

PERBEDAAN MANFAAT SEBELUM DAN SESUDAH LATIHAN PELVIC TILT TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III

Mariah Ulfah¹, Ikit Netra Wirakhmi¹

¹Staf Pengajar Kebidanan STIKes Harapan Bangsa Purwokerto
Email: maydaanzili@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Perubahan sistem muskuloskeletal terjadi pada saat umur kehamilan semakin bertambah terutama trimester III. Adaptasi muskuloskeletal ini mencakup: peningkatan berat badan, bergesernya pusat akibat pembesaran rahim, relaksasi dan mobilitas. Pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah ini akan mengakibatkan lekukan pada bahu serta dagu yang menggantung. Ada kecenderungan bagi otot untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis, dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligament tersebut, sehingga menyebabkan nyeri punggung yang biasanya berasal dari sakroiliaka atau lumbar. Berdasarkan fenomena tersebut perlu dilakukan pengelolaan nyeri yang baik untuk mengurangi komplikasi yang timbul akibat nyeri.

Tujuan: mengetahui perbedaan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah latihan *pelvic tilt*

Metode: Penelitian ini menggunakan *quasy experimental* dengan desain *pre dan post design*. Sampel yang digunakan sebanyak 21 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah, teknik pengambilan secara *incidental sampling*. Penelitian dilakukan di kelas ibu hamil di PKD. Analisa data menggunakan *paired t test*

Hasil: rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum latihan *pelvic tilt* adalah 4.44 dengan standar deviasi 1.88. kemudian pada pengukuran hari ke 7 latihan didapat rata-rata 1.27 dengan standar deviasi 1.43. 2) perbedaan rata-rata antara pengukuran sebelum dan sesudah latihan *pelvic tilt* adalah 3.71 dengan standar deviasi 2.03. 3) terdapat perbedaan yang signifikan antara nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah latihan *pelvic tilt*

Kesimpulan: latihan *pelvic tilt* dapat mengurangi nyeri nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III

Kata Kunci: nyeri punggung, ibu hamil trimester III, latihan memiringkan panggul (*pelvic tilt*)

PENDAHULUAN

Selama kehamilan terjadi adaptasi anatomis, fisiologi dan biokimiawi dalam tubuh ibu hamil, termasuk sistem muskuloskeletal. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi pemusatan terdapat pengaruh hormonal pada struktur ligament. Kedua faktor ini merubah postur tubuh ibu hamil menjadikan lordosis, yang kemudian akan berisiko nyeri punggung (Cunningham:2013).

Disamping itu, Menurut Myles 2009, perubahan postur selama kehamilan dan

perubahan berat badan secara bertahap akan menyebabkan pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot yang lemah (*diastasis recti*) akan menyebabkan lekukan tulang lumbar yang disertai pembulatan pada bahu serta dagu yang menggantung, otot punggung akan memendek dan jika terjadi peregangan otot maka akan menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligament tersebut yang bisa menyebabkan nyeri punggung yang berasal dari sakroiliaka atau lumbar

dan dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas pelvis tidak dipulihkan setelah melahirkan.

Nyeri punggung sering terjadi pada kehamilan dan hampir terjadi 48-90 persen. Meningkatnya kejadian lordosis dalam kehamilan ditambah lagi dengan efek relaksin pada sendi pelvis dan peningkatan berat badan akan menyebabkan pergeseran anterior dihasilkan di pusat gravitasi semua berkontribusi untuk keluhan nyeri punggung bawah pada pasien yang sedang hamil (Arera, et al, 2002).

Puskesmas Kembaran I merupakan puskesmas yang menyelenggarakan kelas ibu hamil. Berdasarkan data profil kesehatan puskesmas Kembaran I tahun 2015 menyebutkan bahwa jumlah kunjungan ibu hamil Trimester III (K4) pada tahun 2015 adalah 84 ibu hamil, studi pendahuluan yang dilakukan di kelas tersebut pada bulan maret 2016, dari 24 ibu hamil trimester III menyatakan bahwa 65% mengalami nyeri punggung, dimana cukup mengganggu pasien, seringkali pasien menggunakan pengobatan farmakologis yaitu dengan mengkonsumsi obat kalsium.

Berdasarkan fenomena tersebut perlu dilakukan pengelolaan nyeri yang baik untuk mengurangi komplikasi yang timbul akibat nyeri. Pendekatan yang dilakukan adalah farmakologis dan non farmakologis. Pendekatan farmakologis yaitu dengan cara menggunakan sepatu bertumit rendah, menghindari beban berat, tidak membungkuk pada saat mengambil benda serta melakukan latihan khusus salah

satunya dengan cara latihan memiringkan panggul. Berdasarkan latar belakang diatas, maka perlu untuk dilakukan penelitian tentang manfaat sebelum dan sesudah latihan pelvic tilt terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperimental* dengan desain *pre dan post design*. Populasi penelitian adalah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah dengan umur kehamilan 28-42 minggu. Sampel didapatkan sebanyak 21 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *incidental sampling*. Penelitian dilakukan di kelas ibu hamil di PKD. Analisa data menggunakan paired t test

HASIL

Rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum latihan pelvic tilt adalah 4.44 dengan standar deviasi 1.88. kemudian pada pengukuran hari ke 7 latihan didapat rata-rata 1.27 dengan standar deviasi 1.43. Hasil analisis didapatkan adanya perbedaan rata-rata antara pengukuran sebelum dan sudah latihan pelvic tilt adalah 3.71 dengan standar deviasi 2.03 dengan nilai signifikansi $p=0.000$, yang berarti latihan *pelvic tilt* efektif terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III

Tabel 1. Rata-Rata Penurunan Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Latihan *Pelvic Tilt*

Nyeri Punggung	n	Mean±SD	Mean dif±SD	t	p
Sebelum Latihan	21	4.44±1.88	3.17±2.03	7.142	.000
Sesudah Latihan	21	1.27±1.43			

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum latihan pelvic tilt adalah 4.44 dengan standar deviasi 1.88. kemudian pada pengukuran hari ke 7 latihan didapat rata-rata 1.27 dengan standar deviasi 1.43. hasil penelitian juga menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata antara pengukuran sebelum dan sesudah latihan pelvic tilt adalah 3.71 dengan standar deviasi 2.03. hasil uji statistik didapatkan nilai p: 0.000, berarti pada nilai alpa 5% terlihat ada perbedaan yang signifikan antara nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah latihan *pelvic tilt*

Selama kehamilan, relaksasi sendi pelvic kemungkinan terjadi akibat perubahan hormonal. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi pemusatan terdapat pengaruh hormonal pada struktur ligament. Kedua faktor ini merubah postur tubuh ibu hamil. Pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah ini akan mengakibatkan lekukan pada bahu serta dagu yang menggantung. Ada kecenderungan bagi otot untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis, dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligament tersebut. Akibatnya nyeri punggung yang biasanya berasal dari sakroiliaka atau lumbar, dan dapat menjadi

gangguan punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas pelvis tidak dipulihkan setelah melahirkan.

Selama kehamilan, relaksasi sendi pelvic kemungkinan terjadi akibat perubahan hormonal. Estrogen, progesterone dan relaksin, semuanya tampak terlibat. Estrogen menyebabkan jaringan ikat menjadi lembut, kapsula sendi menjadi relaks dan sendi pelvis dapat bergerak.

Latihan memiringkan panggul/pelvic tilt adalah latihan yang bisa dilakukan di rumah dan mudah dilakukan. Latihan ini tidak dilakukan dengan posisi berbaring untuk menghindari supine hiotensive syndrome. Tujuan latihan ini adalah : memperkuat otot perut, otot gluteus maksimus, memperbaiki postur tubuh ibu (mengurangi hiperlordosis ibu) dan mengurangi sakit punggung (Gultom, Syamsul: 2013).

KESIMPULAN DAN SARAN

Latihan *pelvic tilt* dapat mengurangi nyeri nyeri punggung bawah pada ibu hamil ibu hamil trimester III. Diharapkan kepada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung agar melakukan latihan *pelvic tilt* untuk mengurangi nyeri punggung yang dirasakan.

DAFTAR PUSTAKA

Arera. 2002. *Effect of The sitting pelvic tilt exercise during the third thrimester in Primigravidas on Back Pain*. Diakses dari

- https://www.researchgate.net/profile/Areerat_Suputtitada/publication/11200023_Effect_of_the_sitting_pelvic_tilt_exercise_during_the_third_trimester_in_primigravidas_on_back_pain._J_Med_Assoc_Thai_85S170-S179/links/55f6d82208aeba1d9eed8369.pdf
- Ari Sulistyowati, 2009. Asuhan Kebidanan ada masa kehamilan. Jakarta: Salemba Medika
- Bennett, Ruth V, et al. 1999. Myles Textbook for Midwife. Thirteenth Edition. London: Churchill Livingstone.
- Cunningham, et Al. 2013. Obstetri William Edisi 23 Volume 1. Jakarta: EGC
- Gultom, Syamsul. 2013. *Senam Hamil untuk mengurangi nyeri Punggung Selama Hamil*. Jurnal Generasi Kampus. Unimed
- Lili Y. Seri. 2009. Asuhan Kebidanan : Seri Kehamilan. Jakarta: EGC
- Meredy A. Parker. 2009 . Diastasis Rectus Abdominis and Lumbo-Pelvic Pain and Dysfunction-Are They Related? *Journal of women's Health Physical Therapy*. Diakses dari www.scielo.br/pdf/rbfis/v13n4/en_aop035_09.pdf
- Moore, Keith, et al. 2002. Anatomi Klinis Dasar. Jakarta: Hipokrates.
- Priece, Sylvia Anderson. 2005. Patofisiologi Klinis proses-proses penyakit. Jakarta: EGC
- Sopiyudin. 2011. Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: EGC