



Efektifitas Senam Pilates Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Aryunani¹, Pipit Festi Wiliyanarti²

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya

INFORMASI

Korespondensi:
aryunhadi@gmail.com

Keywords:
Pilates exercises, Back pain

ABSTRACT

Objective: Back pain occurs during pregnancy, namely lumbar (waist) pain and posterior pelvic pain. Back pain will affect the length of labor and the process of fetal removal. The purpose of this study was to analyze the effect of Pilates exercises on back pain in third trimester pregnant women.

Methods: The design of this study uses the Quasy Experimental Design with Non Equivalent Control Group design types and Consecutive Sampling sampling techniques. The sample in this study was third trimester pregnant women. A sample of 30 people was divided into 2 groups: 15 people for the treatment group and 15 people for the control group. This research was conducted at the North Surabaya District Health Center. Data collection is done through observation and interviews using observation sheets. Data analysis techniques using the Wilcoxon test to see differences in the intensity of back pain in the control group and treatment group.

Results Before the treatment in the control group respondents 6 people (40%) experienced moderate pain, 5 people were seriously ill (33.3%), in the treatment group 9 people (60%) had moderate pain, 6 people experienced severe pain (40%). After treatment in the control group most 8 people (53.3%) experienced moderate pain and in the treatment group 6 people (40%) did not experience pain, 7 people (46.7%) experienced mild pain. Based on the Men Whitney Test $\alpha = 0.05$ $p = 0.002$, it is said that there is an effect of the provision of Pilates exercises on back pain in third trimester pregnant women.

Conclusion: The inconvenience of back pain in third trimester pregnant women can be overcome by doing Pilates exercises

PENDAHULUAN

Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Pada kehamilan akan terjadi perubahan pada sebagian system tubuh, termasuk system rangka dan persendian. Perubahan tersebut diantaranya disebabkan oleh hormone esterogen, progesterone dan relaksin. Esterogen menyebabkan jaringan ikat dan kapsul sendi lebih lembut dan memungkinkan gerakan pada sendi pelvis. Progesteron memberikan efek pelunakan pada sendi pelvis. Relaksin mengatur kolagen dan melunakkan sendi dan ligament pelvis. Perubahan bentuk tubuh selama kehamilan merupakan suatu adaptasi tubuh terhadap terjadinya proses kehamilan Pergeseran pusat gravitasi ibu ke belakang tungkai mengakibatkan tubuh mengalami lordosis progresif dan tidak jarang terdapat peningkatan mobilitas sendi sakroiliaka dan sakrokoksigeal yang dapat menyebabkan nyeri punggung bawah (Fraser, 2012). Nyeri lumbal terjadi pada spina lumbalis dengan atau tanpa disertai radiasi ke tungkai. Nyeri punggung akan berpengaruh pada lamanya persalinan dan proses pengeluaran janin. Semakin lama ibu bersalin dalam kala I akan mempengaruhi jiwa janin yang tentunya akan meningkatkan resiko kematian janin dalam persalinan. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergerakan pusat gravitasi wanita hamil dan postur tubuhnya. Jika wanita tersebut tidak memberi perhatian khusus pada postur tubuhnya maka ia akan berjalan dengan ayunan tubuh ke belakang akibat peningkatan lordosis. Lengkung ini kemudian akan meregangkan otot punggung dan menimbulkan rasa sakit atau nyeri (Dosen Kebidanan, 2018). Menurut SDKI 2012 Angka kematian di Indonesia mencapai 359 per 100.000 kelahiran. Angka Kematian Bayi 40 per 1.000 kelahiran hidup pada tahun 2012. Laju kematian bayi terbilang menurun namun lebih lambat dibandingkan penurunan kematian balita dan masih cukup jauh dari target MDG's keempat yaitu menurunkan Angka Kematian Bayi sebesar 19 per 1.000 kelahiran hidup pada tahun 2015.

Banyaknya ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil pilates akan berpengaruh pada fisik dan mentalnya. Perasaan yang takut dapat menimbulkan ketegangan-ketegangan jiwa dan fisik, yang dapat menyebabkan

otot-otot dan persendian menjadi kaku sehingga berjalan tidak wajar. Dari postur ibu yang salah, peningkatan lordosis, dan pergerakan pusat gravitasi pada hamil tua menyebabkan ibu mengalami nyeri punggung. Salah satu alternatif untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III salah satunya bisa menggunakan Senam pilates. Senam pilates ini dapat memperbaiki postur tubuh yang kurang sempurna dan juga dapat memperbaiki masalah-masalah yang berhubungan dengan kelainan tulang belakang. Karena prinsip teknik senam pilates ada pada kekuatan dan relaksasi, menyeimbangkan kekuatan otot dan fleksibilitas otot. Senam pilates sangat penting untuk kebugaran ibu selama hamil khususnya untuk mengurangi resiko nyeri punggung dan juga dapat mempercepat dalam proses persalinan.

Kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III salah satunya dengan memberikan informasi kepada ibu hamil tentang manfaat senam pilates pada saat pemeriksaan kehamilan dan mengajarkan senam pilates. Senam hamil metode Pilates ialah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot dekat tulang punggung, ligament-ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *Quasy Eksperimental Design* dengan jenis rancangan Non Equivalent Control Group. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil trimester III. Sampling menggunakan tahnik probability sampling jenis *Consecutive Sampling*. Sample sebanyak 30 responden dengan kriteria ibu Trimester III yang mengalami nyeri punggung, dibagi dalam 2 kelompok. 15 responden sebagai kelompok perlakuan dan 15 responden sebagai kelompok kontrol. Variabel independennya yaitu senam pilates sedangkan variabel dependennya adalah nyeri punggung. Pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Sebelum dilakukan perlakuan semua responden baik kelompok control maupun kelompok perlakuan diukur tingkat nyeri punggung, dikelompokkan menjadi nyeri ringan, sedang, dan berat. Setelah dilakukan senam pilates setiap 1 minggu sekali selama 2 bulan

responden kelompok perlakuan diukur tingkat nyeri dan digolongkan menjadi tidak mengalami nyeri, nyeri ringan, sedang, dan berat. Teknik analisis data dengan uji *Man Whitney* tes untuk melihat perbedaan intensitas nyeri punggung pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan setelah dilakukan senam pilates.

HASIL

Tabel 1. Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Perlakuan Senam Pilates.

Kelompok	Nyeri Punggung					
	Ringan		Sedang		Berat	
	n	%	n	%	n	%
Kontrol	4	26,7	6	40	5	33,3
Perlakuan	0	0	9	60	6	40

Tabel 2. Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Setelah Perlakuan Senam Pilates

Kelompok	Nyeri Punggung							
	Tidak ada		Ringan		Sedang		Berat	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Kontrol	0	0	2	13,3	8	53,3	5	33,3
Perlakuan	6	40	7	46,7	1	6,7	1	6,7

Man Withney $\alpha = 0,05$ $p = 0,00$

Berdasarkan table di atas sebelum dilakuakn senam pilates pada kelompok kontrol responden terbanyak 6 orang (40%) mengalami nyeri sedang pada kelopok perlakuan 9 orang (60%) mengalami nyeri sedang. Sesudah dilakukan senam pilates pada kelompok kontrol terbanyak 8 orang (53,3%) tetap mengalami nyeri sedang dan pada kelompok perlakuan 6 orang (40%) tidak mengalami nyeri, 7 orang (46,7%) mengalami nyeri ringan.

Berdasarkan Uji Men whitney tes $\alpha = 0,05$ $p = 0,00$ dikatakan bahwa ada pengaruh pemberian senam pilates terhadap nyeri punggung pada ibu hamil tri mester III.

PEMBAHASAN

Dari hasil uji Mann-Whitney dengan $p = 0,000$, $\alpha = 0,05$ Karena $p < \alpha$, maka H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam pilates terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, maka pela-

tihan senam Pilates dapat dikembangkan untuk menjadi alternatif dalam penanganan nyeri punggung pada kehamilan trimester III.

Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergerakan pusat gravitasi wanita hamil dan postur tubuhnya. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Dengan melakukan senam Pilates secara teratur, dapat membantu membentuk dan mempertahankan postur tubuh yang benar agar tulang belakang terhindar dari sakit. Manfaat potensial senam pilates selama kehamilan diantaranya, menguatkan abdomen untuk menyangga uterus dan membebaskan tulang belakang, mengurangi kecenderungan pemisahan rekti meningkatkan postur mengontrol pengangkatan panggul. mengurangi resiko nyeri punggung, meningkatkan aliran balik vena, meningkatkan stamina, meningkatkan kesadaran tubuh, membantu relaksasi, tidur, dan tingkat energi, meningkatkan kesejahteraan psikologis dan percaya diri.

Penurunan nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil yang diberi senam pilates ini terjadi karena mekanisme senam Pilates memperkuat elastisitas otot perut, punggung dan panggul. Pada kehamilan trimester III, ligamen pelvis mengalami peregangan untuk meningkatkan kemampuan mempertahankan posisi janin. Akibat dari peregangan tersebut adalah timbul rasa nyeri. Nyeri pelvis posterior dialami sebagai nyeri yang dalam yang terletak distal dan lateral terhadap vertebra L5/S1, bilateral atau unilateral pada sendi sakroiliaka dan spina iliaka superior posterior kemungkinan menyebar ke paha posterior atau lutut. Dengan melakukan senam Pilates, maka kekuatan elastisitas otot perut, punggung dan panggul akan meningkat sehingga nyeri punggung akan berkurang.

Sedangkan ibu hamil yang tidak diberi senam pilates tidak mengalami perubahan nyeri punggung. Hal ini dikarenakan tidak ada penanganan khusus untuk meningkatkan elastisitas otot perut, punggung, dan panggul. Bentuk tubuh yang selalu berubah menyesuaikan dengan pembesaran uterus ke depan karena kurangnya elastisitas otot abdomen menyebabkan rasa sakit yang berulang yang dialami wanita selama kehamilannya.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh antara senam pilates terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, sehingga bisa digunakan sebagai salah satu alternative dalam memberikan kenyamanan pada ibu hamil trimester III sampai datangnya persalinan.

SARAN

Kolaborasi strategi yang efektif dan efisien antar petugas kesehatan untuk meningkatkan kualitas pelayanan dan hasil kesehatan pasien sehingga perlu terus menerus diupayakan untuk ditingkatkan dan dikembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Poppy, 2010. *Serba-serbi Senam Hamil*. Intan Media. Yogyakarta.
- Bari Saifuddin, Abdul dan DKK. 2012. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Cet 7. Yayasan Bina Pustaka Suwarno Prawirohardjo: Jakarta.
- Brayshaw, Eileen. 2007. *Senam Hamil & Nifas Panduan Praktis Bidan*. EGC: Jakarta
- Chamberlain, Geoffrey, & Phillip Steer, 2013 . *Perfect Health : The Complete Mind/ Body Guide*. Edisi revisi. Random House Inc. New York
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2017. *Profil Kesehatan 2016*. Surabaya.
- Dosen Kebidanan, Bidan Indonesia. 2018. *Kebidanan Teori dan Asuhan*. EGC. Jakarta.
- Fraser, Diane. M. 2012. *Myles Buku Ajar Bidan*. Edisi 15 Jakarta. EGC
- Lately Penelope. 2010. *The Pilates Metode History and Philosophy*. Journal of BodyWork an Movement Theraphis.
- Nirmala, dkk. 2010. *Fisiologi dan Patologi*. Jakarta. EGC. Jakarta.
- Notoatmodjo Soekijo, Prof. Dr. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Wells Cherie. Gregory S. Kolt, Andrea Biolacerkowi. 2012. *Defining pilates Exercise*. Complementary Therapies in Medicine Journal.
- Yusuf Muri A, Prof. Dr. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Gabungan*. Kencana. Jakarta.