompok massage effleurage yang berarti massage effleurage lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah dibandingkan Prenatal Gentle Yoga. Hal senada juga dilaporkan Wulandari bahwa Ada Pengaruh Effleurage Massage terhadap intensitas penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.(Wulandari Diah Ayu AY, 2019).

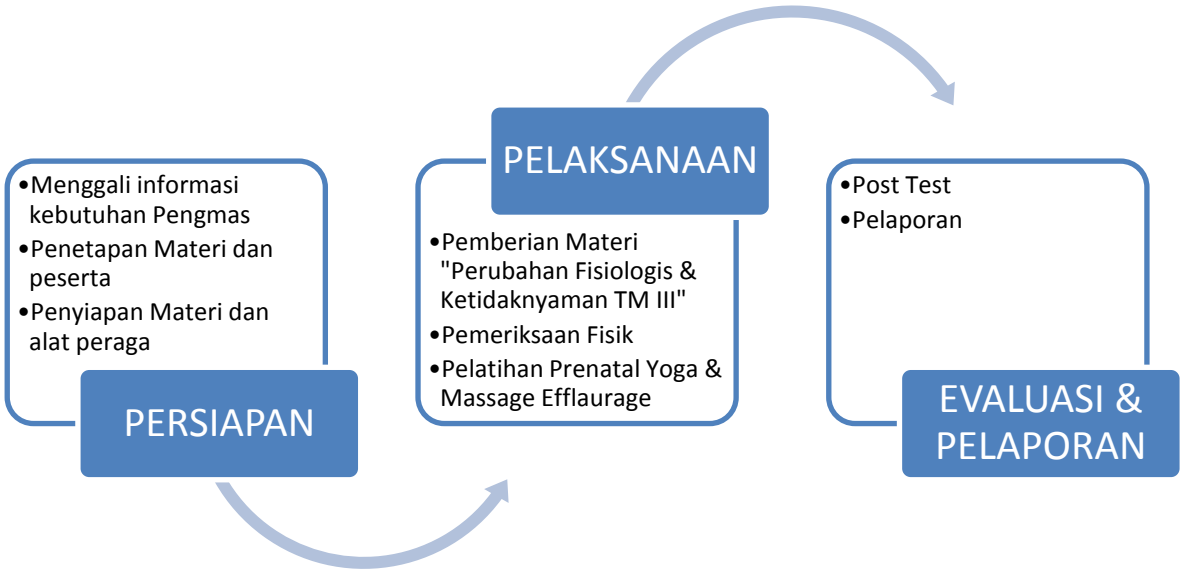
Berdasarkan rekap data ibu hamil Trimester III pada 2 bulan terakhir di Wilayah PMB Nanik terdapat 35% ibu hamil datang dengan keluhan nyeri punggung. Kegiatan penyuluhan tentang penanganan nyeri punggung dengan massage effleurage dan prenatal yoga belum pernah dilakukan di Wilayah PMB Nanik. Oleh karena itu perlu adanya pemberian pengetahuan secara dini mengenai ketidaknyaman yang terjadi pada ibu hamil Trimester 3 serta untuk mempersiapkan ibu agar dapat beradaptasi dengan perubahan tersebut.

Target luaran yang ingin dicapai adalah peningkatan pengetahuan dan kemapuan ibu hamil dalam penanganan nyeri punggung bawah secara mandiri dengan menggunakan terapi komplementer yaitu Prenatal gentle yoga dan Massage Efflaurage, selain itu akan dilakukan publikasi pada jurnal nasional terakreditasi, artikel di mediamassa online/offline, HKi dan

laporan peningkatan kemampuan mitra. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan berdasarkan indikator kinerja utama yaitu melibatkan mahasiswa dimana mahasiswa akan mendapatkan pengalaman diluar kampus, dosen dapat berkegiatan diluar kampus dan hasil kerja dapat di gunakan oleh masyarakat khususnya memberikan solusi penanganan nyeri punggung bawah dengan minim efeksamping.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Penerapan Terapi Komplementer pada ibu hamil dalam mengurangi nyeri punggung bawah" ini dilaksanakan dengan pemberian materi tentang perubahan fisiologis dan ketidaknyaman yang sering terjadi pada ibu hamil trimester III sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman serta ketrampilan ibu hamil tentang cara penanganan ketidaknyamanan nyeri punggung dengan menggunakan terapi komplementer. Kegiatan tersebut dimulai dengan edukasi tentang perubahan fisiologis dan ketidaknyaman ibu hamil dengan metode ceramah menggunakan media liflet. Kemudian dilakukan pengukuran blood preesure dan palpasi abdomen untuk memastikan apakah ibu bisa mengikuti Prenatal Gentle Yoga. Setelah dilakukan screening, ibu hamil akan diajarkan Prenatal Gentle Yoga dan Massage Efflaurage sebagai salah satu metode untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bawah agar dapat mengaplikasikannya secara mandiri. Kuesioner digunakan untuk mengukur peningkatan kemampuan ibu hamil dan keefektifitasan Prenatal Gentle Yoga dan Massage Efflaurage.



Gambar 1 Metode Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di PMB Sidoarjo dimulai dari jam 09.00 dengan memberikan penyuluhan tentang ketidaknyaman yang sering terjadi pada ibu hamil trimester III (Gambar 1) kegiatan berjalan dengan lancar dan ibu hamil sangat senang dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ibu hamil dapat memahami materi yang telah disampaikan dan mampu memberikan pertanyaan serta tanggapan dan saran, serta mampu melakukan praktik prenatal yoga, dan merasa lebih rileks dengan teknik relaksasi yang diberikan di akhir sesi yoga. Pada tahap ini materi disampaikan oleh tim dengan metode ceramah dengan alat bantu leaflet. Pada sesi ini para peserta terlihat berminat, antusias dan tertarik mengikuti penyuluhan. Secara umum materi yang akan diberikan pada sesi ini adalah perubahan fisiologi, macam-macam ketidaknyaman, cara mengatasi dan penatalaksanaan nyeri punggung bawah.

Gambar 2 Pemberian Materi

Acara berikutnya adalah pemeriksaan kehamilan untuk menapis adanya resiko atau komplikasi (Gambar 2), Sebelum melakukan Prenatal gentle Yoga harus dipastikan ibu hamil tidak menderita hipertensi, pre eklamsi, plasenta previa dan keguguran berulang pada kehamilan sebelumnya.(Handayani, 2022). Hasil pemeriksaan didapatkan dari 11 orang ibu hamil semua dapat mengikuti prenatal gentle yoga, kemudian fasilitator memberikan penjelasan singkat untuk memastikan ibu hamil bisa mengikuti Prenatal Gentle Yoga.

Gambar 3 Pemeriksaan Kehamilan Screening Kontra Indikasi Prenatal Yoga

Acara yang terakhir yaitu pelaksanaan penanganan nyeri punggung bawah (Gambar 3). Kegiatan ini berfokus pada peningkatan kemampuan/kemandirian ibu hamil dibekali keterampilan tentang penanganan nyeri punggung bawah secara mandiri dengan menggunakan terapi komplementer yaitu Prenatal gentle yoga dan Massage Efflaurage.

Gambar 3 Pelaksanaan Prenatal Yoga pada Ibu Hamil

Setelah mendapatkan pelatihan, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dengan menggunakan kuesioner untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan dan kemampuan ibu hamil tentang materi yang sudah disampaikan serta keefektifan dari prenatal gentle yoga dan massage effleurage (Tabel 1)

Pre Test				Post Test			
Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang		Pengetahuan Baik		Pengetahuan Kurang	
N	%	N	%	N	%	N	%
4	36	7	64	9	82	2	18

Tabel 1. Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Pre test dan Post Test Perubahan Pengetahuan dan ketrampilan Ibu Hamil dalam Mengatasi Nyeri Punggung Bawah dengan Prenatal Yoga dan Massage Efflaurage.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan kemampuan Ibu Hamil untuk mengatasi nyeri punggung bawah dengan menggunakan Prenatal Yoga dan Massage Efflaurage, dari 11 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung terdapat 7 orang yang mengalami penurunan nyeri punggung. *Massage effleurage* dan prenatal gentle yoga merupakan salah satu terapi non farmakologi dalam mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Latihan Prenatal yoga yang dilakukan secara teratur minimal 3-4 kali seminggu dapat mempengaruhi hipotalamus untuk menekan sekresi CRH yang akan mempengaruhi kelenjar hipofisis lobus anterior untuk menekan pengeluaran hormon ACTH sehingga produksi hormon adrenal dan kortisol menurun serta memerintahkan kelenjar hipofisis lobus anterior mengeluarkan hormon endorphin (Anggasari, Mardiyanti, et al., 2023). Manfaat lain dari prenatal yoga yaitu dapat melatih otot, menguatkan tulang dan melenturkan sendi serta dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorphin yang menciptakan rasa nyaman pada tubuh sehingga kesehatan fisik, mental dan spiritual dapat tercapai (Rejeki & Fitriani, 2019). Massage effleurage akan menstimulasi serabut taktil dikulit dan menghasilkan pesan yang dikirim lewat serabut A-delta serabut yang menghantarkan nyeri cepat yang mengakibatkan gerbang nyeri tertutup sehingga korteks serebri tidak menerima sinyal nyeri dan intensitas nyeri berubah/kurang.(Setiawati, 2019)

Sejalan dengan penelitian (Handayani, 2018) yang mengatakan bahwa massage effleurage memiliki beberapa efek lain yaitu, diantaranya menambah kondisi relaksasi, memiliki aksi obat penenang dan sangat bermanfaat untuk menenangkan saraf, stres dan ketegangan bisa dikurangi, sakit kepala tegang dan mencegah insomnia. Massage effleurage dapat menghidupkan kembali dan merangsang sistem saraf pusat, menghangatkan tubuh, dan memperlancar peredaraan darah, aliran getah bening meningkat, membantu untuk menyingkirkan limbah dan zat racun serta memperbaiki kulit dan mendorong kulit lebih sehat.

KESIMPULAN

Kegiatan ini secara keseluruhan telah terlaksana dengan baik sesuai dengan yang direncanakan berkat dukungan dari berbagai pihak baik itu lintas profesi dan lintas sektor yang ada. Hal ini di tunjukkan dengan antusias dari peserta dan hasil yang ditunjukkan yaitu adanya perubahan sebelum dan sesudah di lakukan pengabdian kepada masyarakat yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan kemampuan ibu hamil dalam melakukan penanganan mandiri dengan efek samping rendah dan aman yaitu menggunakan Prenatal gentle dan Massage Effleurage. Kegiatan ini diharapkan dapat sebagai tambahan informasi penanganan nyeri punggung dengan menggunakan prenatal gentle yoga dan massage Effleurage yang merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri punggung yang minim efek samping, mudah di lakukan karena hanya menggunakan teknik sederhana, sehingga dapat digunakan sebagai terapi alternatif oleh ibu hamil untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bawah.

DAFTAR PUSTAKA

Anggasari, Y., Mardiyanti, I., Handayani, N., Ariesta, R., & Puspitasari, R. N. (2023). Implementasi Terapi Komplementer Dalam Mengatasi Emisis Gravidarum. *Abdi Wiralodra : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(2), 233–242. https://doi.org/10.31943/abdi.v5i2.122

Anggasari, Y., Nisa, F., Ariesta, R., Andriani, D., & Windarti, Y. (2023). The effectiveness of the application of self-hypnosis and prenatal gentle yoga on emesis gravidarum in the first-trimester pregnant women. *Bali Medical Journal*, *12*(2), 1222–1226. https://doi.org/10.15562/bmj.v12i2.4303

Handayani. (2018). Perbandingan Pengaruh Aromaterapi Mawar dan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Bidan "Midwife Journal," 4*(02), 66–72.

Handayani, T. P. (2022). Pengaruh Meditation Prenatal Yoga dan Dukungan Suami Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kelurahan Jayaraga Kabupaten Garut. *Health Journal "Love That Renewed," 10*(2), 179–184.

katonis. (2011). Pregnancy-related low back pain. *Hippokratia*, *15*(3), 205–210.

Kelly, L. (2013). *Sembilan Bulan Kehamilan & Kelahiran*. Arcan.

Potter PA & Perry AG. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan konsep,proses dan Praktik* (4th ed.). EGC.

Rejeki, S. T., & Fitriani, Y. (2019). P engaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil T rimedter II Dan III D I L IA A ZZAHRA M OM & B ABY. *Jurnal Kebidanan*, *3*(2), 67–72.

Setiawati, I. (2019). Efektifitas Teknik Massage Effleurage Dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada Yogyakarta*, 2. http://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/PSN/article/view/351

Sinclair, M., Close, C., McCullough, J. E., Hughes, C., & Liddle, S. D. (2014). How do women manage pregnancy-related low back and/or pelvic pain? Descriptive findings from an online survey. *Evidence Based Midwifery*, *12*(3), 76–82.

Siska Nurul Abidah, Esty Puji Rahayu, Lailatul Khusnul Rizki, Y. I. S. (2024). Effect of SEFT Intervention (Spiritual Emotional Freedom Technique) and Inhalation of Lemon (Cytrus) Aromatherapy for Reduction of Dysmenorrhea Pain. *African Journal of Biological Sciences*, *6(Si2)*.

Suwanti, S., Wahyuningsih, M., A. L. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswa. *J Keperawatan Respati Yogyajarta*, *5*(1).

Wulandari Diah Ayu AY. (2019). EFEKTIVITAS EFFLEURAGE MASSAGE UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RB CI SEMARANG. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, *10*(1).

Yunizar, A., Yansartika, Susilawati, E., & Wati Fajar, M. (2021). The Effect Of Effleurage Massage On The Pain Intensity Of Lower Back In Pregnant Women Of Third Trimester. *Femina Jurnal Kebidanan (FJK)*, *1*(1), 25–29.