

Intervensi Fisioterapi Dalam Penanganan Keluhan Nyeri Muskuloskeletal Pada Ibu Hamil Di Klinik Kumala Samarinda

Desy Annisa Perdana¹⁾, Asyifa Quamila²⁾

¹⁾Program Studi Fisioterapi Dosen ITKES Wiyata Husada Samarinda, ²⁾ Program Studi Fisioterapi Dosen ITKES Wiyata Husada Samarinda
desyannisaperdana@gmail.com

Abstrak

Saat ibu hamil ada banyak perubahan besar yang terjadi. Perubahan ini tidak hanya berhubungan dengan bentuk dan berat badan, tapi juga perubahan biokimia, fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis terjadi salah satunya terjadi pada sistem muskuloskeletal. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 25 peserta. Pemberian intervensi terkait keluhan muskuloskeletal pada ibu hamil bertujuan untuk menanggapi keluhan nyeri muskuloskeletal dan gangguan muskuloskeletal selama kehamilan. Pengabdian ini diisi dengan Melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil mengenai keluhan muskuloskeletal selama kehamilan, Penyuluhan mengenai keluhan muskuloskeletal selama kehamilan, Melakukan pemeriksaan dan intervensi terkait keluhan muskuloskeletal pada ibu hamil. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk intervensi nyeri muskuloskeletal terdapat pengurangan nyeri dilihat dari uji signifikansi $p < 0,5$ menunjukkan perubahan perubahan yang bermakna pada intensitas nyeri muskuloskeletal pada ibu hamil

Kata Kunci: nyeri muskuloskeletal, keluhan ibu hamil, keluhan muskuloskeletal selama kehamilan

Physiotherapy Intervention in Handling Complaints of Musculoskeletal Pain in Pregnant Women at Kumala Clinic Samarinda

When you are pregnant there are many big changes that occur. These changes are not only related to body shape and weight, but also biochemical, physiological and psychological changes. Physiological changes occur, one of which occurs in the musculoskeletal system. The number of participants who attended were 25 participants. Providing interventions related to musculoskeletal complaints in pregnant women aims to treat complaints of musculoskeletal pain and musculoskeletal disorders during pregnancy. This service is filled with conducting preliminary studies to find out the knowledge of pregnant women about musculoskeletal complaints during pregnancy, counseling about musculoskeletal complaints during pregnancy, conducting examinations and interventions related to musculoskeletal complaints in pregnant women. The results of community service activities for musculoskeletal pain interventions showed a reduction in pain seen from the significance test $p < 0.5$ indicating significant changes in the intensity of musculoskeletal pain in pregnant women

Keywords: musculoskeletal pain, complaints of pregnant women, musculoskeletal complaints during pregnancy

Pendahuluan

Selama hamil ibu mengalami perubahan fisik dan psikologis. Saat ibu hamil ada banyak perubahan besar yang terjadi. Perubahan ini tidak hanya berhubungan dengan bentuk dan berat badan, tapi juga perubahan biokimia, fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis terjadi pada sistem muskuloskeletal, hormonal, anatomical dan lain-lain yang bertujuan untuk menjaga metabolisme tubuh, mendukung pertumbuhan janin serta persiapan persalinan dan menyusui.

Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal selama kehamilan terjadi secara bertahap. Dimulai dari perubahan signifikan pada postur dan cara berjalan karena pusat gravitasi berpindah

kedepan seiring dengan pertumbuhan janin dan bertambahnya berat badan ibu. Selain itu, terjadi pembesaran payudara dan posisi bahu yang bungkuk saat berdiri akan semakin mengubah kurva thoracal dan lumbal lebih lordosis dan kifosis. Perubahan yang terjadi sering menyebabkan rasa tidak nyaman pada ibu hamil

Perubahan postur ini akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, khususnya otot-otot trunk dan abdomen. Hal ini akan menyebabkan nyeri muskuloskeletal seperti nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Nyeri ini dapat membuat ibu hamil merasa tidak nyaman dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Bersamaan dengan bertambahnya usia kehamilan, ibu hamil trimester ke tiga seringkali mengalami keluhan nyeri punggung ini.

Nyeri ini biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan penambahan usia kehamilan. Pertumbuhan uterus mengakibatkan teregangnya ligament penopang yang biasanya dirasakan ibu hamil sebagai spasme. Ada kecenderungan bagi otot punggung (*Trunk/ M. Erector Spine*) yang memendek menyebabkan spasme sehingga terjadi LBP pada ibu hamil dan otot abdomen (*M. Rectus Abdominis*) yang meregang untuk waktu lama yang dapat menyebabkan *Diastasis Recti* setelah melahirkan. Ini merupakan keluhan muskuloskeletal yang umumnya terjadi pada ibu hamil yang akan kami intervensi untuk mengurangi keluhan nyeri LBP dan mencegah terjadinya *Diastasis Recti*.

Sejauh ini ada berbagai penangan untuk intervensi keluhan muskuloskeletal pada ibu hamil. Intervensi dapat berupa exercise menggunakan swiss ball/fisio ball, penggunaan kinisiotaping dan lain sebagainya. Kinisiotaping bekerja secara inhibisi untuk gerak, fasilitasi untuk melancarkan sirkulasi darah dan stimulasi otot. Penggunaan taping dapat secara tidak langsung mengurangi nyeri yang timbul pada ibu hamil karena alasan tersebut. Oleh karena itu, intervensi yang akan diberikan pada ibu hamil terkait gangguan muskuloskeletal pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penggunaan taping dan exercise menggunakan fisio ball.

Metode

Sasaran dalam pengabdian ini adalah ibu hamil yang belum mengetahui pelayanan fisioterapi atau peran fisioterapi selama kehamilan dan ibu hamil yang memiliki keluhan berupa gangguan musculoskeletal selama kehamilan. Peserta kegiatan ini sebanyak 25 ibu hamil. Langkah-langkah kegiatan ini dimulai dari persiapan dengan melakukan perizinan pada institusi setempat, mengumpulkan peserta yang melibatkan pemerintah setempat untuk sosialisasi kegiatan dan menyiapkan peralatan yang dibutuhkan. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan pembukaan dan pendataan masyarakat yang mengikuti kegiatan di lokasi yang menjadi sasaran kegiatan, dilanjutkan dilakukan kegiatan penyuluhan, dilakukan pre-test terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta dalam hal keluhan muskuloskeletal dan penanganannya selama kehamilan, kemudian dilaksanakan penyuluhan kesehatan mengenai gangguan atau keluhan muskuloskeletal selama kehamilan. Terdapat sesi diskusi dan post test sebagai evaluasi dari kegiatan penyuluhan. Diakhir, dilakukan pemeriksaan dan intervensi terkait keluhan muskuloskeletal ibu hamil berupa pemberian exercise menggunakan fisio ball dan pemasangan taping.





Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

Hasil

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 27 -31 Desember 2022, di Klinik Kumala Samarinda, Kalimantan Timur. Dimulai pukul 14.00 WITA sampai dengan pukul 20.00 WITA. Rincian kegiatan screening dan pendataan masyarakat dewasa muda, penyuluhan dan melakukan senam sehat bersama. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 56 peserta.

Tabel 1 menunjukkan terdapat 8 peserta berada di kategori usia kehamilan di trimester II dan 17 kategori trimester III. Pada keluhan muskuloskeletal yang dialami ibu hamil terdapat 8 ibu hamil mengalami LBP, 5 groin strain, 1 nyeri bahu, 2 piriformis syndrome, ischialgia 2, kram gastroc 4 dan keluhan lain 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta

No	Variabel	Jumlah
1	Kelompok Usia Kehamilan	
	Trimester I	0
	Trimester II	8
	Trimester III	17
2	Keluhan Muskuloskeletal	
	Low Back Pain	8
	Groin strain	5
	Nyeri bahu	1
	Piriformis syndrome	2
	Ischialgia	2
	Kram gastroc	4
	Lain-lain	1
Jumlah	25	

Sebelum melakukan penyuluhan kesehatan didapatkan 19 peserta dengan tingkat pengetahuan kategori rendah, 2 kategori sedang dan 4 peserta dengan kategori tinggi. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan terdapat peningkatan jumlah peserta dengan kategori tinggi menjadi 22 peserta

dan terdapat penurunan kategori rendah menjadi 1 peserta. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan mengenai keluhan muskuloskeletal selama kehamilan.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase
Sebelum Penyuluhan Kesehatan		
Tinggi	4	16%
Sedang	2	8%
Rendah	19	76%
Setelah Penyuluhan Kesehatan		
Tinggi	22	88%
Sedang	2	8%
Rendah	1	4%

Data dari tabel 3 tampak data nyeri muskuloskeletal pada ibu hamil yang menunjukkan ada perubahan yang bermakna ($p < 0,05$) sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi. Parameter yang digunakan untuk mengukur penurunan nyeri yang terjadi menggunakan VAS (*Visual Analog Scale*)

Tabel 3. Nyeri Muskuloskeletal Pada Ibu Hamil

Nyeri Muskuloskeletal	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
Nyeri ringan	1.4 ± 2.1	1.1 ± 1.4
Nyeri sedang	3.5 ± 4.4	2.5 ± 2.3
Nyeri berat	4.8 ± 5.9	3.8 ± 2.7

Pembahasan

Masih kurangnya pengetahuan ibu hamil Samarinda terhadap peran fisioterapi untuk menangani keluhan muskuloskeletal pada ibu hamil. Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan sekitar 76% ibu hamil di klinik kumala belum mengetahui adanya pelayanan kesehatan fisioterapi untuk menangani keluhan muskuloskeletal pada ibu hamil dan kurangnya edukasi ibu hamil dalam hal posisi dan postur yang tepat dalam melakukan aktivitas sehari-hari selama kehamilan. Masih tingginya angka gangguan muskuloskeletal yang tidak tertangani pada ibu hamil dan ketidaktahuan ibu hamil dalam menangani keluhan muskuloskeletal yang timbul selama kehamilan. Data pasien pada Klinik Kumala Samarinda terdapat 76% pasien yang belum mengetahui keluhan muskuloskeletal dapat ditangani melalui pelayanan fisioterapi. Dilakukannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menjadi solusi yang baik untuk menambah pengetahuan ibu hamil terkait keluhan muskuloskeletal yang dialami selama kehamilan beserta dengan penanganan fisioterapinya.

Sejauh ini ada berbagai penanganan untuk intervensi keluhan muskuloskeletal pada ibu hamil. Intervensi dapat berupa exercise menggunakan swiss ball/fisio ball, penggunaan kinisiotaping dan lain sebagainya. Kinisiotaping bekerja secara inhibisi untuk gerak, fasilitasi untuk melancarkan sirkulasi darah dan stimulasi otot. Penggunaan taping dapat secara tidak langsung mengurangi nyeri yang timbul pada ibu hamil karena alasan tersebut. Oleh karena itu, intervensi yang akan diberikan pada ibu hamil terkait gangguan muskuloskeletal pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penggunaan taping dan exercise menggunakan fisio ball.

Simpulan

Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai keluhan muskuloskeletal pada kehamilan dan terjadi penurunan nyeri setelah intervensi fisioterapi pada nyeri muskuloskeletal

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada pemerintah setempat Kelurahan Air Hitam Samarinda, Kalimantan Timur yang telah mengizinkan kami untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat. Institusi yang telah memfilitasi sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar. Terimakasih kepada masyarakat yang telah berpartisipasi dalam kegiatan senam sehat dan penyuluhan kesehatan ini.

Daftar Pustaka

- Coad, Jane., Pedley, Kevin., & Dunstall, Melvyn. (2019). *Anatomy and physiology for midwives*, 4th edition. Elsevier
- Polden, Margaret., & Mantle, Jill. (2008). *Physiotherapy in Obstetrics and Gynaecology*. Elsevier
- Mantle, Jill., Haslam, Jeanette., & Barton, Sue. (2004). *Physiotherapy in Obstetrics and Gynaecology*, second edition. Elsevier.
- Madhuri. (2007). *Textbook of Physiotherapy for Obstetrics and Gynecological Conditions*. Jaypee brother.
- APTA (2020). *Becoming a PT*. American Physical Therapy Association.
- APTA (2020). *Standards of Practice for Physical Therapy*. American Physical Therapy Association.