

**LITERATUR REVIEW SENAM PILATES TERHADAP NYERI PUNGGUNG
IBU HAMIL TRIMESTER III**

**LITERATURE REVIEW OF PILATES ON BACK PAIN IN THE THIRD TRIMESTER
OF PREGNANT WOMAN**

Anggita Mubyar Laras¹, Nia Risa Dewi², Sapti Ayubbana³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email: anggitamubyar@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan menyebabkan hampir seluruh tubuh wanita mengalami perubahan. Salah satu perubahan sistem tubuh pada ibu hamil yaitu perubahan sistem muskuloskeletal yang menyebabkan distensi abdomen sehingga membuat pinggul condong ke depan, penurunan tonus otot abdomen, dan bertambahnya beban yang dapat menyebabkan rasa sakit atau nyeri pada punggung bagian bawah. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengurangi dan mencegah nyeri punggung perlu diberikan latihan-latihan dan olahraga seperti senam pilates. Tujuan *literature review* ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam pilates terhadap skala nyeri punggung ibu hamil trimester III berdasarkan dua literatur penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam pilates, terjadi penurunan skala nyeri yaitu penelitian pertama dari skala 2 sampai 5 menjadi skala 0 sampai 4 dan pada penelitian kedua sebelum melakukan senam pilates ditemukan 9 orang (60%) mengalami nyeri sedang dan 6 orang (40%) mengalami nyeri berat dan sesudah dilakukan senam pilates ditemukan 6 orang (40%) tidak mengalami nyeri, 7 orang (46,7%) mengalami nyeri ringan, 1 orang (6,7%) mengalami nyeri sedang, dan 1 (6,7%) mengalami nyeri berat. Kesimpulan dari hasil penelitian senam pilates efektif dalam menurunkan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Nyeri Punggung, Senam Pilates, Trimester III Kehamilan.

ABSTRACT

Pregnancy causes almost all of a woman's body to undergo changes. One of the changes in the body system in pregnant women is the change in the musculoskeletal system which causes abdominal distension so as to make the hips lean forward, decreased abdominal muscle tone, and increased burden that can cause pain or pain in the lower back. Management that can be done to reduce and prevent back pain needs to be given exercises and sports such as Pilates. The purpose of this literature review is to determine the effectiveness of Pilates exercise on the back pain scale of third trimester pregnant women based on two research literatures. The results showed that after pilates exercise, there was a decrease in the pain scale, namely the first study from a scale of 2 to 5 to a scale of 0 to 4 and in the second study before doing pilates exercise, it was found that 9 people (60%) had moderate pain and 6 people (40%) had moderate pain.) experienced severe pain and after pilates exercise found 6 people (40%) had no pain, 7 people (46.7%) had mild pain, 1 person (6.7%) had moderate pain, and 1 (6.7) % experienced severe pain. The conclusion from the results of the Pilates exercise is effective in reducing the back pain scale of pregnant women in the third trimester.

Keywords : Back Pain, Pilates Gymnastics, Third Trimester Pregnancy.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah peristiwa yang didahului bertemunya sel telur atau ovum dengan sel sperma dan akan berlangsung selama kira-kira 10 bulan atau 9 bulan kalender atau 40 minggu atau 280 hari yang dihitung dari hari pertama periode menstruasi terakhir *Last Menstrual Period* (LMP)¹. Jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2017 tercatat sekitar 5.324.562 jiwa. Sedangkan di Provinsi Lampung, jumlah ibu hamil mencapai 170.921 jiwa².

Kehamilan adalah proses fisiologis normal. Kehamilan normal mengubah sistem fisiologis secara bermakna, yang dapat mempengaruhi status kesehatan ibu dan janin. Stresor yang paling sering dilaporkan oleh wanita selama kehamilan adalah berkaitan dengan gejala fisik, citra tubuh, kesejahteraan janin, perubahan pola hidup, gangguan emosi, dan kekhawatiran tentang masalah dalam kehamilan, persalinan dan kelahiran³.

Kehamilan menyebabkan hampir seluruh tubuh wanita mengalami perubahan. Salah satu perubahan sistem tubuh pada ibu hamil yaitu perubahan sistem muskuloskeletal yang menyebabkan distensi abdomen sehingga membuat pinggul condong ke depan, penurunan tonus otot perut, dan peningkatan beban berat badan pada akhir kehamilan membutuhkan penyesuaian ulang (*realignment*) kurvatura spinalis, serta pembesaran payudara yang menyebabkan posisi bahu menjadi bungkuk saat berdiri akan semakin membuat kurva punggung dan lumbar menonjol. Hal ini akan menyebabkan tekanan yang berat pada struktur ligamentum

dan otot tulang belakang bagian tengah dan bawah, sehingga seringkali menimbulkan rasa tidak nyaman pada punggung⁴.

Ibu hamil dapat mencegah ketegangan punggung melalui postur dan mekanika tubuh yang baik dan menghindari keletihan. Latihan harian, seperti berjalan, berenang, peregangan dan senam hamil adalah cara pencegahan nyeri punggung yang efektif⁵. Salah satu senam hamil yang dapat dilakukan ibu hamil dalam upaya menurunkan nyeri punggung yaitu senam pilates.

Manfaat senam bagi ibu hamil yaitu ibu mampu menguasai teknik pernapasan. Latihan pernapasan sangat bermanfaat untuk memperoleh oksigen, teknik pernapasan ditujukan agar ibu hamil siap menghadapi persalinan, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut, otot-otot punggung sehingga bisa mencegah atau mengatasi nyeri pada pantat dan punggung⁵.

Tujuan literatur review ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam pilates terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III berdasarkan dua literatur penelitian sebelumnya.

METODE

Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode *literature review* yaitu dengan mengumpulkan sejumlah literatur yang berhubungan dengan senam pilates terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III, dengan mengacu pada dua literatur penelitian yang diunduh pada tanggal 15 Maret 2021, dari website: <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/12345>

6789/57768 dan <http://journal.umsurabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/3934>.

Intrument yang digunakan dalam literatur penelitian yaitu lembar 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.

HASIL

Karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam pilates terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III berdasarkan dua literatur penelitian sebelumnya. Adapun skala nyeri punggung sebelum dan sesudah senam pilates dalam dua literatur penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Nyeri Sebelum Senam Pilates

- a. Penelitian tentang pengaruh senam pilates terhadap derajat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 34 responden, terdapat 19 responden (55,9%) mengalami nyeri ringan dan 15 responden (44,1%) mengalami nyeri sedang⁶.
- b. Penelitian lain tentang efektifitas senam pilates terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden sebelum dilakukan senam pilates ditemukan 9 orang (60%) mengalami nyeri sedang dan 6 orang (40%) mengalami nyeri berat⁷.

2. Nyeri Sesudah Senam Pilates

- a. Penelitian tentang pengaruh senam pilates terhadap derajat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian menunjukkan sesudah diberikan senam pilates menunjukkan bahwa dari 34 responden, terdapat 6 responden (17,6%) tidak mengalami nyeri, 27 responden (79,5%) mengalami nyeri ringan dan 1 responden (2,9%) mengalami nyeri sedang⁶.
- b. Penelitian lain tentang efektifitas senam pilates terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden sesudah dilakukan senam pilates ditemukan 6 orang (40%) tidak mengalami nyeri, 7 orang (46,7%) mengalami nyeri ringan, 1 orang (6,7%) mengalami nyeri sedang, dan 1 (6,7%) mengalami nyeri berat⁷.

PEMBAHASAN

Penerapan ini mengidentifikasi keefektifan senam pilates terhadap skala nyeri punggung ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil penerapan senam pilates yang pernah dilakukan oleh sebelumnya, menunjukkan adanya penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil sesudah diberikan senam pilates efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

Kehamilan menyebabkan hampir seluruh tubuh wanita mengalami perubahan. Salah satu perubahan sistem tubuh pada ibu hamil

yaitu perubahan sistem muskuloskeletal yang menyebabkan distensi abdomen sehingga membuat pinggul condong ke depan, penurunan tonus otot perut, dan peningkatan beban berat badan pada akhir kehamilan membutuhkan penyesuaian ulang (*realignment*) kurvatura spinalis, serta pembesaran payudara yang menyebabkan posisi bahu menjadi bungkuk saat berdiri akan semakin membuat kurva punggung dan lumbar menonjol. Hal ini akan menyebabkan tekanan yang berat pada struktur ligamentum dan otot tulang belakang bagian tengah dan bawah, sehingga seringkali menimbulkan rasa tidak nyaman pada punggung⁴.

Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang bersifat subjektif. Keluhan sensorik yang dinyatakan seperti pegal, linu, ngilu, dan seterusnya dapat dianggap sebagai modalitas nyeri⁸. Perubahan hormon selama kehamilan menyebabkan sendi ikat di sekeliling persendian melunak, terutama pada punggung dan panggul akibatnya timbul rasa nyeri pada punggung dan persendian yang menghubungkan punggung dengan panggul. Apalagi makin membesarnya kehamilan, beban tubuh makin berat sehingga rasa sakit makin terasa⁹.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas.

Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan nyeri ligamen. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung¹⁰.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi nyeri yaitu lingkungan. Literatur penelitian sebelumnya dilakukan di kawasan perdesaan yang lingkungannya masih tenang dan tidak ramai⁶. Sedangkan literatur penelitian lain dilakukan di daerah perkotaan yaitu Kota Surabaya yang ramai dan padat penduduk serta berisik⁷. Lingkungan akan mempengaruhi persepsi nyeri. Lingkungan yang ribut dan terang dapat meningkatkan intensitas nyeri¹¹.

Ibu hamil dapat mencegah ketegangan punggung melalui postur dan mekanika tubuh yang baik dan menghindari kelelahan. Latihan harian, seperti berjalan, berenang, peregangan dan senam hamil adalah cara pencegahan nyeri punggung yang efektif³. Salah satu senam hamil yang dapat dilakukan ibu hamil dalam upaya menurunkan nyeri punggung yaitu senam pilates. Manfaat senam pilates bagi ibu hamil yaitu ibu mampu menguasai teknik pernapasan. Latihan pernapasan sangat bermanfaat untuk memperoleh oksigen, teknik pernapasan ditujukan agar ibu hamil siap menghadapi persalinan, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut, otot-otot punggung sehingga bisa mencegah

atau mengatasi nyeri pada pantat dan punggung⁵.

Senam pilates dilakukan dengan mengkombinasikan latihan kelenturan, kekuatan tubuh, pernafasan dan relaksasi. Saat menarik nafas tulang rusuk berkembang. Kondisi ini menurunkan nyeri iga yang sering dialami oleh ibu pada trimester III akibat fetus dalam uterus mendorong keatas dalam rangka iga atau dari regangan otot-otot dan ligamenta sekitar iga. Selain itu proses pembuangan nafas secara perlahan yang dilakukan dalam gerakan senam pilates akan memudahkan otot perut paling dalam (*transversus abdominus*) menjadi aktif atau menguat. Otot inilah yang berfungsi sebagai korset alami tubuh. Dengan menguatnya otot *transversus abdominus* maka beban tubuh kedepan menjadi berkurang sehingga kurva lumbosakrum normal tidak semakin melengkung dan tidak terjadi fleksi anterior yang berlebihan. Dengan melakukan senam pilate diharapkan keluhan nyeri punggung, pinggang akibat adanya lengkungan tubuh kedepan, bahu tertarik karena payudara membesar dan otot kaki bagian belakang memendek dapat berkurang dan teratasi¹².

KESIMPULAN

Skala nyeri setelah penerapan senam pilates berdasarkan kedua literatur penelitian sebelumnya mengalami penurunan skala nyeri. Senam pilates dapat membantu menurunkan skala nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wagiyo & Putrono. (2016). *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal dan Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta: Andi.
2. Kemenkes RI. (2018). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia tahun 2017*. Kementerian Kesehatan RI. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
3. Reeder., Martin & Griffin, K. (2018). *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga Volume 1*. Jakarta: EGC.
4. Bobak, Lowdermilk & Jensen. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. alih bahasa, Wijayarini, M.A & Anugerah, P. I. Jakarta: EGC.
5. Naviri. (2011). *Buku Pintar Ibu Hamil*. Jakarta: PT Gramedia.
6. Putri, D.N.K., Tri, H.D & Widatiningsih, S. (2019). Pengaruh *Pilates Exercise* Terhadap Derajat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Semarang*.
7. Aryunani, A., & Wiliyanarti, P. F. (2019). Efektifitas Senam Pilates Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 228-231.
8. Muttaqin, A. (2012). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Persarafan*. Jakarta : Salemba Medika.
9. Salman, R.B & Polim, A.A. (2016). *30 Perubahan Tubuh Selama Hamil*. Depok Timur: Pustaka Kemang.
10. Lilis, D. N. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2019. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 3(2), 40-45.
11. Solehati, T & Kosasih, C E. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan*. Bandung: Refika Aditama.

12. Oktaviani, I., & Martini, M. (2016). Senam Hamil Metode Pilates Menurunkan Nyeri Muskuloskeletal Dalam Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 9(2), 33-39.