

JURNAL INOVASI PEMBERDAYAAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (JIPPM)

Available online at: <https://myjournal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/jippm/index>

Vol. 4, No.1, Tahun 2024, Halaman 26 - 34

e-ISSN 2776-5628

PELATIHAN *BACK EXERCISE* PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Yustiari^{1*}, Hendra Yulita², Wahida³, Aswita⁴

¹Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; yustiariyusti@gmail.com

²Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; hendrayulita71@gmail.com

³Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; wahidaazis5@gmail.com

⁴Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; aswitawita@gmail.com

*(Korespondensi e-mail: yustiariyusti@gmail.com)

ABSTRAK

Proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh. Dampak perubahan pada sistem muskuloskeletal sering menyebabkan ibu hamil merasakan nyeri pada daerah punggung bawah. Membesarnya rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membentang ke luar dan melemahkan otot-otot abdomen, mengubah postur tubuh serta memberikan tekanan pada punggung.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang Perubahan Fisik dan Ketidaknyaman yang dialami selama hamil serta meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam melakukan latihan *back massage* untuk mengurangi rasa nyeri punggung yang dialami selama kehamilan. Kegiatan PKM ini dilakukan di Desa Bajoe Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. Kegiatan Tahap I yaitu pelaksanaan kegiatan pengabmas dilakukan pada tanggal 21 September dan tahap II yaitu monitoring dan evaluasi kegiatan pengabmas dilakukan pada tanggal 27 September. Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang *back exercise* sebelum kegiatan yaitu pengetahuan baik 4 orang (13,3%), kategori kurang yaitu 26 orang (86,7%) sedangkan pengetahuan setelah kegiatan seluruhnya menjadi kategori baik yaitu 30 orang (100%). Setelah dilakukan pelaksanaan kegiatan diketahui bahwa kemampuan ibu dalam melaksanakan latihan/senam punggung sebagai bentuk latihan yang dilakukan dalam mengurangi nyeri punggung pada saat hamil pada sebelum kegiatan (6,6%) dan setelah kegiatan 100 %.

Kata kunci: *Back exercise*, ibu hamil, pelatihan, trimester III.

ABSTRACT

Pregnancy process will cause various changes in all body systems. The impact of changes in the musculoskeletal system often causes pregnant women to feel pain in the lower back area. An enlarged uterus affects the center of gravity, stretching outward and weakening the abdominal muscles, changing posture and putting pressure on the back.

This Community Service Activity aims to increase the knowledge of pregnant women about the Physical Changes and Discomfort experienced during pregnancy and increase the ability of pregnant women to perform back massage exercises to reduce back pain experienced during pregnancy. This activity was carried out in Bajoe Village, Soropia District, Konawe Regency. Phase I activities are the implementation of

community service activities carried out on September 21 and stage II namely monitoring and evaluation of community service activities carried out on September 27.

The results of this PKM activity show that the knowledge of pregnant women about back exercise before the activity is good knowledge of 4 people (13.3%), the poor category is 26 people (86.7%) while the knowledge after the activity is entirely in the good category, namely 30 people (100 people). %. After carrying out the activity, it was found that the mother's ability to carry out back exercises/gymnastics as a form of exercise carried out in reducing back pain during pregnancy before the activity (6.6%) and after the activity was 100%.

Keywords: Back exercises; pregnant mother; training, third trimester.

PENDAHULUAN

Nyeri punggung merupakan nyeri di bagian lumbal, lumbosakral, atau di daerah leher. Nyeri punggung diakibatkan oleh regangan otot atau tekanan pada akar saraf dan biasanya dirasakan sebagai rasa sakit, tegangan, atau rasa kaku di bagian punggung (Susilawati et al., 2019). Kehamilan menyebabkan perubahan yang besar dalam tubuh seorang Perempuan. Banyak perubahan yang dimulai segera setelah pembuahan dan berlanjut selama kehamilan, dan sebagian besar terjadi sebagai respon terhadap rangsangan fisiologis yang ditimbulkan oleh janin dan plasenta (Manuaba, 2018).

Pada wanita hamil terjadi perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat badan yang menyebabkan postur dan cara berjalan berubah secara mencolok. Salah satu adaptasi fisiologis pada sistem muskuloskeletal adalah perubahan postur tubuh pada ibu hamil terutama pada ibu usia kehamilan trimester III. Kehamilan trimester III adalah kehamilan dengan rentang usia janin sekitar 25-40 minggu (Anwar et al., 2022).

Nyeri Punggung Bawah (NPB) pada ibu hamil merupakan masalah yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Nyeri Punggung Bawah (NPB) yang dialami oleh ibu hamil akan mencapai puncak pada minggu ke 24 sampai dengan minggu ke 28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum (Ni'amah & Sulistyaningsih, 2021). Latihan disertai dengan pendidikan tentang bentuk tubuh selama hamil dapat mencegah dan menghilangkan nyeri punggung pada ibu hamil. Posisi dan latihan yang mengurangi bungkuk dan/atau meningkatkan tonus otot perut, juga dapat mencegah atau menghilangkan sakit punggung bagian bawah (Handayani et al., 2021).

Back Exercise menjadi sangat populer selama kehamilan. Salah satu tujuan *back exercise* adalah untuk memulihkan biomekanik secara optimal/ ketidakseimbangan otot kerja bagian belakang dan bagian depan dapat diatasi dengan *back exercise*. *Back exercise* membantu otot dalam mengembalikan keseimbangannya. Tingkat prevalensi yang tinggi pada nyeri punggung bawah selama hamil dilaporkan terjadi di Eropa, Amerika, Australia, China, termasuk wilayah pegunungan daerah pedesaan Taiwan dan Afrika serta di antara perempuan kelas atas di Nigeria (Davenport et al., 2019).

Hasil penelitian Lailiyana et al., (2019) rata-rata intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III adalah 5 (kategori sedang). Intensitas nyeri tersebut mengalami penurunan setelah melakukan *back exercise* yaitu rata-rata pada angka 2 (kategori ringan). Berdasarkan hal tersebut maka tim pengabdian Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari melakukan kegiatan pelatihan kepada ibu hamil dalam mempraktikkan *back exercise* yang efektif dalam mengurangi nyeri punggung ibu hamil.

METODE

Metode yang digunakan adalah metode komunikasi efektif, penyuluhan dan pelatihan dasar menggunakan beberapa media penyuluhan antara lain meliputi: Audio visual/ *sound slides*, Diskusi, Simulasi oleh pemateri, dan Praktik mandiri oleh peserta. Instrumen yang digunakan menggunakan kuisisioner untuk mengetahui pre dan post tingkat pengetahuan peserta. Peserta kegiatan adalah masyarakat dan semua ibu hamil yang berjumlah 30 orang.

Kegiatan terdiri dari beberapa tahapan, yaitu:

1. Tahap Sosialisasi pelaksanaan penerapan PKM ini dilakukan dengan cara melakukan edukasi dan praktik dan pemberdayaan kepada ibu hamil di Desa Bajoe Kecamatan Soropian Kabupaten Konawe.
2. Tahap Pelaksanaan pada tanggal 21 September 2021

- a) Kegiatan ini diawali dengan mengumpulkan ibu hamil. Selanjutnya ibu hamil tersebut diberikan pretest dengan menggunakan kuisioner tentang mengatasi rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III
 - b) Memberikan praktik Latihan Punggung sebagai bentuk latihan yang ditujukan untuk memperkuat otot-otot punggung.
 - c) Meminta ibu hamil untuk mempraktikkan Latihan Punggung sebagai pretest untuk mengetahui kemampuan awal ibu hamil.
 - d) Memberikan praktik langsung sebagai upaya dalam mengurangi rasa nyeri pada ibu hamil trimester III.
3. Tahap Evaluasi pada tanggal 27 September 2021
- a) Mengevaluasi pengetahuan ibu hamil tentang mengatasi rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (posttest) dengan menggunakan kuisioner. Evaluasi dilakukan dengan cara mengukur pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah praktik Latihan Punggung dilakukan yang diukur dengan kriteria:
 - 1) Pengetahuan baik : skor > 50
 - 2) Pengetahuan kurang : ≤ 50
 - b) Mengevaluasi keterampilan ibu hamil melakukan latihan punggung secara mandiri dengan menggunakan daftar checklist. Evaluasi dilakukan dengan cara mengukur kemampuan ibu hamil setelah dilakukan praktik senam dengan kriteria:
 - 1) Baik : skor 31 – 45
 - 2) Cukup : skor 16 – 30
 - 3) Kurang : skor 0 – 15

HASIL

Berdasarkan hasil kegiatan pelatihan *back exercise* pada ibu hamil di Desa Bajoe Kabupaten Konawe yang dilaksanakan selama 2 hari diperoleh data sebagai berikut:

1. Karakteristik Ibu Hamil

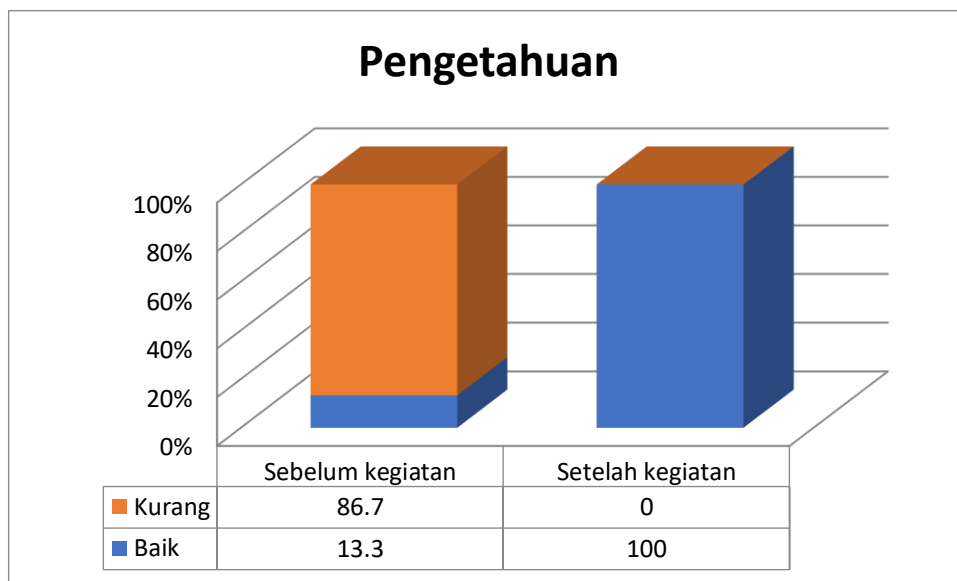
Tabel 1. Distribusi karakteristik ibu hamil yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

Karakteristik	f	Persentase (%)
Umur		
<20 tahun	2	6,6
20-35 tahun	23	76,7
>35 tahun	5	16,7
Gravida		
Primigravida	8	26,7
Multigravida	22	73,3

Berdasarkan karakteristik umur diperoleh bahwa ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini sebagian besar berumur 20-35 tahun yaitu 23 orang (76,7%), dan paling sedikit pada umur <20 tahun yaitu 2 orang (6,6%). Ibu hamil di Desa Bajoe rata-rata memiliki umur ideal untuk hamil.

Berdasarkan karakteristik Gravida diperoleh bahwa ibu hamil yang mengikuti kegiatan ini sebagian besar kategori multigravida yaitu 22 orang (73,7%). Terdapat juga ibu primigravida yaitu 8 orang (26,7%).

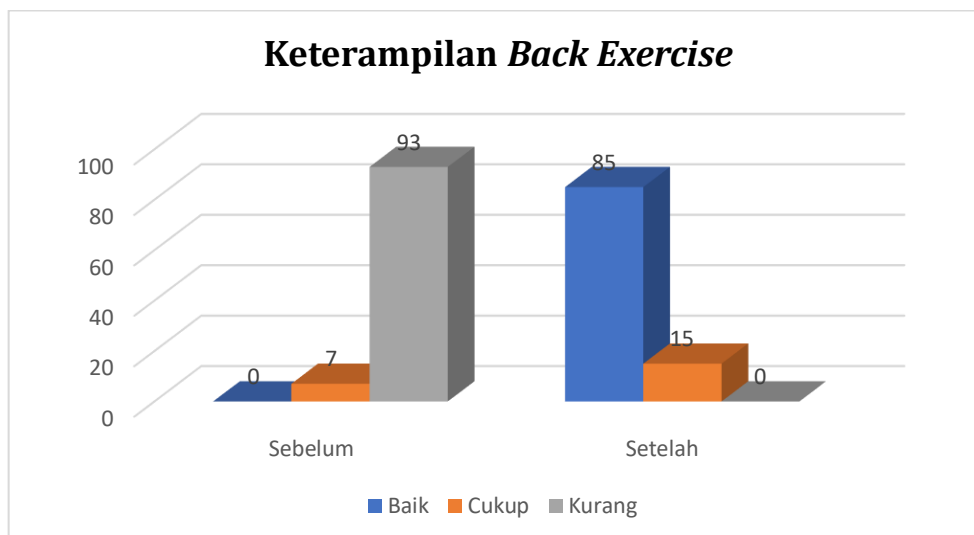
2. Pengetahuan Ibu Hamil tentang perubahan fisik dan ketidaknyamanan ibu hamil yaitu nyeri punggung



Gambar 1. Grafik Pengetahuan Ibu Hamil

Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan ibu hamil tentang perubahan fisik dan ketidaknyamanan ibu hamil berada pada kategori kurang (86,7%). Setelah diberikan penyuluhan, seluruh ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan menjadi kategori baik.

3. Keterampilan melakukan *back exercise*



Gambar 2. Grafik Keterampilan Ibu Hamil

Gambar tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum mengetahui tentang *back exercise* sehingga keterampilannya berada pada kategori kurang (93%). Keterampilan ibu hamil dalam mempraktikkan Latihan punggung mengalami peningkatan setelah diberikan simulasi oleh tim pengabdian dimana terdapat 85% dengan kategori baik dan 15% dengan kategori cukup.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan Ibu Hamil

Pendidikan pelatihan dalam bentuk penyuluhan kepada ibu hamil sangat diperlukan dilakukan. Hal ini sebagai upaya peningkatan pemberdayaan ibu hamil melalui peningkatan pengetahuan (Anwar et al., 2021). Ditinjau dari segi pengetahuan, sebelum kegiatan penyuluhan sebagian besar ibu memiliki pengetahuan tentang perubahan fisik dan ketidaknyamanan ibu hamil terutama nyeri punggung sebagian besar masih kurang.

Hasil kegiatan penyuluhan yang dilakukan tim pengabdian (pada gambar 3) dapat dilihat jika terjadi peningkatan pengetahuan ibu. Sebagian besar ibu telah memiliki pengetahuan yang baik.



Gambar 3. Penyuluhan oleh Tim Pengabdian

Pendidikan pelatihan dalam bentuk edukasi sangat perlu untuk dilakukan sebagai upaya peningkatan motivasi ibu melalui peningkatan pengetahuan. Pelatihan dilakukan dengan pemberian penyuluhan dan cara melakukan back exercise sehingga pengetahuan ibu meningkat. Kegiatan ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Amin (2023) bahwa dengan diberikannya edukasi kesehatan tentang penanganan nyeri punggung melalui slow deep breathing kepada kader maka dapat meningkatkan pengetahuan kader tentang penanganan nyeri punggung melalui teknik slow deep breathing.

Penelitian yang dilakukan oleh Anwar et al., (2023) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan kader setelah diberikan edukasi kesehatan dengan nilai $p=0.000$. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan akan meningkat secara signifikan jika masyarakat telah mendapat edukasi baik berupa penyuluhan.

Pengetahuan yang dihasilkan dari penginderaan pada objek sangat dipengaruhi dengan adanya persepsi serta besarnya menaruh perhatian pada suatu objek. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui Indra penglihatan dan indra pendengaran merupakan indra yang paling besar pengaruhnya pada pengetahuan ketika digunakan secara optimal (Notoatmodjo, 2014). Pelatihan merupakan proses perubahan, yang bertujuan untuk mengubah individu, kelompok dan masyarakat menuju hal-hal yang positif secara terencana melalui proses belajar. Perubahan

tersebut mencakup pengetahuan, sikap dan keterampilan melalui proses belajar. Pemberian pelatihan akan melibatkan dan merangsang indra pendengaran dan indra penglihatan sehingga terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil.

2. Keterampilan melakukan *back exercise*

Berdasarkan hasil observasi melalui check list senam hamil menunjukkan bahwa keterampilan ibu hamil melakukan *back exercise* sesudah dilakukan pelatihan dan demonstrasi di Desa Bajoe Kecamatan Soropia menunjukkan peningkatan. Pelatihan ini dilakukan dengan pemberian materi terlebih dahulu dan dilanjutkan dengan melakukan demonstrasi gerakan *back exercise*. Ibu hamil mempragakan langsung setiap gerakan dan selama kegiatan dilakukan pembimbingan untuk semua ibu hamil yang terlihat pada gambar berikut.



Gambar 4. Praktik *Back Exercise*

Pendidikan kesehatan dapat diberikan melalui media informasi seperti demonstrasi dan ceramah. Dalam pemberian pendidikan kesehatan metode yang paling efektif adalah demonstrasi karena yang bisa kita ingat 90% dari yang kita ucapkan dan lakukan (Notoatmodjo, 2014). Demonstrasi adalah suatu cara penyajian pengertian atau ide yang dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan, adegan atau menggunakan suatu prosedur. Penyajian ini disertai penggunaan alat peraga dan tanya jawab (Suwasih et al., 2022). Biasanya demonstrasi diberikan pada kelompok individu yang tidak terlalu besar jumlahnya begitupun yang dilakukan pada kegiatan pengabdian di Desa Bajoe.

Kemampuan seseorang untuk melakukan tindakan/ keterampilan dipengaruhi dari bagaimana seseorang itu mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki seseorang. Pengetahuan dan keterampilan dapat diperoleh dengan cara mendengarkan, melihat dan mencoba melakukan ketrampilan itu melalui demonstrasi. Seseorang yang belum terpapar keterampilan tertentu akan melakukan keterampilan tersebut sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya atau cara mencoba-coba (*trial and error*) (Yustiari et al., 2023).

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nurhudharani et al., (2015) bahwa ada perbedaan keterampilan sebelum dan sesudah pelaksanaan pelatihan senam hamil dengan nilai *Asymp sig 2 tailed* sebesar

0,000 < *p value* 0,05. Penelitian lain yang sejalan menunjukkan ada pengaruh pemberian pelatihan terhadap peningkatan keterampilan ibu dalam melakukan pijat secara mandiri dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) perbedaan rerata skor (*mean*) keterampilan responden saat pre-test dan post-test sebesar 4,23 (Hamzah & B, 2021). Berdasarkan hal tersebut maka pemberian pelatihan dengan mempragakan langsung sangat penting untuk meningkatkan keterampilan ibu termasuk dalam pelatihan *back exercise* untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada ibu hamil di Desa Bajoe Kec. Soropia Kab. Konawe telah terlaksana dengan baik sesuai jadwal yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* terdapat peningkatan pengetahuan dan kemampuan praktik *back exercise*. Diharapkan kegiatan ini dapat dilaksanakan rutin untuk ibu hamil sehingga dapat mencegah dan mengurangi sakit punggung yang sering dikeluhkan pada trimester III.

PERNYATAAN

Ucapan Terimakasih

Pada kesempatan ini kami dari Tim pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada:

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Kendari
2. Wakil Direktur I, II dan III Lingkup Poltekkes Kemenkes Kendari
3. Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari
4. Ketua Program Studi D-III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari
5. Kepala Desa Bajoe Kec. Soropia Kabupaten Konawe
6. Bidan Kordinator dan Staf Puskesmas Soropia
7. Seluruh Ibu Hamil Desa Bajoe Kec. Soropia Kabupaten Konawe

Pendanaan

Kegiatan ini didanai oleh Poltekkes Kemenkes Kendari

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, D. R. (2023). Pelatihan Metode Slow Deep Breathing Relaxation Guna Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(3), 1752. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i3.16008>
- Anwar, K. K., Elyasari, Nurmiaty, Yustiari, Kartini, & Saleh, U. K. S. (2022). Asuhan Kebidanan Kehamilan. In *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Global Eksekutif Teknologi.
- Anwar, K. K., Naningsih, H., & Patongai, N. (2021). Penguatan Kualitas Pelayanan KIA Melalui Peningkatan Pengetahuan Ibu dengan Pelaksanaan Kelas Ibu Balita 0-1 Tahun. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 49–53. <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/PJPM/article/view/398>
- Anwar, K. K., Nurmiaty, N., & Arum, D. N. S. (2023). Pengaruh Pelatihan Kader terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Pemberian MP-ASI. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), e751–e751.
- Davenport, M. H., Marchand, A.-A., Mottola, M. F., Poitras, V. J., Gray, C. E., Garcia, A. J., Barrowman, N., Sobierajski, F., James, M., & Meah, V. L. (2019). Exercise for The Prevention and Treatment of Low Back, Pelvic Girdle and Lumbopelvic Pain During Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(2), 90–98.
- Hamzah, S. R., & B, H. (2021). Pengaruh Pelatihan Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Perilaku dan

- Keterampilan Ibu Dalam Melakukan Pijat Bayi Secara Mandiri. *Gema Wiralodra*, 12(2), 230–245. <https://gemawiralodra.unwir.ac.id/index.php/gemawiralodra/article/view/183/151>
- Handayani, R., Batubara, S., Dewi, R., Purwandari, E. S., Diah, H. T., Resmi, D. C., Jolyarni, N., Rini, I. A., & Nugraheni, N. (2021). *Terapi Komplementer Dalam Kehamilan Mind and Body Therapy*. Eureka Media Aksara.
- Lailiyana, Hamidah, & Wahyuni, S. (2019). Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III yang Dilakukan Back Exercise Dengan dan Tanpa Kinesio Tapping di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru Tahun 2019. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 7(1), 24–35. <https://jurnal.pkr.ac.id/index.php/JIA/article/view/222/152>
- Manuaba, I. B. G. (2018). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan* (Kedua). EGC.
- Ni'amah, S., & Sulistiyansih, S. H. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Pelatihan Senam Hamil untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Pasuruhan Kab. Pati. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Negeriku*, 1(02), 31–38.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurhudhariani, R., Nur, S., Febriyanti, U., Triani, V., Putri, A., Kebidanan, P., Karya, S., & Penulis, H. (. (2015). *Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Ketrampilan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang*.
- Susilawati, I., Primayanti, I., & Yundarwati, S. (2019). Pengaruh Latihan Penguatan Otot Punggung (Back Exercise) Untuk Mencegah Nyeri Punggung (Back Pain) Pada Dosen dan Karyawan Ikip Mataram. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 3(1).
- Suwasih, E., Barkinah, T., & Isnaniah, I. (2022). Hubungan Pendidikan Kesehatan dengan Pengetahuan Ibu Nifas terhadap Postnatal Breast Care di Wilayah Kerja Puskesmas Astambul Tahun 2018. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(1), 4699–4708.
- Yustiari, Y., Anwar, K. K., Sarita, S., Primasari, N., & Nur, A. (2023). Pengayaan Pengetahuan dan Sikap Kader Kesehatan Masyarakat melalui Inovasi Program Pendidikan Pencegahan Stunting. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(1), 88–96. <https://doi.org/10.36990/hijp.v15i1.730>