

SENAM PILATES DAN PELVIC TILT MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Annisa Adenikheir¹, Yelva Febriani²

¹Fakultas Kesehatan Universitas Fort De Kock Bukittinggi
email : annisa.adenikheir@gmail.com

²Fakultas Kesehatan Universitas Fort De Kock Bukittinggi
email : yelva.management@gmail.com

ABSTRACT

Pain is one of the problems often experienced by pregnant women in the third trimester. The phenomenon of pain is one of the complaints that almost 70% experienced by pregnant women in the world. The pain experienced by pregnant women can interfere with daily activities and interfere with activities such as sleep. This study aims to determine the effect of pilates gymnastics and pelvic tilt exercises on back pain experienced by third trimester pregnant women. This type of research uses a Quasi Experiment design with a one group pretest-posttest method. The total population of pregnant women is 25 people with a sample of 10 people. The study was conducted for 3 weeks. Univariate analysis showed that 10 of the samples had an average of 6,50 pre-intervention pain with a minimum pain of 6 to a maximum of 7. And on average after administration of 3,60 intervention with minimum pain 3 and maximum 4. It was concluded that there was an effect of pilates gymnastics and pelvic tilt exercises on back pain in third trimester pregnant women.

Keyword : Pilates gymnastic, Pelvic tilt, Back Pain, Pregnant Women

ABSTRAK

Nyeri merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester III. Fenomena nyeri merupakan salah satu keluhan yang hampir 70% dialami oleh ibu hamil yang ada di dunia. Rasa nyeri yang dialami oleh ibu hamil dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan mengganggu aktivitas seperti tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian senam pilates dan latihan pelvic tilt terhadap nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III. Jenis penelitian ini menggunakan desain Quasi Experiment dengan metode one group pretest-posttest. Jumlah populasi ibu hamil sebanyak 25 orang dengan sampel sebanyak 10 orang. Penelitian ini dilakukan selama 3 minggu. Analisis univariat menunjukkan dari 10 orang sampel memiliki rata-rata nyeri sebelum pemberian intervensi 6,50 dengan nyeri minimum 6 maksimum 7. Dan rata-rata setelah pemberian intervensi 3,60 dengan nyeri minimum 3 dan maksimum 4. Disimpulkan terdapat pengaruh pemberian senam pilates dan latihan pelvic tilt terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci : Senam Pilates, Pelvic Tilt, Nyeri Punggung, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang dialami dan normal. Proses ini diawali dengan adanya perubahan (konsepsi) dihubungkan dengan proses pembuahan telur oleh satu sperma dan kemudian terjadi nidasi (implantasi) ke dalam selaput lendir uterus (Rahim), dan diakhiri dengan

lahirnya sang bayi. Perubahan pada sistem musculo skeletal seperti perubahan fisik yang terjadi bahkan kadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu seperti peningkatan berat wanita hamil menyebabkan postur dan cara berjalan berubah secara menyolok, nyeri pada punggung, pegal-pegal pada kaki dan lain

sebagainya. Hampir 50% wanita hamil diduga menderita penyakit (Adila, 2018).

Kehamilan menurut *World Health Organisasi* (2016) adalah periode dimana selama Sembilan bulan atau lebih bagi seiring wanita mengandung janin dalam rahimnya dan merupakan sebuah masa yang sangat membahagiakan sebagai wujud kesempurnaannya seorang wanita (Muhimatul, 2016).

Pada wanita hamil pusat gravitasi bergeser ke depan. Payudara yang besar dan posisi bahu yang bungkuk saat berdiri akan semakin membuat kurva punggung dan lumbal menonjol. Perubahan-perubahan yang terkait sering menimbulkan rasa tidak nyaman pada musculoskeletal. Perubahan musculoskeletal sering menyebabkan ibu merasakan nyeri pada daerah punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal (Adila, 2018).

Sebagian wanita hamil mengalami berbagai tingkat nyeri punggung, seiring dengan pertambahan usia kehamilan, postur wanita berubah untuk mengkompensasi berat uterus yang sedang tumbuh. Bahu tertarik ke belakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol, dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh, kelengkungan tulang belakang kearah dalam menjadi berlebihan. Relaksasi sendi sakroiliaka, yang mengiringi perubahan postur, menyebabkan berbagai tingkat nyeri punggung setelah ketegangan yang berlebihan, keletihan, postur membungkuk, atau mengangkat sesuatu. Faktor predisposisi nyeri panggul meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, peningkatan kadar progesterone menimbulkan relaksasi ligament yang menopang sendi (Adila, 2018).

Studi sebelumnya pada ibu hamil menyarankan bahwa Pilates teratur meningkatkan kemampuan bernapas, kekuatan otot, dan stabilitas postural dan efektif dalam meningkatkan kekuatan fisik dasar seperti fungsi kardiopulmoner melalui latihan seluruh tubuh (Martin, 2017). Selain itu, latihan resistensi menggunakan alat peraga meningkatkan kekuatan otot dan kemampuan keseimbangan untuk mencegah jatuh, meningkatkan metabolisme basal, dan mengurangi rasa sakit dan kelelahan pada akhir kehamilan. Namun, studi kontradiktif telah melaporkan bahwa Pilates tidak efektif dalam meningkatkan otot inti ibu hamil (Coleman, 2015). Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektifitas senam Pilates bagi ibu hamil dan kurangnya berbagai data tentang intensitas dan frekuensi jenis olahraga yang tepat untuk ibu hamil (Prabandari & Gombong, 2022).

Senam hamil merupakan terapi latihan Gerakan untuk menjaga stamina dan kebugaran ibu selama kehamilan dan mempersiapkan ibu secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan dengan optimal. Metode senam hamil yang ada saat ini bervariasi yakni senam hamil metode Yoga, senam hamil metode Pilates, senam hamil metode kelas ibu, dan beberapa metode senam hamil hasil modifikasi beberapa instruktur senam. Namun senam hamil yang dilaksanakan dalam program pemerintahan yang harus dilaksanakan diseluruh wilayah Indonesia tertuang dalam program Kelas Ibu yang dicanangkan sejak Tahun 2011 (Ika Oktaviani, 2016).

Latihan memiringkan panggul/pelvic titl 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 maksimum, memperbaiki postur tubuh ibu

(mengurangi hiperlordosis ibu) dan mengurangi sakit punggung (Ulfah & Wirakhmi, 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan selama 3 minggu pada bulan Februari sampai bulan Maret yang dilakukan pada tanggal 18 Februari sampai 12 Maret 2023 di BPS Bunda Bukittinggi. Desain dalam penelitian ini adalah *Quasi Experiment* dengan metode *one group* pretest-posttest. Populasi dalam penelitian pada ibu hamil trimester III berjumlah 25 orang, yang mengalami nyeri punggung sebanyak 10 orang yang terdiri dari pemberian 2 latihan yaitu Senam Pilates dan Latihan Pelvic Tilt sebanyak 2 kali dalam 1 minggu dengan durasi latihan 30 menit. Dalam penelitian ini menggunakan alat pengukur nyeri yaitu VAS (*Visual Analoge Scale*) untuk mengetahui intensitas nyeri pada punggung ibu hamil trimester III. Dan uji yang dilakukan dengan menggunakan *Wilcoxon*.

HASIL

Tabel 1
Uji Normalitas
Shapiro-Wilk

	Statistics	Df	Sig.
Nyeri Sebelum Perlakuan	.655	10	0.000
Nyeri Setelah Perlakuan	.781	10	0.000

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan data tidak terdistribusi normal, karena R.value salah satunya memiliki nilai < α (0,05). Sehingga analisis dilakukan menggunakan uji non parametric yaitu **Wilcoxon**.

Tabel 2
Rata-rata Nyeri sebelum Perlakuan
intervensi Senam Pilates dan Latihan Pelvic
Tilt Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu
Hamil Trimester III

Variabel	n	Mea n	SD	Mi n	Ma x
Nyeri	1	6.50	0,52	6	7
Sebelum Perlakuan	0		7		

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa rata-rata (Mean) dari 10 orang responden nyeri sebelum pemberian Senam Pilates dan Latihan Pelvic Tilt Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III adalah 6.50. Intensitas nyeri minimal 6 dan maksimal 7.

Tabel 3

Rata-rata Nyeri Sesudah Perlakuan
intervensi Senam Pilates dan Latihan
Pelvic Tilt Terhadap Nyeri Punggung Pada
Ibu Hamil Trimester III

Variabel	n	Mea n	Sd	Mi n	Mak x
Nyeri	1	3.60	.69	3	4
Sesudah Perlakuan	0		9		

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa rata-rata (Mean) dari 10 orang responden nyeri sesudah pemberian Senam Pilates dan Latihan Pelvic Tilt Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III adalah 3.60 dengan standar deviasi .699. Dengan Intensitas nyeri minimum 3 dan maksimum 4.

Tabel . 4

Hasil Penelitian Pengaruh Pemberian Senam Pilates dan Latihan Pelvic Tilt Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

	n	Mean	Standar deviasi	p-vlue
Pre Test	10	6.50	0.516	0.007
Post Test	10	3.60	0.699	

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa Mean sebelum diberikan intervensi Senam Pilates dan Latihan Pelvic Tilt adalah 6.50 dan sesudah 6 kali diberikan intervensi Senam Pilates dan Latihan Pelvic Tilt adalah 3.60. Berdasarkan uji statistic didapatkan p-value 0,000 ($p < \alpha$) sehingga H_0 ditolak, artinya ada Pengaruh Pemberian Senam Pilates dan Latihan Pelvic Tilt Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III.

PEMBAHASAN

Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosacral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan penambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya. Nyeri Punggung ditandai dengan gejala, nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung sehingga dapat mengganggu ibu hamil dalam aktivitas (Supriatin & Aminah, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Beberapa yang mempengaruhi terjadinya nyeri pada punggung ibu hamil di trimeseter III adalah dimana terjadinya penekanan pada nervus, peregangan pada bagian abdominal dan penarikan pada bagian yang bahu yang lebih condong kedepan Dari 10 responden 3 diantaranya merupakan ibu hamil dengan kondisi multipara yang dimana sakit punggung lebih terasa pada ibu hamil multipara

dikarenakan kondisi otot-otot sudah mulai melemah, persendian yang mengendur, terjadinya peningkatan hormone relaksin, dan posisi bayi itu sendiri. sendiri.

Faktor penyebab nyeri punggung bawah pada ibu hamil yang mempengaruhi seperti usia kehamilan mulai timbul nyeri terjadi pada 27 minggu, hal ini didukung dengan melaporkan bahwa periode pertama nyeri 20-28 minggu (Bryndal et al., 2020). Dari sudut pandang biomedis, penyebab nyeri punggung bawah adalah pergerakan pusat gravitasi ke depan. Gravitasi rahim di atas pembuluh darah besar mengurangi aliran darah di tulang belakang, menyebabkan sakit punggung, terutama di akhir kehamilan (Megasari, 2015)

Berdasarkan hasil penelitian Responden mengatakan setelah 6 kali pemberian intervensi dirasakan adanya pengurangan nyeri pada punggung ibu hamil, yang dimana nyeri sebelum pemberian intervensi dengan rata-rata 6.50 (nyeri sedang). Namun setelah pemberian intervensi rata-rata nyeri punggung yang dialami mengalami penurunan dengan angka 3,60 (nyeri sedang). Dan nilai setelah intervensi adalah nyeri 3 sebanyak 5 orang, nyeri 4 sebanyak 4 orang dan nyeri 5 sebanyak 1 orang. Pentingnya latihan fisik relaksasi senam hamil dapat bermanfaat untuk mengendurkan setiap sendi-sendi yang kaku dan sakit akibat bertambahnya beban pada ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri pada punggung bawah. Sehingga terjadinya stabilisasi

Pilates exercise merupakan latihan untuk mengulur dan menguatkan core dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot perut, fleksibilitas dan daya tahan otot untuk menjaga control tubuh dan postur tubuh. Pilates exercise dilakukan dengan cara mengkombinasikan latihan kekuatan tubuh dan kelenturan, peregangan

dan relaksasi. Pilates exercise mempunyai pola gerakan dasar yang menitik beratkan pada gerakan-gerakan otot perut dan panggul. Teknik Pilates exercise menggunakan metode stretching yang memiliki tujuan untuk memberikan penguatan maupun kelenturan tubuh. Pemberian stretching bertujuan untuk mengembalikan dan memperbaiki otot kedalam bentuk semula, sehingga dapat mengembalikan bentuk postur dalam posisi normal. (Saida & Prafitri, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan Deepthi et al yang berjudul “Apakah Latihan Pelvic Tilt mempengaruhi kualitas nyeri punggung bawah dan kualitas tidur diantara Ibu-Ibu Indian primigravida” dengan menggunakan sampel yang dipakai sebanyak 30 responden yang mengalami nyeri punggung dan gangguan tidur. Peserta atau responden dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok experiment yang menerima edukasi mengenai latihan pelvic tilt tiga set per hari dan kelompok control yang tidak diberikan intervensi. Alat ukur yang dipakai menggunakan Numerical pain rating scale dan pittsburgh sleep quality indeks. Metode penelitian yang digunakan design pre-post experiment dengan menggunakan uji analisa data t-test. Hasil penelitian menunjukkan latihan pelvic tilt tidak hanya mengurangi intensitas nyeri punggung tetapi juga mengatasi insomnia dan gangguan tidur yang muncul (Rusniawati, 2022).

Menurut asumsi peneliti Senam Pilates dan Latihan Pelvic Tilt dengan rangkaian penelitian pemberian Gerakan Pilates sebanyak 12 gerakan dan Gerakan Pelvic Tilt sebanyak 4 gerakan. Latihan yang terdapat pada intervensi Senam Pilates dan Latihan Pelvic Tilt memberikan efek yang cukup baik terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil dan bermanfaat untuk pengurangan nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil. Senam Pilates sendiri sebagaimana yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya signifikan dalam pengurangan nyeri yang dirasakan oleh ibu

hamil. Dan untuk latihan Pelvic Tilt sendiri juga dilakukan agar nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil dapat berkurang dan juga dipersiapkan agar bayi yang dalam kandungan ibu hamil dapat segera masuk kepanggul dan ibu dapat mempersiapkan kelahiran secara normal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan dari hasil penelitian sebagai berikut:

1. Rata-rata nyeri pada 10 responden sebelum pemberian intervensi 6.50 dengan intensitas minimum 6 dan maksimum 7 dengan kategori nyeri sedang yang dirasakan pasien.
2. Rata-rata nyeri pada 10 responden setelah pemberian intervensi 3.60 dengan intensitas minimum 3 dengan kategori nyeri ringan dan maksimum 4 dengan kategori nyeri sedang.
3. Perbedaan rata-rata sebelum 6.50 dan sesudah 3.60 setelah 6 kali pemberian intervensi dengan pemberian senam pilates dan latihan pelvic tilt terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Terdapat perbedaan rata-rata 2,9 dan pada sig. 0,000 ($p < \alpha$) sehingga H_a diterima, H_0 ditolak, yang artinya ada Pengaruh Pemberian Senam Pilates dan Latihan Pelvic Tilt Terhadap Nyeri Pada Punggung Ibu Hamil Trimester III Di BPS Bunda Kota Bukittinggi Tahun 2023.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam pelaksanaan penelitian ini yang telah memberi dan memfasilitasi penulis sehingga tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

REFENSI

- Adila, I. (2018). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru. *Skripsi*. <http://repository.pkr.ac.id/358/>
- Ika Oktaviani, M. (2016). Senam Hamil Metode Pilates Menurunkan Nyeri Muskuloskeletal Dalam Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 9(2), 33–39.
- Indriyani, N., Fitri, N. L., Sari, S. A., Keperawatan, A., Wacana, D., Kunci, K., & Pilates, S. (2023). 3 1,2,3. 3.
- Megasari, M. (2015). Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(1), 17–20. <https://doi.org/10.25311/jkk.vol3.iss1.95>
- Muhimatul, K. dan. (2016). *Hubungan Nyeri Pinggang Dengan Tingkat Kemampuan Aktivitas Ibu Hamil Trimester II*.
- Prabandari, F., & Gombong, U. M. (2022). *Latihan fisik selama kehamilan dengan yoga dan pilates*. 59–67.
- Rusniawati, N. (2022). Efektivitas Pelvic Tilt Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Cimanggu Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 118–122. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v11i2.212>
- Saida, N. A., & Prafitri, L. D. (2021). *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Gambaran Penurunan Nyeri pada Penderita Plantar Fasciitis Sebelum dan Sesudah Pemberian Modalitas Ultrasound: Literature Review Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 20*. 1770–1776.
- Supriatin, S., & Aminah, S. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 1004–1010. <https://doi.org/10.38165/jk.v8i2.110>
- Ulfah, M., & Wirakhmi, I. N. (2017). Perbedaan Manfaat Sebelum Dan Sesudah Latihan Pelvic Tilt Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 15(2), 80–83.
- Website, A., & Festi Wiliyanarti, P. (2019). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Efektifitas Senam Pilates Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 2019.