

**PENERAPAN PEMBERIAN *KINESIO TAPPING* TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS METRO
TAHUN 2021**

**IMPLEMENTATION OF KINESIO TAPPING ON BACK PAIN THE THIRD TRIMESTER
OF PREGNANT WOMAN IN THE WORK AREA METRO HEALTH
IN 2021**

Anisa Listya Mardinasari¹, Nia Risa Dewi², Sapti Ayubbana³

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

Email: annisabilly8@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan adalah masa dimana terdapat janin didalam rahim seorang perempuan. Kehamilan menyebabkan perubahan fisiologis pada tubuh ibu hamil. Salah satu perubahan fisiologis ibu hamil trimester III yaitu perubahan pada sistem musculoskeletal yang dapat menyebabkan rasa sakit atau nyeri pada punggung bagian bawah. Salah satu upaya perawat dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah yaitu dengan memberikan *kinesio tapping*. Tujuan penerapan ini adalah untuk mengetahui efektivitas *kinesio tapping* terhadap skala nyeri punggung ibu hamil trimester III. Hasil penerapan *kinesio tapping* selama 3 hari, menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri dari skala 4 menjadi skala 2. Kesimpulan dari hasil penerapan *kinesio tapping* dapat menurunkan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Trimester III Kehamilan, Nyeri Punggung, *Kinesio Tapping*.

ABSTRACT

Pregnancy is the time when there is a fetus in a woman's womb. Pregnancy causes physiological changes in the body of pregnant women. One of the physiological changes of pregnant women in the third trimester is changes in the musculoskeletal system which can cause pain or pain in the lower back. One of the nurse's efforts in reducing the intensity of low back pain is by providing *kinesio tapping*. The purpose of this application is to determine the effectiveness of *kinesio tapping* on the back pain scale of third trimester pregnant women. The results of the application of *kinesio tapping* for 3 days showed that there was a decrease in the pain scale from scale 4 to scale 2. The conclusion from the results of applying *kinesio tapping* could reduce the back pain scale of pregnant women in the third trimester.

Keywords : Third Trimester Pregnancy, Back Pain, *Kinesio Tapping*.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa dimana terdapat janin didalam rahim seorang perempuan. Proses kehamilan berlangsung selama 40 minggu atau 280 hari dihitung dari hari pertama menstruasi terakhir¹. Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2017 jumlah ibu hamil di tercatat sekitar 5.324.562 jiwa. Sementara di Provinsi Lampung, jumlah ibu hamil mencapai 170.921 jiwa².

Kehamilan diklarifikasikan menjadi 3 trimester, trimester I berlangsung dalam 12 minggu, trimester II berlangsung selama 15 minggu, dan trimester III berlangsung selama 13 minggu¹. Trimester III adalah periode kehamilan bulan terakhir/septiga masa kehamilan terakhir yang dimulai pada minggu ke-27 sampai kehamilan cukup bulan 38 sampai 40 minggu³.

Kehamilan menyebabkan perubahan fisiologis pada tubuh ibu hamil. Salah satu perubahan fisiologis ibu hamil trimester III yaitu perubahan pada sistem muskuloskeletal. Tubuh berubah secara bertahap dari perubahan postur dan cara berjalan. Distensi abdomen yang membuat pinggul condong ke depan, penurunan tonus otot abdomen, dan bertambahnya beban. Hal ini dapat mengakibatkan rasa sakit, baal, dan kelemahan di ekstremitas atas. Struktur ligamen dan otot di bagian tengah dan bawah tulang belakang mungkin mendapat stres yang berat. Hal ini dan perubahan lainnya sering kali menyebabkan rasa tidak nyaman pada

muskuloskeletal, terutama pada wanita yang lebih tua⁴.

Nyeri punggung bawah lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia. Faktor yang menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil yaitu penambahan berat badan, perubahan postur yang cepat, nyeri punggung terdahulu, peregangan berulang, banyak anak, kadar relaksin yang tinggi⁵. Nyeri punggung dapat menimbulkan dampak negatif pada ibu hamil karena terganggunya aktifitas fisik sehari-hari. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelalahan pada tubuh, terutama pada bagian tulang belakang sehingga menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian punggung ibu hamil⁶.

Salah satu upaya perawat dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah yaitu dengan memberikan *kinesio tapping*. *Kinesio tapping* adalah metode terbaru pemasangan tapping untuk mencegah ataupun merehabilitasi seseorang yang mengalami cidera. *Kinesio tapping* terbuat dari bahan 100% katun, fiber elastis dan bebas latex sehingga jarang menimbulkan alergi pada kulit bahan. *Kinesio tapping* tahan terhadap air sehingga dapat digunakan 3 sampai 5 hari pemakaian tergantung kondisi⁷.

Tujuan penerapan pemberian *kinesio tapping* ini adalah untuk membantu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

METODE

Desain karya tulis ilmiah ini menggunakan desain stadi kasus (*case study*). Subjek yang digunakan dalam studi kasus yaitu ibu hamil trimester III.

Penerapan ini telah dilakukan pada tanggal 20 s.d 23 Juli 2021 di Wilayah Kerja Puskesmas Metro dengan aplikasi 3 hari (pemasangan kinesio tapping) dan 1 hari *tape* (dilepas).

Intrument yang digunakan dalam penerapan ini yaitu Standar Operasional Prosedur (SOP) penerapan pemberian *kinesio tapping* dan lembar observasi skala nyeri numerik-*Numerical Rating Scales/NRS* untuk mengetahui skala nyeri punggung ibu hamil sebelum dan setelah penerapan pemberian *kinesio tapping*.

HASIL

Gambaran subyek penerapan yang didapatkan pada saat pengkajian sesuai dengan tahapan rencana penerapan adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Gambaran Subyek Penerapan

Data	Subyek
Inisial	Ny. S
Usia	28 tahun
Usia	32 minggu
Kehamilan	
Paritas	G2 P1 A0
Berat Ibu	70 kg
Keadaan	Subyek mengatakan, jika lingkungan nya berisik akan membuat klien merasa nyeri.
Lingkungan	
Pengalaman	Subyek mengatakan jika mengingat proses persalinan sebelumnya, akan meningkatkan respons yang dialaminya sekarang.
Nyeri yang lalu	
Keluhan Nyeri (PQRST)	Subyek mengatakan nyeri timbul saat klien melakukan aktivitas berat seperti mengepel dan mengangkat air, klien mengatakan nyeri seperti tertusuk-tusuk, subyek mengatakan nyerinya hanya dibagian punggung bawah saja dan tidak menyebar, skala nyeri 4, klien mengatakan nyeri hilang timbul.

Pemasangan *kinesio tapping* dilakukan pada tanggal 20 Juli 2021 pukul 10.00 WIB dan dilepas pada tanggal 24 Juli 2021 pukul 10.00 WIB. Adapun intensitas nyeri punggung sebelum dan setelah penerapan *kinesio tapping* pada subyek dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2
Intensitas Nyeri Sebelum dan Setelah Pemberian Kinesio Tapping

Subyek	Hari I	Hari II	Hari III
	Sebelum Penerapan	Setelah Penerapan	Setelah Penerapan
Ny. S	4	4	3

Skala nyeri pada subyek di hari pertama sebelum penerapan yaitu 4, skala nyeri setelah penerapan hari pertama tetap 4, skala nyeri pada hari kedua mengalami penurunan menjadi 3, dan skala nyeri pada hari ketiga mengalami penurunan kembali menjadi 2.

PEMBAHASAN

Penerapan ini mengidentifikasi keefektifan *kinesio tapping* terhadap skala nyeri punggung ibu hamil trimester III. Hasil penerapan *kinesio tapping* menunjukkan terjadi penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yaitu dari skala nyeri 4 menjadi skala nyeri 2. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III terjadi karena relaksasi sendi simfisis dan sakroiliaka karena hormon, menyebabkan panggul yang tidak stabil, kelengkungan kurva lumbal dan servikotorasik semakin besar disebabkan oleh perubahan pusat gravitasi akibat pembesaran perut⁴.

Nyeri merupakan fenomena multidimensional sehingga sulit untuk didefinisikan. Nyeri merupakan pengalaman personal dan subjektif, dan tidak ada dua individu yang merasakan nyeri dalam pola yang identik. Nyeri dapat didefinisikan dengan berbagai cara⁸. Nyeri adalah suatu hal yang bersifat subjektif dan personal. Stimulus terhadap timbulnya nyeri merupakan suatu yang bersifat fisik dan/atau mental yang terjadi secara alami. Nyeri merupakan suatu pengalaman yang melelahkan dan membutuhkan energi⁹.

Kinesio tapping adalah metode terbaru pemasangan tapping untuk mencegah ataupun merehabilitasi seseorang yang mengalami cidera. *Kinesio taping* terbuat dari bahan 100% katun, fiber elastis dan bebas latex sehingga jarang menimbulkan alergi pada kulit bahan. *Kinesio taping* tahan terhadap air sehingga dapat digunakan 3 sampai 5 hari pemakaian tergantung kondisi⁷.

Kinesio tapping dapat menurunkan nyeri, meningkatkan fleksibilitas dan memperbaiki tingkat disabilitas pasien nyeri punggung bawah mekanik non spesifik. Mekanisme *kinesio tapping* dalam meningkatkan performa fungsional mekanik melalui regangan yang ditimbulkan di kulit yang akan merangsang mekanoreseptor lewat teori *Gate Control* oleh Melzack dan Wall, sehingga dapat mengurangi nyeri dan meningkatkan fleksibilitas jaringan lunak diarea tersebut

yang kemudian akan mengurangi spasme otot-otot tulang belakang¹⁰.

Kinesio taping mengurangi nyeri melalui mekanisme *gate control theory*. Teori ini menyatakan bahwa simulasi nyeri akan diterima reseptor nyeri (*nociceptor*) kemudian rangsangan nyeri (impuls) tersebut akan dihantarkan oleh serabut C dan delta menuju ke bagian dorsal dari tulang belakang sebelum nantinya akan diteruskan ke thalamus (otak). *Kinesio taping* akan menstimulasi mekanoreseptor yang impulsnya dihantarkan oleh serabut beta yang lebih cepat dan besar rangsang *kinesio taping* tersebut yang akan menghambat rangsangan nyeri sehingga tidak diantar ke thalamus. Mekanisme ini mirip dengan ketika kita terbentur sesuatu maka nyeri tersebut akan berkurang ketika kita mengusap-usap bagian yang terbentur⁷.

Hal ini relevan dengan penelitian sebelumnya tentang manfaat *kinesio tapping* untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester ke-3, menunjukkan bahwa pemberian kinesiotaping bermanfaat bagi penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu dengan Kehamilan Trimester III¹¹.

Penelitian lain tentang efektifitas *kinesio tapping* terhadap nyeri dan performa fungsional pada nyeri punggung bawah mekanik, menunjukkan bahwa terdapat penurunan nyeri dan peningkatan fungsi fungsional yang sangat bermakna setelah diberikan perlakuan *kinesio tapping* selama 12 hari¹⁰.

Berdasarkan hasil dari penerapan dan penelitian sebelumnya, penulis dapat menyimpulkan bahwa penerapan pemberian *kinesio tapping* dapat membantu menurunkan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Sehingga ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dapat mengaplikasikan penerapan ini dengan memperhatikan tanda alergi atau luka bakar karena pemakaian *kinesio tapping*.

Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil meliputi persepsi nyeri yang dipengaruhi oleh usia, yaitu semakin bertambah usia maka semakin mentoleransi rasa nyeri yang timbul. Kemampuan untuk memahami dan mengontrol nyeri kerap kali berkembang dengan bertambahnya usia¹². Subyek yang terlibat dalam penerapan ini yaitu berusia 28 tahun.

Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi dan menginterpretasikan nyeri. Cara seseorang berespon terhadap nyeri adalah akibat dari banyak kejadian nyeri selama rentang hidupnya, terdapat hubungan antara nyeri dengan seiring bertambahnya usia, yaitu pada tingkat perkembangan. Orang dewasa akan mengalami perubahan neurofisiologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri¹³.

Adanya pengalaman nyeri sebelumnya akan mempengaruhi respons nyeri pada klien. Contohnya, pada wanita yang mengalami

kesulitan, kecemasan, dan nyeri pada persalinan sebelumnya akan meningkatkan respons nyeri¹². Subyek dalam penerapan ini merupakan multigravida, kehamilan ini merupakan kehamilan bagi subyek. Subyek jika mengingat proses persalinan sebelumnya, akan meningkatkan respons yang dialaminya sekarang.

Paritas yang tinggi akan meningkatkan resiko kejadian nyeri pungung, dengan demikian semakin sering seorang wanita hamil dan melahirkan maka risiko terjadinya nyeri pungung selama kehamilan semakin meningkat¹³.

Lingkungan akan mempengaruhi persepsi nyeri. Lingkungan yang ribut dan terang dapat meningkatkan intensitas nyeri¹². Subyek dalam penerapan ini mengatakan keadaan lingkungannya berisik pada siang hari, karena di depan rumah subyek terdapat bengkel. Hal ini sangat mempengaruhi nyeri pada klien.

KESIMPULAN

Skala nyeri setelah penerapan pemberian *kinesio tapping* pada hari ke 3 mengalami penurunan yaitu dari skala nyeri 4 menjadi skala nyeri 2. Pemberian *kinesio tapping* dapat membantu menurunkan skala nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

1. Syaiful, Y & Fatmawati, L. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Surabaya: CV. Jakad Publishing.
2. Kemenkes RI. (2018). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia tahun 2017*.

- Kementrian Kesehatan RI. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Hamil. (*Doctoral dissertation*, Riau University).
3. Fauziah, S & Sutejo. (2012). *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Permata Media Group.
 4. Lowdermilk., Perry & Cashion. (2013). *Keperawatan Maternitas Edisi 8 Buku 1*. Penerjemah: Sidartha, F & Tania, A. Jakarta: PT Salemba Emban Patria.
 5. Brayshaw, E. (2016). *Senam Hamil & Nifas*. Alih bahasa: Kapoh, R P. Jakarta: EGC.
 6. Thahir, M. (2018). Pengaruh Kinesiotapping Terhadap Penurunan Nyeri Akibat Low Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rskdia Pertiwi Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1), 18-23.
 7. Zein, M.I. (2019). *Kinesiotaping in Sports Medicine*. Yogyakarta: Istana Agency.
 8. Black, J M & Hawks, J H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8. Buku 1*. Jakarta : Salemba Medika.
 9. Potter, P A & Perry, A G. (2010). *Fundamentals of Nursing Fundamental Keperawatan Buku 3 Edisi 7*. alih Bahasa: Nggie, A F & Albar, M. Jakarta: Salemba Medika.
 10. Analuw, I., Mogi, T., & Damopolii, C. (2018). Efektifitas Kinesio Taping terhadap Nyeri dan Performa Fungsional pada Nyeri Punggung Bawah Mekanik. *Jurnal Medik dan Rehabilitasi*, 1(1).
 11. Wahyuni, P. E & Prabowo. (2012). Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi NyeriPunggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III. *J Kesehat Masy*, 5(2).
 12. Solehati, T & Kosasih, C E. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: Refika Aditama.
 13. Yosefa, F., Misrawati & Hasneli, Y. (2013). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu