

Edukasi Kesehatan tentang Terapi Komplementer pada Ibu Hamil dengan Nyeri Punggung di Puskesmas Putri Ayu Tahun 2024

Ira Sulistiawati^{1*}, Laida Sanilpa Tiwi²

^{1,2} Prodi DIII Kebidanan Universitas Baiturrahim,

Jl.Prof.M.Yamin No.30 Kel.Lebak Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: irasulistiawati12@gmail.com

Abstract

Complementary therapy is a form of healing that is based on various modality systems in health practices supported by theory and belief. Currently, many people are switching from modern medicine to complementary medicine. Traditional health services or what are now called complementary services utilize biomedical and biocultural sciences, complementary treatment or care methods can be in the form of skills using manual techniques, energy therapy and thought therapy. The influence of the body's metabolic system and the musculoskeletal system more or less affects the mother's body during pregnancy. Changes that occur include lower back pain. Women during their pregnancy need time to adapt to the various changes that occur in themselves. Midwifery care is carried out by combining conventional and complementary midwifery services, and has become an important part of midwifery practice. Complementary therapy in midwifery care can be used as a means to support the normal process of pregnancy and birth and to respect women's autonomy. Health education about complementary therapy in pregnant women with back pain, counseling methods when pregnant women carry out mother classes in the work area of the Putri Ayu Health Center, Jambi City. This activity was carried out in conjunction with the community practice of the Midwifery profession students of Stikes Baiturrahim Jambi.

Keywords: back pain, complementary therapy, pregnant women

Abstrak

Terapi komplementer merupakan bentuk penyembuhan yang bersumber pada berbagai sistem modalitas dalam praktik kesehatan yang didukung oleh teori dan kepercayaan. Saat ini, banyak masyarakat yang beralih dari pengobatan modern ke komplementer. Pelayanan kesehatan tradisional atau yang sekarang disebut pelayanan komplementer memanfaatkan ilmu biomedis dan biokultural, cara pengobatan atau perawatan komplementer itu dapat berupa keterampilan dengan menggunakan teknik manual, terapi energi dan terapi olah pikir. Adanya pengaruh dari sistem metabolisme tubuh maupun sistem musculoskeletal sedikit banyak mempengaruhi tubuh ibu selama kehamilan. Perubahan yang terjadi diantaranya nyeri punggung pada bagian bawah. Wanita selama kehamilannya memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Asuhan kebidanan yang dilaksanakan dengan mengkombinasikan pelayanan kebidanan konvensional dan komplementer, serta telah menjadi bagian penting dari praktek kebidanan. Terapi komplementer dalam asuhan kebidanan dapat digunakan sebagai sarana untuk mendukung proses normal kehamilan dan kelahiran dan untuk menghormati otonomi perempuan. Pendidikan kesehatan tentang terapi komplementer pada ibu hamil dengan nyeri pinggang metode penyuluhan saat ibu hamil melaksanakan kelas ibu di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Kegiatan ini dilaksanakan bersamaan dengan praktik komunitas mahasiswa profesi Kebidanan Stikes Baiturrahim Jambi.

Kata kunci : ibu hamil, nyeri punggung, terapi komplementer

PENDAHULUAN

Terapi komplementer merupakan bentuk penyembuhan yang bersumber pada berbagai sistem modalitas dalam praktik kesehatan yang didukung oleh teori dan kepercayaan. Saat ini, banyak masyarakat yang beralih dari pengobatan modern ke komplementer (1). Pelayanan kesehatan tradisional atau yang sekarang disebut pelayanan komplementer memanfaatkan ilmu biomedis dan biokultural, cara pengobatan atau perawatan komplementer itu dapat berupa keterampilan dengan menggunakan teknik manual, terapi energi dan terapi olah pikir. Cara lainnya ialah dengan ramuan obat tradisional ataupun kombinasi yang memadukan antara keterampilan dan ramuan. Pelayanan tersebut dapat dilakukan secara mandiri perorangan ataupun praktik berkelompok (2).

Terapi komplementer dalam pelayanan kesehatan merupakan bentuk pengobatan nonkonvensional yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Terapi ini mencakup upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang telah terbukti aman serta efektif berdasarkan hasil penelitian ilmiah (*Evidence Based Medicine*). Dalam pelaksanaannya, terapi komplementer dilakukan dengan menggunakan pendekatan tradisional tanpa tindakan bedah maupun penggunaan obat-obatan farmasi, melainkan melalui berbagai metode terapi alami dan pemanfaatan bahan herbal.(9)

Hasil penelitian terbaru di berbagai negara menunjukkan bahwa hampir 80% masyarakat di negara berkembang memanfaatkan terapi komplementer, terutama dalam penanganan penyakit kronis (3). Fakta tersebut menggambarkan meningkatnya kepercayaan masyarakat terhadap efektivitas dan keamanan terapi komplementer sebagai alternatif pendukung pengobatan konvensional. Salah satu kelompok yang banyak menggunakan terapi komplementer adalah ibu hamil. Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami setiap perempuan, namun sering disertai dengan berbagai ketidaknyamanan fisik maupun psikologis. Kondisi tersebut mendorong ibu hamil untuk mencari cara yang aman, alami, dan minim efek samping dalam mengurangi keluhan selama kehamilan, salah satunya melalui terapi komplementer.

Adanya pengaruh dari sistem metabolisme tubuh maupun sistem musculoskeletal sedikit banyak mempengaruhi tubuh ibu Nyeri punggung dialami oleh sekitar 50–70% ibu hamil di seluruh dunia, dengan intensitas yang bervariasi tergantung usia kehamilan dan kondisi fisik ibu. Di Indonesia, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil dilaporkan mencapai 60–75%, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Perubahan yang terjadi diantaranya nyeri punggung pada bagian bawah (1). Wanita selama kehamilannya memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Salah satu keluhan yang sering dirasakan oleh ibu hamil adalah nyeri bagian punggung pada bagian lumbal dan juga kecemasan. Menurut World Health Organization (WHO) nyeri punggung atau low back pain (LBP) adalah gejala dari berbagai kasus yang berkaitan dengan masalah tulang belakang (5). Nyeri punggung pada kehamilan didefinisikan sebagai nyeri berulang atau terus menerus selama lebih dari 1 minggu dari tulang belakang. Sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri punggung, mulai dirasakan pada trimester pertama sampai beberapa bulan setelah melahirkan(6).

Faktor penyebab dari nyeri punggung dimana progesteron dan relaksin yang melunakkan jaringan ikat dan postur tubuh yang berubah serta meningkatnya beban berat didalam Rahim, nyeri punggung yang dibiarkan terus menerus akan membuat ibu sulit istirahat dan stress dalam menghadapi kehamilannya(7).

Beberapa teknik komplementer bermanfaat dan telah terbukti secara *Evidence Based Medicine* bermanfaat dan dapat dijadikan alternatif pilihan bagi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah. Berbagai studi menunjukkan bahwa kompres hangat, akupresure,

senam hamil dan hipnoterapi mampu menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan kenyamanan, serta memperbaiki kualitas hidup ibu hamil yang dapat dijadikan alternatif pilihan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah.

a. Kompres hangat

Semakin besar usia kehamilan akan semakin membuat ibu merasakan nyeri pada punggung karena terjadi penekanan kepala bayi, dengan metode kompres hangat dapat mengurangi nyeri yang dirasakan oleh ibu. 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(11)

b. Akupresure

Akupresur merupakan penekanan penekanan pada titik pengaktif (trigger point), dimana dalam hal nyeri titik pengaktif adalah sama dengan titik akupunktur. Akupresur merupakan perkembangan terapi pijat yang berlangsung seiring dengan perkembangan ilmu akupunktur karena teknik pijat akupresur adalah turunan dari ilmu akupunktur. Akupresure menjadi informasi yang paling jarang didengar dan dilakukan oleh ibu.

c. Senam hamil

Senam hamil sangat sering didengar dan dilakukan oleh ibu karena sudah sering diadakan rutin di Puskesmas tempat ibu rutin melakukan pemeriksaan kehamilan, untuk tindakan senam hamil pun ibu bisa melakukan nya sendiri dirumah. Senam hamil merupakan tindakan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligament punggung untuk mengatasi nyeri punggung yang seiring bertambahnya usia kehamilan membuat ibu semakin sering merasakannya.

d. Hipnoterapi

Hipnoterapi merupakan bentuk hypnosis yang diberikan pada ibu yang menggunkan sugesti terapeutik yang diberikan untuk ibu diantaranya untuk manajemen nyeri dengan melakukan induksi teknik relaksasi napas dalam. Hal ini sering dilakukan sebelum atau sesudah melakukansenam hamil.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini direncanakan berlangsung selama enam bulan, yaitu mulai dari bulan Maret hingga Agustus 2024, bertempat di Puskesmas Putri Ayu. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang sistematis, dimulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan.

Tahap perencanaan meliputi identifikasi permasalahan yang dihadapi oleh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu, khususnya terkait keluhan nyeri punggung selama kehamilan, serta penentuan bentuk terapi komplementer yang sesuai dengan kondisi tersebut. Selain itu, pada tahap ini juga dilakukan koordinasi dengan pihak Puskesmas, penyiapan materi edukasi, serta penyusunan media informasi berupa leaflet dan alat bantu pembelajaran lainnya

Tahap pelaksanaan difokuskan pada kegiatan edukasi kesehatan mengenai terapi komplementer pada ibu hamil dengan nyeri punggung, yang dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan demonstrasi sederhana mengenai teknik terapi komplementer. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan ibu hamil dalam mengenal serta mempraktikkan terapi komplementer secara mandiri dan aman

Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian ini adalah ibu hamil yang memeriksakan diri di Puskesmas Putri Ayu. Partisipasi sasaran diwujudkan melalui diskusi aktif, sesi tanya jawab, dan pembagian leaflet sebagai media edukatif untuk memperkuat pemahaman mengenai manfaat terapi komplementer dalam mengatasi nyeri punggung selama kehamilan.

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi, yang dilakukan untuk menilai peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil setelah diberikan edukasi. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung dan pengisian kuesioner sederhana sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil evaluasi diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang, serta memperkuat peran tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan promotif dan preventif bagi ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi dilakukan secara langsung menggunakan leaflet, sebelum memberi edukasi tim pengabdian masyarakat memberikan pre-test dengan menyebarkan kuesioner yang harus diisi oleh ibu kemudian setelah selesai edukasi tim memberikan kembali kuesioner yang sama kepada ibu, pertanyaan berisi sumber pengetahuan ibu tentang terapi komplementer, apa apa saja yang termasuk terapi komplementer untuk mengatasi nyeri punggung ibu hamil. Semua pertanyaan tersebut diberikan sebelum dan setelah penyuluhan untuk melihat sejauh mana pengetahuan dan keinginan untuk mengetahui terapi komplementer.

Tabel 1. Perubahan Skor Pengetahuan (Pre dan Post Test) Peserta Edukasi Terapi Komplementer (n = 30)

Variabel	Rata-rata \pm SD	Uji Statistik	p-value
Skor Pengetahuan Sebelum (Pre-test)	4,88 \pm 1,23	Paired t-test	0,000
Skor Pengetahuan Sesudah (Post-test)	7,30 \pm 1,28		
Perbedaan (Post - Pre)	2,42 \pm 0,77		

Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi tentang terapi komplementer. Berdasarkan hasil *paired t-test*, terdapat perbedaan yang bermakna antara skor pre-test dan post-test ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa edukasi yang diberikan efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai terapi komplementer dalam mengatasi nyeri punggung.

Hasil kegiatan penyuluhan dan demo ini diikuti oleh 30 ibu hamil dengan sangat antusias. Antusias ibu terlihat dari banyaknya pertanyaan. Pertanyaan yang dilontarkan diantaranya adalah tentang apakah macam macam dari terapi komplementer ini boleh dilakukan sendiri atau harus dilakukan oleh orang orang yang berkompetensi di bidangnya. Semua pertanyaan-pertanyaan tersebut telah dengan baik dijawab oleh tim pengabdian dan ibu puas dengan jawaban yang diberikan.



Gambar 1. Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer

Terapi komplementer adalah merupakan bentuk penyembuhan yang bersumber pada berbagai sistem modalitas dalam praktik kesehatan yang didukung oleh teori dan kepercayaan. Saat ini, banyak masyarakat yang beralih dari pengobatan modern ke komplementer. Pelayanan kesehatan tradisional atau yang sekarang disebut pelayanan komplementer memanfaatkan ilmu biomedis dan biokultural, cara pengobatan atau perawatan komplementer itu dapat berupa keterampilan dengan menggunakan teknik manual, terapi energi dan terapi olah pikir. Cara lainnya ialah dengan ramuan obat tradisional ataupun kombinasi yang memadukan antara keterampilan dan ramuan. Pelayanan tersebut dapat dilakukan secara mandiri perorangan ataupun praktik berkelompok. (8)

Nyeri punggung yang dirasakan selama masa kehamilan sebenarnya adalah hal yang normal apalagi memasuki usia kehamilan yang semakin besar, karena dorongan yang terjadi karna pembesaran dari uterus, tetapi keluhan ini bisa dikurangi dengan cara terapi komplementer antara nya kompres hangat, akupresure, senam hamil dan juga hypnotherapy.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi terapi komplementer pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung di Puskesmas Putri Ayu telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan antusiasme tinggi dari peserta. Sebelum kegiatan dilakukan, sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah terkait jenis, manfaat, dan penerapan terapi komplementer dalam mengatasi nyeri punggung. Melalui kegiatan edukasi dan diskusi interaktif, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan pemahaman ibu hamil mengenai terapi komplementer yang aman dan dapat diterapkan selama kehamilan.

Setelah pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan minat dan keinginan yang lebih besar untuk mencoba terapi komplementer sebagai alternatif nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri punggung. Dari berbagai jenis terapi yang diperkenalkan, diketahui bahwa akupresur merupakan teknik yang paling jarang diketahui dan belum banyak dipraktikkan oleh ibu hamil, sehingga perlu mendapatkan perhatian lebih dalam kegiatan edukasi berikutnya.

Dengan demikian, kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi ibu hamil untuk memanfaatkan terapi komplementer secara aman dan tepat guna dalam menangani keluhan nyeri punggung selama kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada Universitas Baiturrahim Jambi atas dana dan fasilitas serta surat izin dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat ini dan juga kepada Kepala Puskesmas Putri Ayu beserta jajarannya yang telah memberikan izin tempat melakukan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar. Demikian juga ucapan terima kasih kepada ibu hamil peserta pengabdian kepada masyarakat yang telah bersedia mengikuti rangkaian kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggraeni RD, Sumaji VV, Novyriana E, Kusumastuti K. Program Komplementer Kebidanan Di Pmb Sri Wiwik Ismurtini. J EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti) [Internet]. 2023;4(1):55–64. Available from: <http://103.78.141.165/EMPATI/article/view/1036>

2. Permatasari RD. Effectiveness of Acupressure Technique at BL 23, GV 3, GV 4 Points on Decreasing Lower Back Pain in Pregnancy Trimester III at Puskesmas Jelakombo Jombang. *J-HESTECH (Journal Heal Educ Sci Technol.* 2019;2(1):33.
3. Aswitami GAP, Mastiningsih P. Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal 1. *Str J Ilm Kesehat.* 2018;7(2):47–51.
4. Arummega MN, Rahmawati A, Meiranny A. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin J Ilm Kebidanan.* 2022;9(1):14–30.
5. Gharaibeh MudA. Prevalence of Low Back Pain in Pregnant Women and the Associated Risk Factors. *J Orthop Bone Disord.* 2018;2(2).
6. Preußner J, Rudnik Y, Brehm H, Völkl R, Glatzel U. low back pain in pregnancy. *Int J Plast [Internet].* 2018;25(5):973–94. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S074964190800065X>
7. Clark SM, Lindsey RW. Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain In Pregnancy. 2015;23(9):539–49.
8. Nugrawati N, Ekawati N, Wijaya A, Adam AM, Kasandra J, Rikumahu A, et al. Implemetasi Terapi Komplementer Akupresure Pada Ibu Hamil di Posyandu Matahari. *J Community Serv [Internet].* 2023;5(2):45–50. Available from: <http://jcs.aktabe.ac.id>
9. Hayati F. Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer dalam Kehamilan. *J Abdimas Kesehat.* 2021;3(2):120.
10. Sulistiawati I. Effleurage Massage Method Using Lavender Aromatherapy Oil In An Effort To Reduce Back Pain And Anxiety Levels In Third Trimester Pregnant Women In Facing Labor. *I nternational J ournal A llied M edical S ciences C linical R esearch (IJAMSCR).* 2022;10(4):4–9.
11. Amalia AR, Erika E, Dewi AP. Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Holist Nurs Heal Sci.* 2020;3(1):24–31.