

SINCOPE REVIEW: UPAYA MENGATASI KELUHAN SAKIT PINGGANG PADA IBU TRIMESTER III KEHAMILAN DENGAN TERAPI NON FARMAKOLOGI

SINCOPE REVIEW: EFFORTS TO OVERCOME COMPLAINTS OF BACK PAIN IN WOMEN IN THE TRIMESTER III OF PREGNANCY USING NON PHARMACOLOGICAL

Sri Maryati ^{1*)}, Damaiyanti ¹⁾, Karwati ¹⁾

¹ STIKes Budi Luhur Cimahi, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT	
Received : 08 Februari 2024 Revised : 19 Februari 2024 Accepted : 24 Februari 2024	<p>Masalah yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III yaitu nyeri pinggang, diperkirakan sekitar 70% wanita mengeluhkan beberapa bentuk nyeri pinggang dan punggung pada suatu saat dalam kehamilan, persalinan hingga post partum. hal ini diakibatkan beban perut serta karena tulang pinggang bagian bawah terutama di daerah pinggul tulang belakang membengkok dan ligament meregang. Apabila hal ini tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Terapi yang dapat diberikan pada ibu hamil dengan sakit punggung yaitu dengan terapi non farmakologi. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya beberapa terapi tersebut terbukti efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu hamil dengan sakit punggung pada kehamilan Trimester III. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk Mengetahui Upaya Mengatasi Keluhan Sakit Pinggang Pada Ibu Trimester III Kehamilan Dengan Terapi Non Farmakologi. Penelitian ini menggunakan metode <i>sincope review</i> untuk mengidentifikasi langkah-langkah menyusun protokol penelitian. Desain penelitian <i>sincope review</i> dipilih karena sumber referensi yang peneliti gunakan bervariasi berasal dari artikel jurnal dan official websites. <i>Sincope review</i> merupakan metode yang digunakan untuk mengidentifikasi literatur secara mendalam dan menyeluruh yang diperoleh melalui berbagai sumber dengan berbagai metode penelitian serta memiliki keterkaitan dengan topik penelitian. Hasil penelitian didapatkan 8 Jurnal ilmiah yang digunakan dalam studi literatur. Adapun terapi non farmakologi yang efektif diterapkan pada ibu hamil trimester III untuk mengatasi nyeri punggung yaitu senam hamil dengan kinesio taping, gym ball, kompres hangat, kompres jahe, prenatal massage, yoga, endorphine massage dan pelvic rocking. Kesimpulan dari penelitian bahwa semua metode efektif dalam mengurangi nyeri punggung selama kehamilan yang didapatkan pada jurnal.</p> <p><i>A problem that is often experienced by pregnant women in the third trimester is low back pain. It is estimated that around 70% of women complain of some form of low back and back pain at some point during pregnancy, childbirth and post partum. This is due to the burden of the stomach and because the lower waist bones, especially in the hip area, the spine bends and the ligaments stretch. If this is not handled properly it can cause the quality of life of pregnant women to become worse. Therapy that can be given to pregnant women with back pain is non-pharmacological therapy. Based on the results of previous research, several of these therapies have proven effective in reducing pain in pregnant women with back pain in the third trimester of pregnancy. The aim of this research is to determine efforts to overcome complaints of back pain in mothers in the third trimester of pregnancy with non-pharmacological therapy. This research uses the syncopate review method to identify the steps for preparing a research protocol. The syncopate review research design was chosen because the reference sources that researchers used varied from journal articles and official websites. Syncopate review is a method used to identify literature in depth and comprehensively obtained through various sources with various research</i></p>	
KEYWORD		
Sakit Pinggang, Terapi Non Farmakologi, Ibu Trimester III <i>Back Pain, Non-Pharmacological Therapy, Third Trimester Mother</i>		
CORRESPONDING AUTHOR		
Nama : Sri Maryati E-mail : sri_maryati22@roccetmail.com Tlp : -		

	<p><i>methods and is related to the research topic. The research results obtained 8 scientific journals used in literature studies. The non-pharmacological therapies that are effective for pregnant women in the third trimester to treat back pain in these 8 journals are pregnancy exercises with kinesio taping, gym ball, warm compresses, ginger compresses, prenatal massage, yoga, endorphine massage and pelvic rocking. The conclusion from the research that several non-pharmacological therapies are effective in reducing back pain during pregnancy is obtained in the journal.</i></p>
--	--

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan di lanjutkan dengan nidasi atau implantasi. kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, dimana trimester satu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-17), dan trimester ketiga 13 minggu, minggu ke-28 hingga ke-40. Semua ibu hamil trimester III akan mengalami keluhan-keluhan seperti sering kencing, konstipasi, sulit tidur, nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbal sakral.(I Setiawati, 2019).

Adapun faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil yaitu aktivitas selama kehamilan, paritas, usia ibu. Dampak keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ibu merasa tidak nyaman beraktivitas atau aktivitas terganggu, mengalami perubahan bentuk struktur tubuh, mengalami nyeri punggung jangka panjang sehingga meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan beresiko menderita trombosis vena.(I Setiawati, 2019).

Nyeri selama kehamilan dapat dipengaruhi karena bertambahnya usia kehamilan, postur wanita berubah untuk mengkompensasi berat uterus yang sedang tumbuh. Bahu tertarik kebelakang 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 peningkatan nyeri punggung setelah ketegangan yang berlebihan, kelelahan, postur membungkuk atau mengangkat sesuatu, jika tidak segera diatasi rasa nyeri dapat mempengaruhi akitivitas kehidupan sehari-hari misalnya tidur, nafsu makan, konsentrasi, interaksi dengan orang lain, bekerja, keterbatasan gerak fisik dan aktivitas-aktivitas santai. Nyeri punggung saat ibu hamil apabila tidak ditangani dengan baik dapat

menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk.(S D Richard, 2017).

Nyeri yang sering dirasakan pada masa kehamilan adalah nyeri punggung bawah. Nyeri punggung ini dialami oleh ibu hamil tidak hanya terjadi pada trimester tertentu saja, tetapi juga dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pascanatal. Sebanyak 50% ibu hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan menderita nyeri punggung, di Australia sebanyak 70%. Sejumlah studi tentang epidemiologi nyeri punggung bawah saat kehamilan berkisar dari 25% hingga 90%, dengan sebagian besar studi memperkirakan bahwa 50% wanita hamil akan menderita nyeri punggung bawah. Sepertiga dari ibu hamil akan menderita sakit parah, yang akan mengurangi kualitas hidup mereka. Mayoritas ibu hamil terkena dampak dari kehamilan pertama mereka. 80% wanita yang menderita nyeri punggung bawah mengklaim bahwa hal itu memengaruhi rutinitas dan harian mereka. 10% dari mereka melaporkan bahwa mereka tidak dapat bekerja, 20% wanita hamil mengalami nyeri pelviks. Sebuah studi tentang nyeri pelviks di Belanda menunjukkan bahwa 38% wanita masih memiliki gejala pada 3 bulan postpartum dan 13,8% pada 12 bulan postpartum.(Diah Ayu Handayani, 2020).

Di Indonesia sendiri khususnya mencatat, bahwa tingkat prevalensi sakit punggung bawah pada wanita mengandung di Indonesia cukup banyak terjadi, yaitu sepanjang 2016 – 2018 rata – rata ibu hamil sejumlah 5.323.433 orang, kemudian seperti di provinsi Jawa Barat sepanjang 2016 – 2018 rata – rata jumlah ibu hamil sejumlah 776.948 orang. Prediksi tersebut diperoleh dari kondisi perkiraan, yang dimana Indonesia mencapai 60-80% yang merasakan sakit punggung bawah pada masa mengandungnya.(mafikasari, 2015).

Nyeri punggung dapat dicegah dengan melakukan latihan-latihan tubuh selama hamil yaitu dengan teknik massage effleurage teknik pemijatan pada daerah punggung atau sacrum

dengan menggunakan pangkal telapak tangan .pengurutan dapat berupa meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung syaraf dan menghilangkan nyeri. Dan teknik relaksasi membebaskan pikiran dan beban dari ketegangan yang dengan sengaja diupayakan dan dipraktikkan. Kemampuan relaksasi secara sengaja dan sadar dapat dimanfaatkan sebagai pedoman mengurangi ketidaknyamanan yang normal sehubungan dengan kehamilan.(I Setiawati, 2019).

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan cara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan cara memberikan obat anti nyeri (analgesik) pada ibu hamil direkomendasikan oleh dokter dan terapi nonfarmakologi dapat dilakukan oleh petugas kesehatan atau keluarga pasien.(mafikasari, 2015) Beberapa metode penurunan nyeri non farmakologis yang bisa dilakukan dengan cara pijatan, sentuhan terapeutik, *guide imagery*, *hydro therapy*, *acupressure* dan akupunktur. Terapi non farmakologis mempunyai keuntungan, yaitu lebih murah, sederhana, efektif dan tidak menimbulkan efek yang merugikan.(Ratih indah kartikasari, 2016).

Berbagai macam teknik komplementer yang dapat diterapkan pada untuk pengobatan nyeri punggung bawah pada kehamilan yang telah dikembangkan antara lain pijat (61,4%), relaksasi (42,6%), kiropraktik (36,6%), akupunktur (44,6%), yoga (40,6%) dan akupresur. Akupresur adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh yang berguna untuk mengurangi bermacam-macam sakit dan nyeri serta mengurangi ketegangan, kelelahan dan berbagai penyakit dengan maksud mengaktifkan kembali peredaran energi vital.(mafikasari, 2015).

Penelitian sebelumnya sudah dilakukan oleh beberapa peneliti dengan hasil bahwa terapi nonfarmakologi efektif untuk mengatasi nyeri punggung bawah. Dan didapatkan bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau olahraga merupakan terapi yang paling efektif untuk mengurangi skala nyeri punggung. Hasil *sincope review* ini juga membuktikan bahwa terapi nonfarmakologi memiliki peranan penting untuk mengobati nyeri punggung bawah pada ibu

hamil. terapi nonfarmakologi ini juga selain mudah dilakukan dan aplikasikan juga menimbulkan efek samping yang sedikit, dimana terapi ini lebih aman daripada mengkonsumsi obat kimia. Terapi nonfarmakologi ini juga tidak mengeluarkan biaya yang besar dan terjangkau bagi semua ibu hamil.

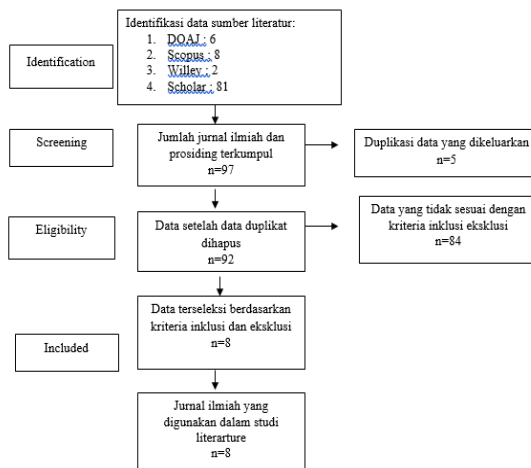
Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “*Sincope Review: Upaya Mengatasi Keluhan Sakit Pinggang Pada Ibu Trimester III Kehamilan Dengan Terapi Non Farmakologi*”.

METODE

Penelitian Penelitian ini menggunakan metode *sincope review* untuk mengidentifikasi langkah-langkah menyusun protokol penelitian. Desain penelitian *sincope review* dipilih karena sumber referensi yang peneliti gunakan bervariasi berasal dari artikel jurnal dan official websites Dalam menyusun *sincope review* terdapat beberapa tahapan yang harus peneliti lakukan (Nurhamsyah, Trisyani, & Nuraeni, 2018). Tahapan ini mengacu pada Arksey and O'Malley (2005) mengenai kerangka kerja penyusunan *sincope review* yang kemudian dimodifikasi oleh Levac, Colquhoun, and O'Brien (2010). Adapun tahapannya yaitu:

- 1) Mengidentifikasi pertanyaan penelitian yang disesuaikan dengan tujuan penelitian,
- 2) Mengidentifikasi sumber literatur yang relevan melalui berbagai sumber, Sumber literatur didapatkan melalui pencarian dengan menggunakan beberapa search engine terdiri dari PUBMED, SCOPUS, dan Official Websites dari Litbangkes dan WHO. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan format pertanyaan P (Population), E (Exposure), dan O (Outcome) [PEO] dalam menentukan kata kunci pencarian literatur. Adapun tujuan dari penggunaan format pertanyaan PEO yaitu untuk membantu dalam menemukan artikel penelitian yang menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif (Bettany-Saltikov, 2012). Elemen population dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III, exposure yaitu keluhan sakit pinggang, dan outcome yaitu terapi non farmakologis. Kata kunci yang digunakan untuk pencarian literatur dalam Bahasa Indonesia diantaranya ibu

- 3) hamil”, “nonfarmakologi” dan “nyeri punggung bawah”. Sedangkan kata kunci dalam Bahasa Inggris diantaranya
- 4) “Pregnancy”, “Non pharmacology” dan “Low Back Pain”. Tujuan dari strategi penelusuran adalah untuk menemukan penelitian yang sudah dipublikasikan.
- 5) Seleksi literatur yang telah didapat menyesuaikan dengan topik penelitian, Pada penulisan *sincope review* ini, peneliti menggunakan PRISMA *flow diagram* untuk detail jumlah literatur yang diidentifikasi dari hasil pencarian, proses penyaringan, jumlah penelitian yang memenuhi kriteria kelayakan, dan jumlah penelitian yang akan diikutsertakan untuk tinjauan menyeluruh



Berdasarkan metode PRISMA yang telah dilakukan, dapat diperoleh hasil yakni dari total 97 jurnal artikel dan prosiding yang diidentifikasi, 5 diantaranya dikeluarkan karena terjadi duplikasi data, selanjutnya 84 lainnya tidak memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sehingga hanya 8 jurnal artikel yang digunakan dalam studi literature. Penilaian kualitas artikel dalam penelitian ini menggunakan aplikasi Humata.ai. Adapun jumlah jurnal ilmiah dan/atau prosiding yang menggunakan instrumen tersebut adalah 8.

- 6) Melakukan pemetaan dan mengumpulkan literatur yang digunakan, dan
- 7) Menyusun dan melaporkan hasil analisis literatur yang telah dipilih, dan
- 8) Konsultasi kepada pihak kompeten.

HASIL

Hasil penelitian kualitas literature dan ekstraksi data yang telah dilakukan, diketahui dari 9 literature yang akan dibahas pada penelitian ini. Adapun hasil penelitian yang didapatkan disajikan pada Tabel 1:

Tabel 1. Hasil penelitian kualitas literature dan ekstraksi data

Nama Peneliti	Terapi	Efektifitas	Metode Penelitian
Siti Mutoharoh, Dyah Puji Astuti, Kusumastuti, Wulan Rahmadhani, Phan Trieu Phu MD, 2021	Senam hamil dan Kinesio Taping	Nyeri Punggung bawah berkurang setelah dilakukan pengobatan dengan nilai p sebesar 0,001 artinya signifikan secara statistik, dimana skala nyeri setelah perlakuan antara kelompok pretest dan posttest mengalami penurunan yang lebih rendah sebanyak 22 responden	Quasi Eksperimen
Senditya Indah Mayasari, 2023	Latihan Gym Ball	Terdapat pengaruh signifikan bahwa terapi gym ball dapat mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.	pre experimental design dengan rancangan one group pretest posttest design

Nama Peneliti	Terapi	Efektifitas	Metode Penelitian	Nama Peneliti	Terapi	Efektifitas	Metode Penelitian
		Hasil tersebut juga didasarkan pada perbedaan rata-rata intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan terapi gym ball terjadi penurunan sebesar 3,471		Maryani, 2023		adalah pvalue=0,022 (pvalue≤0,05), sehingga dapat dinyatakan bahwa kompres jahe merah dan jahe putih dapat menurunkan intensitas nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan nilai mean rank dengan menunjukkan perbedaan efektivitas jahe merah (19,88) lebih efektif menurunkan nyeri punggung bawah daripada jahe putih (13,13).	with control group desain
Ayu Restu Amalia, Erika, Ari Pristiana Dewi, 2020	Kompres Hangat	ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara posttest pada responden dengan kompres hangat dan kelompok kontrol terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan mean skala nyeri 3,07 pada kelompok kompres hangat dan skala nyeri 4,07 pada kelompok kontrol	Quasi-Experiment dengan rancangan penelitian Non-Equivalent Control Group	Eka Neviana, Murbiah, Dewi Pujiana, 2023	Prenatal Massage	nilai median nyeri punggung sebelum dilakukan prenatal massage (2,00) dengan nilai minimum 1, nilai maksimum 4, sedangkan nilai median nyeri	pre-experimental designs pendekatan one-group pretest-posttest design
Tuti Sukini, Windi Mei Safitri, Siti	Kompres jahe merah dan jahe putih	Hasil uji statistik dengan menggunakan Mann-Whitney	quasi eksperimen dengan one group pretest posttest				

Nama Peneliti	Terapi	Efektifitas	Metode Penelitian	Nama Peneliti	Terapi	Efektifitas	Metode Penelitian
Siti Harlayati, Melisa Putri Ramadhena, 2022	Yoga Exercise	punggung setelah dilakukan prenatal massage (1.00) dengan nilai minimum 0, nilai maksimum 2 dengan p value 0,000. Hasil penelitian dapat bahwa bahwa ibu hamil dengan nyeri punggung trimester III Pre-Test Senam Yoga dengan skala nyeri ringan sebanyak 10 (17,9%), skala nyeri sedang sebanyak 26 (46,4%), dan skala nyeri berat sebanyak 20 (35,7%), sedangkan Post-Test Senam Yoga dengan skala nyeri ringan sebanyak 20 (35,7%), skala nyeri sedang sebanyak 23 (41,1%), dan skala nyeri berat sebanyak 13 (23,3%).	quasi eksperimen dengan rancangan randomized two pretest – posttest group	Amir, Fafelia Rozyka Meysetri, Febby Herayono, Dewi Fransisca, dan Hartati Deri Manila, 2022	Massage	Endorphin massage sebagian besar (75,2%) responden mengalami nyeri berat dan sebagian kecil(2,6%) mengalami nyeri sedang. Setelah dilakukan Endorphin massage sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, hampir sebagian mengalami nyeri ringan (30,1%) dan sebagian kecil (2,6%) mengalami nyeri berat. Berdasarkan Uji Wilcoxon sign rank test menunjukkan p =0,000 artinya ada pengaruh Endorphin massage terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.	dengan pendekatan one grup pretest posttest design
Aprima Yona	Endorphine	Sebelum dilakukan	pra eksperimen	Eva Santi Hutaosoit, Yessi	Pelvic Rocking	rata-rata intensitas nyeri	pre eksperimen dengan

Nama Peneliti	Terapi	Efektifitas	Metode Penelitian	Nama Peneliti	Terapi	Efektifitas	Metode Penelitian
Azwar, Deby Yanthina, Novi Yanti, Donny Hendra, Siska Mulyani, 2022		punggung sebelum diberikan Pelvic Rockin adalah 3,73 (SD = 0,458) dengan nilai minimal 3 dan nilai maksimal 4, sedangkan rata-rata intensitas nyeri punggung trimester III sesudah diberikan Pelvic Rocking adalah 0,67 (SD =0, 488) dengan nilai minimal 0 dan maksimal 1. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Pelvic Rocking dengan nilai p value (0,001). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh Pijat Punggung terhadap	pendekatan one group pretest posttest design			intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.	

PEMBAHASAN

Menurut Gutke (2015) Pengobatan nyeri punggung dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis diantaranya: latihan dan modalitas, stabilization belt, stimulasi saraf, akupuntur, massage, relaksasi, senam yoga dan kinesio taping.

A. Terapi Senam Hamil dan Kinesio Taping

Jurnal pertama menjelaskan mengenai efektifitas senam hamil dan kinesio taping terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Senam hamil merupakan salah satu olahraga yang bertujuan untuk mengurangi nyeri pinggang akibat ibu hamil terhadap peningkatan sudut kurva. Senam hamil yang teratur membuat persendian dan jaringan tubuh fleksibel dan seimbang sehingga nyeri punggung bawah dapat teratasi. Namun, melakukan latihan melebihi waktu yang disarankan akan menyebabkan kerugian. Waktu yang disarankan adalah 15-60 menit untuk semua latihan. Pada penelitian ini senam hamil dilakukan selama \pm 20 menit dan maksimal 30 menit. Melakukan senam hamil akan mengaktifkan hormon opioid endogen yang berfungsi sebagai morfin. Salah satu sistem hormon opioid endogen adalah b-endorfin yang akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi mengatur emosi. Peningkatan b-endorfin telah terbukti berkaitan erat dengan obat penenang alami, peningkatan daya ingat, peningkatan nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah, dan pernapasan, menciptakan rasa nyaman, dan mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil.(S mutoharoh, 2021)

Kinesio taping (Kinesio tape) adalah plester perekat berbentuk pita dan terbuat dari bahan lateks. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa terapi Kinesio Taping juga dapat mengatasi nyeri punggung bawah tekanan pada kulit dan beban eksternal dari pita Kinesio yang dapat

menstimulasi kulit mekanoreseptor (serabut saraf bermielin) yang menghambat transmisi nyeri menurut teori kontrol gerbang. Manfaat Kinesio taping juga dijelaskan oleh peneliti di dalamnya dapat menstabilkan dan menopang struktur jaringan lunak tubuh (otot, tendon, ligamen) dan sendi yang cedera/nyeri sehingga dapat digerakkan secara aktif tanpa nyeri. Oleh karena itu, aliran darah dan limfatik tetap lancar sehingga menghasilkan proses penyembuhan alami yang lebih cepat. Selain itu juga dapat meningkatkan rentang gerak sendi. (miftahul munir, 2022).

Kombinasi kedua terapi ini memberikan perlindungan ganda. Selain menyediakan memberikan efek relaksasi pada sistem pergerakan tubuh, juga memberikan perlindungan dari luar kulit perifer dengan memberikan efek mundur yang membuat kulit terangkat sesuai dengan fleksibilitas pita perekat menciptakan ruang yang lebih luas antara kulit dan otot yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah dan drainase cairan limfatik dan merangsang mekanoreseptor kulit (serabut saraf bermielin) yang dikirim ke hipotalamus yang merangsang kelenjar pituitari untuk menghasilkan endorfin. Oleh karena itu dapat menghambat transmisi nyeri berdasarkan teori gate control. Jadi, senam hamil dengan tambahan Kinesio taping lebih efektif dibandingkan olahraga ibu hamil saja. (siti juaeriah, 2021)

B. Terapi Gym Ball

Jurnal lain membahas mengenai terapi gym ball untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III. Hasil tersebut menunjukkan pula bahwa ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan diberikan terapi gym ball atau gerakan-gerakan tertentu dengan menggunakan bola dapat membantu meringankan nyeri punggung. Balakrishnan Senior Lecturer et al., 2016, menyatakan bahwa menggunakan bola selama kehamilan akan merangsang refleks postural dan menjaga otot-otot serta menjaga postur tulang belakang dalam keadaan baik, dapat menghilangkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester

III berkurang diberikan terapi gym ball dilakukan secara benar dan sesuai dengan kemampuan ibu hamil. Latihan bola olahraga secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung karena gerakan yang terlibat dapat memperkuat otot perut, mencegah beban berlebih pada ligamen panggul sehingga mengurangi intensitas nyeri punggung. (erika, amalia, 2020).

Selain itu, terapi bola olahraga dapat melepaskan hormon endorfin ke dalam tubuh yang memiliki efek menenangkan dan dapat meredakan nyeri punggung pada ibu hamil. Senam gym ball yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung karena gerakan yang terdapat didalamnya mampu memperkuat otot abdomen sehingga mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis sehingga intensitas nyeri punggung menjadi berkurang. Selain itu melakukan dengan terapi gym ball dapat mengeluarkan endorfin di dalam tubuh, Dimana fungsi endorfin yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil (Rasyid & Igrisa, 2019). (neviana, murbiah, 2023).

Terapi gym ball dapat melatih tonus otot abdomen transversal bagian dalam yang merupakan penopang postural utama dari tulang belakang yang dapat mempertahankan tonus otot dan dapat tetap berfungsi dengan baik dan akan meningkatkan ketahanan serat otot postural, sehingga mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Rata-rata setelah dilakukan terapi gym ball intensitas nyeri berkurang hanya beberapa saat, karena terapi hanya dilakukan satu kali dalam waktu 30 menit. Untuk mendapatkan hasil maksimal harus dilakukan secara rutin, misalnya dilakukan 2 kali dalam sehari, maka nyeri yang dirasakan akan benar-benar hilang. (harlayati, 2022)

C. Terapi Kompres Hangat dan Kompres Air Jahe

Alternatif pengobatan nyeri punggung non farmakologis ialah kompres hangat. Kompres hangat terdiri dari kompres hangat kering dan kompres hangat lembab. Kompres hangat kering menjadi metode yang efektif dalam mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III. Respon tubuh secara fisiologis terhadap panas yaitu menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan

ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari hangat ini juga memberikan efek rileks pada tubuh (Gito, Setyaningsih, Muti, 2016). Alternatif lain yaitu dengan kompres hangat lembab yakni kompres jahe. Kompres jahe merupakan salah satu pengobatan non farmakologis tradisional kombinasi antara kompres hangat dan terapi relaksasi yang bermanfaat untuk menurunkan nyeri sendi. Jenis jahe dibedakan menjadi tiga jenis yaitu jahe merah, jahe putih (emprit) dan jahe gading.(erika,amalia, 2020).

Pada penelitian tersebut yang digunakan hanya jenis jahe merah dan jahe putih karena kedua jahe tersebut memiliki kandungan oleoresin dan minyak atsiri yang tinggi yaitu pada jahe merah terdapat 5-10% oleoresin dan 2,58-3,90% minyak atsiri, sedangkan pada jahe putih mempunyai kandungan oleoresin 2,39-8,87% dan minyak atsiri 1,70-3,80%. Kandungan oleoresin yang ada dalam jahe mempunyai sifat hangat, pedas, pahit dan aromatik dari oleoresin seperti zingeron, gingerol dan shogaol yang mengandung siklooksigenase yang menghambat terbentuknya prostaglandin sebagai mediator nyeri atau anti inflamasi dan antioksidan, sehingga dapat merelaksasikan otot dan mengurangi peradangan nyeri sendi dan membuat relaksasi pada tubuh. Selain itu jahe juga mengandung minyak atsiri memiliki potensi antiinflamasi dan antioksidan yang kuat. Kandungan air dan minyak tidak menguap pada jahe berfungsi sebagai zat pengikat penetrasi yang dapat meningkatkan permeabilitas minyak atsiri menembus kulit tanpa menyebabkan iritasi atau kerusakan hingga sirkulasi darah menjadi lancar.(siti juaeriah, 2021).

D. Terapi *Prenatal Massage*

Terapi yang lainnya yang efektif menurut jurnal yang didapat yaitu *Prenatal Massage*. *Massage/ pijatan* dapat meningkatkan sirkulasi darah, member tekanan dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. *Prenatal massage* dapat meredakan nyeri pada punggung, dalam hal ini peredaran darah ibu akan mengalir lancar yang dapat meredakan

rasa sakit secara alami dalam kehamilan. *Prenatal massage* juga membuat ibu merasa senang dan rileks, sentuhan orang peduli menolong merupakan sumber kekuatan ibu.(neviana, murbiah, 2023)

E. Terapi Yoga

Latihan yoga merupakan salah satu terapi yang efektif dalam mengurangi nyeri punggung ibu hamil pada trimester III. (Widiastini & Karuniadi, 2020) menyatakan bahwa latihan yoga dapat membantu meningkatkan aliran darah ke plasenta, mengurangi transfer stres ibu hormon ke janin, mengurangi pelepasan hormon yang memicu kelahiran, sehingga mengurangi kemungkinan kelahiran prematur. Yoga prenatal memiliki lima caranya yaitu latihan yoga fisik, pernafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi, dan kedalaman relaksasi yang dapat dimanfaatkan untuk membantu kelancaran kehamilan dan melahirkan secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat. Unsur-unsur dalam yoga yang dikatakan membantu mengurangi kecemasan adalah relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada persalinan, bersiap untuk menoleransi rasa sakit, dan mengubah stres dan kecemasan menjadi energi.(harlayati, 2022).

Aprilia, 2014 menyatakan bahwa yoga pada kehamilan Bermanfaat dalam menjaga emosi dan fisik kesehatan. Saat ibu hamil berolahraga secara teratur 3 kali setiap minggu selama 10 minggu kehamilan), dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligamen panggul, pinggul dan otot kaki, dengan demikian mengurangi rasa sakit yang terjadi pada saat persalinan dan memberikan ruang untuk jalan lahir, meningkatkan kenyamanan ibu saat lahir dan mengurangi risiko persalinan lama.(Kurnia Dewiani, 2022).

F. Terapi Pijat Endorfin

Pijat endorfin merupakan terapi lain yang digunakan ibu hamil trimester III dalam mengurangi nyeri punggung. Pijat endorfin merupakan teknik pijat yang ringan atau sentuhan lembut pada ibu hamil untuk memicu endorfin dilepaskan oleh tubuh sehingga ibu hamil merasakan ketenangan dan kenyamanan. Prosedur pijat punggung memakai landasan teori

pengendalian gerbang informasi nyeri yang bergantung dari keseimbangan aktivitas pada saraf yang memiliki diameter besar dan kecil disepanjang spina columna yang mampu menghambat hantaran nyeri menuju otak. Pada penelitian ini, pijat punggung dilakukan pada servikal 7 kearah luar pada sisi tulang rusuk berdurasi 30 menit yang dapat mengaktifkan serabut-serabut saraf besar yang berguna untuk menutup atau memblok jalan masuk hantaran nyeri. Saat jalan masuk ke kortek serebral tertutup, maka intensitas nyeri akan berkurang. (Merysetri, 2022)

G. Pelvic Rocking

Pelvic rocking merupakan cara yang efektif untuk bersantai bagi tubuh bagian bawah khususnya daerah panggul. Teknik ini sering disarankan selama kehamilan trimester III sampai persalinan untuk meningkatkan relaksasi dan memungkinkan gaya gravitasi untuk membantu perjalanan bayi melalui jalan lahir (Theresa, 2018). Pelvic rocking sangat dianjurkan pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung, terutama menjelang persalinan (Hutaosoit azwar, 2022). Pelvic rocking dapat membantu mengencangkan otot dan ligamen-ligamen yang menyokong organ dalam tubuh. Selain itu, pelvic rocking dapat membantu meredakan ketegangan otot, memperbaiki postur tubuh dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga menurunkan nyeri yang dirasakan ibu hamil. Pelvic rocking dapat dilakukan dengan posisi berdiri, berbaring telentang atau miring, duduk, maupun posisi setengah berjongkok dengan tangan dan lutut. Latihan ini juga disertai teknik relaksasi yang dapat memproduksi hormon endorfin sehingga menimbulkan rasa nyaman (Suryani, 2022).

Latihan pelvick rocking dapat membantu dalam penguluran atau peregangan otot dan sendi panggul sehingga mengurangi ketegangan otot dan menurunkan intensitas nyeri. Selain itu gerakan yang dilakukan dengan merangkak maupun berdiri dapat mengurangi tekanan kepala janin pada sendi-sendi panggul sehingga intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil semakin berkurang dengan dilakukan latihan ini. Latihan ini juga disertai dengan teknik relaksasi malalui latihan pernapasan dan pemusatan perhatian sangat berguna menenangkan pikiran

dan tubuh ibu melalui produksi hormon endorphin sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman (Hutaosoit azwar, 2022).

KESIMPULAN

Sincope review ini dapat menyimpulkan bahwa terdapat beberapa terapi non farmakologi yang efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Neviana., dkk., 2023 tentang efektivitas berbagai terapi non-farmakologis, seperti pijat punggung, pijat prenatal, latihan goyang panggul, dan yoga lembut prenatal, dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil selama trimester ketiga. Temuan menunjukkan bahwa terapi ini dapat secara signifikan mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan kesejahteraan wanita hamil secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada semua pihak yang telah ikut serta memberikan banyak saran dan masukan dalam penulisan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Diah Ayu Handayani. (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 12–23.
- Erika, amalia, dewi. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 3(1).
- Harlayati, ramadhena. (2022). Yoga Exercise Reduced Back Pain Level On The Third Trimester Of Pregnancy. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 8(4).
- Hutaosoit azwar. (2022). Pengaruh Pelvic Rocking Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Trimester III. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1).
- I Setiawati. (2019). Efektifitas Teknik Effleurage dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. In

in Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada.

- Kurnia Dewiani. (2022). Efektivitas Pemberian Terapi Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 1–8.
- Mafikasari. (2015). Posisi Tidur dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III. *Surya*, 07(02), 26–34., " *Surya*, 7(2), 2i6-34.
- Merysetri, A. (2022). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Setia Padang Pariaman. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 13(1).
- Miftahul munir. (2022). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III,. *Original Research Indonesian Midwifery and Health Sciences Jurnal*, 6(2).
- Neviaana, murbiah, pujiana. (2023). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III,. *Masker Medika*, 11(1).
- Ratih indah kartikasari. (2016). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil.*
- S D Richard. (2017). Tehnik Effleurage Dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil,. *Jurnal STIKES*, 10(2).
- S mutoharoh. (2021). The Effectiveness Of Pregnancy Exercise With Kinesio Taping On Lower Back Pain In Pregnant Women In The Third Trimester. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(3).
- Siti juaeriah. (2021). Efektivitas Terapi Kompres Jahe terhadap Low Back Pain pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Jatinunggal Kabupaten Sumedang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(3).
- Suryani. (2022). Efektivitas Massage Effleurage dan Teknik Relaksasi terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 109–115.