

Pemberdayaan Kader Puskesmas Dalam Mengatasi Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Di Makassar

Supartina Hakim¹, Nur Awalia Syahri Ramadhani², Alfin Resya Virgiawan³

^{1,2,3}Jurusan Fisioterapi, Poltekkes Kemenkes Makassar

E-mail: ¹supartinahakim@poltekkes-mks.ac.id, ²nurawaliasyahri@poltekkes-mks.ac.id,

³alvinrv@poltekkes-mks.ac.id

Abstrak

Nyeri punggung bawah/ *Low Back Pain* atau biasa disingkat LBP merupakan nyeri yang terjadi di region punggung bawah. Lebih dari setengah populasi ibu hamil mengalami LBP pada masa kehamilannya, dan terus meningkat keparahannya seiring bertambahnya usia gestasional sang ibu. Penyebab terjadinya LBP pada ibu hamil mayoritas adalah karena adanya perubahan pusat gravitasi yang disebabkan oleh semakin bertambah besarnya perut pada ibu hamil. Sebagai kompensasi, ibu hamil akan lebih condong mendorong bahunya lebih ke belakang untuk mengimbangi beban dari perutnya. Postur yang seperti ini jika berlangsung dalam waktu yang lama dan terus-menerus akan membebani kerja dari otot-otot yang ada di tulang belakang yang nantinya akan mengakibatkan timbulnya nyeri yang mengganggu. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi terjadinya LBP dengan cara memberikan edukasi kepada kader puskesmas dan memberdayakan para kader untuk memantau angka kejadian LBP yang ada di desa/kelurahan atau wilayah kerjanya.

Kata kunci: Nyeri Pinggang Bawah, Ibu Hamil, Kader Puskesmas

Abstract

Low back pain is pain that occurs in the lower back region. More than half of the population of pregnant women experiences LBP during pregnancy, and its severity continues to increase as the mother's gestational age increases. The majority of causes of LBP in pregnant women are due to changes in the center of gravity caused by the increasing size of the stomach in pregnant women. As compensation, pregnant women will tend to push their shoulders further back to compensate for the weight of their stomach. If this posture lasts for a long time and continuously, it will burden the muscles in the spine which will result in annoying pain. This community service program aims to overcome the occurrence of LBP by providing education to community health center cadres and empowering cadres to monitor the number of LBP incidents in their villages/subdistricts or work areas.

Keywords: Low Back Pain, Pregnant Women, Community Health Center Cadres

1. PENDAHULUAN

Low back pain (LBP) atau nyeri punggung bawah bisa terjadi pada siapa saja tidak terkecuali pada ibu hamil. Sekitar setengah dari populasi ibu hamil mengeluhkan nyeri pada punggung bawahnya [1]

Kehamilan menyebabkan terjadinya banyak perubahan pada ibu hamil. Perubahan pada kondisi fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan ini berlangsung secara progresif, kehamilan trimester III sering kali menimbulkan masalah yang semakin berat dikarenakan fase ini adalah fase pertumbuhan dan perkembangan janin yang sangat pesat untuk menyempurnakan semua sistem organnya[2] [3]. Dari segi biomekanika tubuh, terjadi perubahan pusat gravitasi (center of gravity) yang pada akhirnya akan menyebabkan perubahan postur agar tubuh dapat menyesuaikan perubahan pusat gravitasi tersebut. Namun proses untuk menyesuaikan dan beradaptasi itulah yang nantinya akan banyak menimbulkan masalah, salah satunya adalah Low Back Pain.

Sejumlah hasil penelitian menegaskan bahwasanya 30% - 78% ibu hamil mengalami kondisi gangguan musculoskeletal. Sepertiga dari populasi tersebut menderita karena LBP. Nyeri yang dialami karena LBP berakhir pada keterbatasan para ibu hamil untuk bekerja secara efektif sehingga juga berdampak pada kualitas hidup pada ibu hamil [3].

Sebuah penelitian yang dilaksanakan oleh Steven et.al. yang mempelajari tentang factor resiko dan prevalensi LBP yang terjadi pada ibu hamil, menunjukkan data 34% subjek ibu hamil tidak melakukan apapun ataupun memeriksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan ketika mengalami LBP. Angka ini dinilai tinggi dibanding angka dari para ibu hamil yang pergi memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan untuk mendapatkan penanganan LBP yang dialami sebesar 28%. Sisanya menangani LBP secara mandiri dengan menyesuaikan postur tubuh, seperti berusaha untuk mencondongkan badan ke depan dan melakukan sebagian aktivitas dalam kondisi duduk untuk mengurangi nyeri LBP. Beberapa persen sisanya melakukan massage, stretching, dan tetap melakukan aktivitas fisik ringan pada umumnya [4].

Mengatasi nyeri pada punggung bawah dapat dilakukan secara mandiri maupun dengan mendapat penanganan dari pelayanan kesehatan. Secara mandiri, ibu hamil dapat melakukan self-stretching otot-otot punggung bawahnya, melakukan yoga di rumah untuk menguatkan otot-otot punggung bawah, perlahan-lahan memperbaiki postur tubuh saat posisi berdiri maupun dalam posisi duduk [5][6]. Ketika nyeri terasa makin berat, maka ibu hamil harus mendatangi fasilitas pelayanan kesehatan untuk mendapatkan penanganan yang tepat. Penanganan secara mandiri ataupun dengan bantuan pelayanan kesehatan, para ibu hamil harus mendapat edukasi awal dan pendampingan [7].

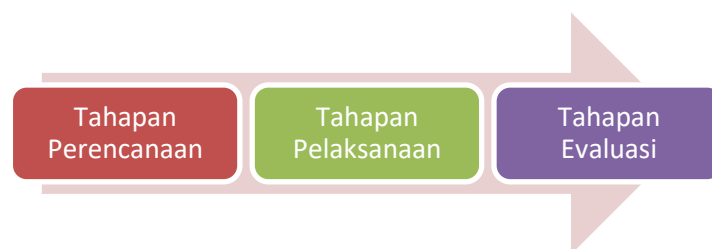
Pendampingan ibu hamil dilakukan oleh pemerintah melalui puskesmas yang dilaksanakan oleh para kader puskesmas di tingkat desa/kelurahan. Sehingga merupakan langkah yang sangat tepat ketika para kader puskesmas ini diberikan edukasi sebagai bekal untuk mengedukasi dan mendampingi para ibu hamil yang ada di wilayah kerja puskesmas/pustu.

Di tingkat desa/kelurahan, kader puskesmas diberdayakan sebagai perpanjangan tangan pihak puskesmas untuk menyampaikan atau mensosialisasikan tentang kesehatan dan mencegah terjadinya masalah-masalah kesehatan, terlebih untuk memberikan perhatian khusus pada ibu hamil.

Sehingga dipandang perlu untuk memberikan bekal yang optimal kepada para kader puskesmas dalam sebuah program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh perguruan tinggi, Pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan utama yaitu memberikan edukasi kepada para kader puskesmas agar sehingga mampu berdaya dan bermanfaat untuk mengatasi dan mengurangi bahkan mencegah terjadinya Low Back Pain pada ibu hamil.

2. METODE

Tim pengabdian masyarakat menyelenggarakan kegiatan yang berisi edukasi dan pemberdayaan kader puskesmas dalam mengatasi nyeri pinggang pada ibu hamil. Tujuan dari pengabdian ini yaitu memberikan edukasi kepada para kader puskesmas agar sehingga mampu berdaya dan bermanfaat untuk mengatasi dan mengurangi bahkan mencegah terjadinya *Low Back Pain* pada ibu hamil. Pelatihan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan

2.1. Tahapan Perencanaan

Tahapan perencanaan adalah tahapan awal proses kegiatan yang dilakukan. Tahapan awal yang dilaksanakan berupa observasi langsung di Wilayah Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar sebagai tempat tujuan pengabdian. Observasi dilakukan untuk melakukan identifikasi angka kasus LBP di masing-masing desa/kelurahannya serta melakukan koordinasi dengan penanggungjawab kader di Wilayah biringkanaya. Setelah itu, mengurus hal-hal yang bersifat administrasi terkait pelaksanaan Pengabmas ini.

2.2 Tahapan Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan merupakan tahapan yang dilakukan setelah proses observasi, koordinasi dan administratif dengan berkoordinasi dengan pihak puskesmas untuk mengutus kader nya dalam kegiatan pengabmas ini. Tahapan pelaksanaan berisi edukasi diberikan kepada kader puskesmas karena para kader tersebutlah yang akan bersentuhan langsung pada ibu hamil di wilayah tugas masing-masing. Para kader ini kami bekali dengan pengetahuan mengenai nyeri punggung bawah pada ibu hamil serta gerakan-gerakan senam hamil disertai pemutaran video dan demonstrasi yang dapat dipraktikkan dengan mudah, harapannya para kader tersebut yang berperan mengajarkan kepada ibu hamil di wilayah kerja mereka. Selanjutnya dilakukan sesi diskusi seputar keluhan dan pencegahan nyeri punggung ibu hamil serta permasalahan yang dihadapi oleh ibu hamil.

2.3 Tahapan Evaluasi

Tahapan evaluasi merupakan tahapan akhir dalam kegiatan yang dilakukan. Tahapan evaluasi secara bertahap mengenai pemahaman para kader, kemudian melakukan analisa terhadap hasil pelaksanaan kegiatan berdasarkan hasil kuesioner pengetahuan kepada para kader Puskesmas. Tahapan ini menjadi tolak ukur indikator keberhasilan kegiatan yang dilakukan berdasarkan hasil kuesioner yang diisikan oleh kader puskesmas.

Indikator keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan pemahaman kader terkait langkah-langkah mengurangi dan mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil melalui perbandingan hasil pre dan post test.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui 3 tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

3.1 Tahapan Perencanaan

Tahapan perencanaan dalam kegiatan ini meliputi observasi tempat tujuan mengabdikan. Observasi dilakukan untuk mengidentifikasi skala prioritas sebagai dasar menyusun program prioritas. Program disusun berdasarkan data yang didapatkan dilapangan, wilayah mana dengan angka kasus LBP tertinggi pada ibu hamil maka edukasi para kader puskesmas wilayah tersebut diprioritaskan.

Tahapan selanjutnya dilakukan proses pre-test dengan mengisi kuesioner pengetahuan. Dari hasil pengisian kuesioner didapatkan masih kurangnya pengetahuan kader terkait bagaimana menurunkan nyeri pinggang pada ibu hamil, khususnya dengan menggunakan gerakan senam ibu hamil. Beberapa faktor penyebabnya adalah menurunnya keinginan ibu hamil untuk rutin melakukan senam hamil, kemudian saat ini jarang ada program senam hamil yang dilakukan puskesmas setempat, kurangnya pengetahuan kader puskesmas untuk memberikan edukasi dan mengajarkan senam hamil. Saat ini kader puskesmas hanya fokus kepada pemberian tablet vitamin untuk ibu hamil.

3.2 Tahapan Pelaksanaan

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah hal umum yang terjadi karena dengan adanya perubahan bentuk tubuh ibu hamil dengan perut membesar, maka terjadi pembebanan pada otot-otot punggung sebagai bentuk kompensasi. Postur tubuh ibu hamil yang cenderung menarik bahu ke arah belakang agar dapat menopang berat perut dapat semakin parah seiring bertambahnya usia kandungan. Kelompok otot yang ada di punggung bawah ini lah yang bertugas menopang berat beban perut ibu hamil. Terlalu lama menopang akan menyebabkan kelelahan otot sehingga dapat menimbulkan nyeri[8].

Adaptasi muskuloskeletal tersebut yang perlu diperhatikan dari meningkatnya berat badan, mengalami pergeseran pusat berat tubuh karena rahim semakin besar, perlu melakukan relaksasi serta mobilitas. Semakin tinggi instabilitas pada sendi sakroiliaka serta meningkatnya lordosis lumbal menimbulkan rasa sakit. Hal tersebut mengindikasikan bahwa terdapat otot yang mengalami pemendekan saat otot abdomen mulai meregang, sehingga mengakibatkan ketidakseimbangan pada otot disekitar panggul serta punggung bawah, dan akan terasa di bagian atas ligamen tersebut [9]

Nyeri punggung bawah berdampak negatif pada kemampuan ibu hamil dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Untuk itu perlu dilakukan langkah-langkah untuk mengurangi rasa tidak nyaman tersebut dengan cara melakukan gerakan-gerakan yang dapat mengurangi nyeri tersebut. Tidak hanya itu melalui gerakan-gerakan senam hamil yang teratur dapat dijaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan, mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan, dan membimbing ibu hamil menuju suatu persalinan yang fisiologis[5][10].



Gambar 2 . Edukasi Nyeri Pinggang pada Ibu hamil



Gambar 3. Gerakan-gerakan senam hamil

Edukasi diberikan dengan pemutaran video dan demonstrasi kepada kader puskesmas karena para kader tersebutlah yang akan bersentuhan langsung pada ibu hamil di wilayah tugas masing-masing. Para kader ini kami bekali dengan pengetahuan mengenai nyeri punggung bawah pada ibu hamil serta gerakan-gerakan senam hamil yang dapat dipraktekkan dengan mudah, harapannya para kader tersebut yang berperan mengajarkan kepada ibu hamil di wilayah kerja mereka. Pada akhir kegiatan pengabmas ini, para kader diberikan poster untuk dipasang dipuskesmas agar menjadi bahan gambaran buat ibu hamil yang datang ke puskesmas.



Gambar 4. Poster

3.3. Tahapan Evaluasi

Tahapan evaluasi merupakan tahapan untuk melakukan analisa terhadap hasil pelaksanaan kegiatan berdasarkan hasil post-test kuesioner pengetahuan kepada kader puskesmas yang mengikuti kegiatan pengabdian ini. Tahap evaluasi dilaksanakan untuk mengetahui hasil pelaksanaan kegiatan serta kekurangan dari pelaksanaan pengabdian ini. Berikut hasil post-test pengisian kuesioner pengetahuan :

Tabel 1. Perbandingan pemahaman Kader Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Pemahaman terkait nyeri punggung pada ibu hamil				
Tahu	6	30	20	100
Tidak Tahu	14	70	0	0
Gerakan senam hamil yang dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil				
Tahu	4	20	20	100
Tidak Tahu	16	80	0	0

4. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Peserta target pengabdian masyarakat adalah kader puskesmas Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar
2. Jumlah peserta pemberian edukasi pada program pengabdian masyarakat ini sebanyak 20 orang
3. Berdasarkan hasil kegiatan pemberian edukasi diperoleh perubahan pengetahuan dan pemahaman yang terkait dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil dan gerakan senam hamil yang dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil

B. Saran

Pada kegiatan selanjutnya perlu diperluas jangkauan wilayah kadernya sehingga manfaat pengabdian masyarakat ini dapat tersebar lebih luas lagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Para penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Makassar dan Kepala Pusat P2M Poltekkes Kemenkes Makassar atas dukungan dan bantuan dana hibah pengabdian masyarakat sehingga kegiatan ini bermanfaat bagi bangsa dan negara, khususnya bagi para kader dan ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. E. C. C. Carvalho *et al.*, “[Low back pain during pregnancy].” *Rev. Bras. Anestesiol.*, vol. 67, no. 3, pp. 266–270, 2017, doi: 10.1016/j.bjan.2016.03.002.

- [2] P. Suryani and I. Handayani, “Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga,” 2018. [Online]. Available: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:216825529>
- [3] M. Maisah, E. Nugraheny, and M. Margiyati, “Perubahan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Kesiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19,” *J. Ilmu Kebidanan*, vol. 8, 2022, doi: 10.48092/jik.v8i1.148.
- [4] S. D. Manyozo, T. Nesto, P. Bonongwe, and A. S. Muula, “Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi.,” *Malawi Med. J.*, vol. 31, no. 1, pp. 71–76, Mar. 2019, doi: 10.4314/mmj.v31i1.12.
- [5] J. Purwarini, “Senam Ibu Hamil dan Karakteristik Ibu Membantu Meningkatkan Persalinan,” *J. Ilm. Ilmu Keperawatan Indones.*, vol. 10, pp. 32–38, 2020, doi: 10.33221/jiiki.v10i01.424.
- [6] D. Firdayani and E. Rosita, “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II DAN III,” *J. Kebidanan*, vol. 9, pp. 139–147, Sep. 2020, doi: 10.35874/jib.v9i2.574.
- [7] S. D. Liddle and V. Pennick, “Interventions for preventing and treating low-back and pelvic pain during pregnancy.,” *Cochrane database Syst. Rev.*, vol. 2015, no. 9, p. CD001139, Sep. 2015, doi: 10.1002/14651858.CD001139.pub4.
- [8] S. Veronica, D. Kumalasari, and C. Gustianingrum, “Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III,” *J. Aisyah J. Ilmu Kesehat.*, vol. 6, Sep. 2021, doi: 10.30604/jika.v6iS1.790.
- [9] K. D. Purnamasari, “NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III,” *J. Midwifery Public Heal.*, 2019, [Online]. Available: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:198305686>
- [10] N. Fitriani, S. Suswati, E. Nasution, and D. Lestari, “Senam Hamil Untuk Kelancaran Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin,” *Jambura Heal. Sport J.*, vol. 5, pp. 122–130, Aug. 2023, doi: 10.37311/jhsj.v5i2.20052.