

PENGARUH PENGGUNAAN BENKGUNG DAN SENAM NIFAS TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG DI PUSKESMAS GANG SEHAT PONTIANAK SELATAN

Novika Aldina^{1*}, Ratna Indah Kartika Sari², Wahyu Astuti³

¹ Poltekkes Kemenkes, Pontianak, Indonesia

² Poltekkes Kemenkes, Pontianak, Indonesia

³ Poltekkes Kemenkes, Pontianak, Indonesia

¹novika.alcina@gmail.com*

Tanggal Submisi: . 9 September 2022, Tanggal Penerimaan: 30 September 2022

Abstrak

Masa nifas ialah masa setelah selesainya persalinan dan kelahiran bayi, plasenta serta selaput ketuban. Masa diperlukan untuk mengembalikan organ-organ kandungan seperti saat sebelum hamil. Penggunaan bengkung selama masa nifas sangat berguna untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu nifas, khususnya nyeri punggung bagian bawah. Penggunaan bengkung dan latihan senam nifas dapat juga memperbaiki postur tubuh sehingga tubuh dapat lebih tegak serta seimbang untuk mengurangi nyeri punggung. Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Gang. Sehat kota Pontianak didapatkan pernyataan bahwa masyarakat hanya memahami penggunaan bengkung sebagai tradisi, namun tidak memahami bahwa dapat mengatasi nyeri punggung. Penggunaan bengkung dan latihan senam nifas merupakan salah satu tindakan non farmakologis yang dapat membantu mempertahankan postur tubuh dan mengurangi nyeri punggung. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh penggunaan bengkung dan latihan senam nifas terhadap penurunan nyeri punggung. Penelitian ini menggunakan *quasy experimental* dengan *pretest and posttest control group*. Sampel penelitian adalah ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik sampling yang digunakan *consecutive sampling* dengan 15 responden dengan intervensi bengkung dan senam nifas dan 15 responden diberikan perlakuan latihan senam nifas saja. Data nyeri punggung yang dirasakan ibu diukur menggunakan Visual Analogue Scale (VAS). Selanjutnya analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Nilai signifikansi didapatkan hasil $p=0,000$. Artinya secara statistik penggunaan bengkung dan latihan senam nifas berpengaruh menurunkan nyeri punggung selama proses nifas. Penggunaan bengkung dan latihan senam nifas berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung. Penelitian serupa dapat dilakukan dengan menambah variabel lainnya sehingga hasil yang didapatkan lebih variatif.

Kata kunci: Bengkung, Senam Nifas, Nyeri Punggung

THE EFFECT OF THE USE OF BENKGUNG AND PARTURITION GYMNASTIC ON THE REDUCTION OF BACK PAIN INTENSITY AT PRIMARY HEALTH CARE OF GANG SEHAT SOUTH PONTIANAK

Abstract

The puerperium is the period after the completion of labor and delivery of the baby, placenta and membranes. The period needed to restore the organs of the womb as before pregnancy. The use of bengkung during the puerperium is very useful to reduce

discomfort in postpartum mothers, especially back pain. The use of bengkung and parturition gymnastic can also improve posture so that the body can be more upright and balanced to reduce back pain. Preliminary study conducted at Primary Health Care of Gang Sehat Pontianak obtained a statement that people only understand the use of bengkung as a tradition, but do not understand that it can overcome back pain. The use of bengkung and parturition gymnastic is one of the non-pharmacological measures that can help maintain posture and reduce back pain. The aim of this study is to analyze the effect of the use of bengkung and parturition gymnastic exercises on reducing back pain. This study used a quasi-experimental with a pretest and posttest control group. The research sample was postpartum mothers who met the inclusion and exclusion criteria. The sampling technique used was consecutive sampling with 15 respondents with bengkung intervention and parturition gymnastic and 15 respondents given only postpartum exercise. Mother's back pain data was measured using Visual Analogue Scale (VAS). Furthermore, data analysis using the Wilcoxon test. The significance value is $p = 0.000$. This means that statistically the use of bengkung and postpartum gymnastics has an effect on reducing back pain during the postpartum process. The use of bengkung and parturition gymnastic has an effect on reducing back pain. Similar research can be done by adding other variables so that the results obtained are more varied.

Keywords: Bengkung, Parturition Gymnastic, Back Pain

PENDAHULUAN

Masa nifas ialah masa setelah selesainya persalinan dan kelahiran bayi, plasenta serta selaput ketuban di mana masa ini merupakan masa yang diperlukan untuk mengembalikan organ-organ kandungan seperti saat sebelum hamil dalam 6 minggu (Walyani, 2015). Sebagian besar kematian ibu terjadi pada masa nifas yaitu 54,55%. Periode masa nifas yang berisiko terhadap kematian ibu terutama terjadi pada periode immediate postpartum (50%), pada masa early postpartum (20%) dan masa late postpartum (5%) Masa nifas termasuk masa transisi bagi seorang ibu, bayi dan keluarga dari segi fisiologis, emosional serta sosial, baik pada negara maju maupun berkembang. Pada masa nifas, seringkali muncul ketidaknyamanan. (Prawirohardjo, 2014).

Nyeri punggung belakang dikenal juga dengan *Low Back Pain* (LBP), artinya jenis gangguan muskuloskeletal yang paling sering terjadi pada ibu hamil, bersalin, serta nifas. Nyeri punggung bawah sangat umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Pada nyeri punggung bawah nonspesifik, terjadi gangguan keseimbangan antara beban fungsional dan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan sehari-hari. Banyak penyebab yang dapat meningkatkan nyeri punggung ini. Beberapa dapat dikaitkan dengan perubahan hormonal atau stress persalinan dan lainnya (Corso, 2016).

Gangguan tersebut tidak disertai kelainan anatomis, tidak ditemukan adanya penyempitan ruang antara diskus, penekanan saraf, maupun kerusakan pada tulang atau sendi. Sesuai *The Global Burden of Disease Study 2010* (2010), dari 291 jenis penyakit yang diteliti, NPB (Nyeri Punggung Bawah) memiliki andil terbesar dari kecacatan global, yang diukur melalui *Years Lived With Disability* (YLD), dan berada pada peringkat keenam dari total beban secara holistik, yg diukur menggunakan *The Disability Adjusted Life Year* (DALY) (Wu et al., 2020).

Nyeri punggung pada ibu nifas memiliki angka prevalensi 45% baik secara pervaginam maupun *section caesaria* (SC). Prevalensi tersebut terjadi pada kedua

proses persalinan. Faktor tersebut dipengaruhi oleh riwayat nyeri punggung bawah, usia, obesitas. Nyeri juga bisa terjadi karena posisi tidur, tetapi secara umum nyeri punggung terjadi hampir 50% diakibatkan karena postur, berat badan dan aktivitas yang berdampak panjang hingga masa nifas (Mulfianda dkk, 2021).

Hasil penelitian mengungkapkan 34% nyeri punggung pada masa nifas meningkat pada tiga bulan setelah melahirkan dan menurun setelah 15 bulan melahirkan. Kejadian tersebut disebabkan daya tahan otot *flexor* serta kekuatan otot *ekstensor*. Faktor penyebab terjadinya nyeri punggung pada ibu nifas adalah hormone relaksin yang membantu saat proses persalinan. Fungsi hormone relaksin melemaskan sendi tulang belakang, ligament dan otot, sehingga menyebabkan nyeri. Selain itu ibu nifas yang kurang tidur dapat meningkatkan stress yang berdampak pada nyeri punggung. (Septadina, 2014).

Keluhan nyeri punggung akan berdampak pada psikologis, kehidupan sosial, dan kualitas hidup (Muhammad J. dkk, 2017). Amerika Serikat melaporkan bahwa nyeri punggung bawah adalah keluhan paling umum kedua setelah sakit kepala. Kejadian ini berkisar 70% orang mengalami nyeri punggung kronis. Beberapa negara maju mengungkapkan bahwa nyeri punggung secara bersamaan akan berdampak pada kelumpuhan (Goodman et al., 2013). Pada ibu nifas hal ini akan mengganggu dan akan berdampak pula pada aliran darah yang mengangkut oksigen. Akibatnya penderita akan mengalami peningkatan nyeri jika tidak segera ditangani, sehingga mengganggu aktifitas fisik. (Arya., 2014).

Ada banyak upaya untuk mengurangi nyeri punggung (Riska, 2019). Upaya buat mengurangi nyeri punggung yang dirasakan selama nifas ialah dengan penggunaan bengkung dan senam nifas. Manfaat bengkung serta senam nifas di masa nifas ialah untuk memperbaiki postur tubuh ibu sehingga mempercepat pemulihan kesehatan pada ibu nifas serta mengurangi rasa tidak nyaman pada ibu nifas, dan pemahaman seputar terapi komplementer bengkung dan senam nifas dianjurkan karena memberikan manfaat dalam mengembalikan bentuk tubuh seorang ibu nifas (Rahayu, 2017).

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah quasy experiment dengan metode penelitian *pretest posttest control group*. Subjek penelitian adalah ibu nifas di wilayah Puskesmas Gang Sehat Pontianak Selatan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 sampel . Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode pengambilan sampel *consecutive sampling*.

HASIL

Dibawah ini adalah hasil dari Analisa yang dilakukan:

Tabel 1. Pengaruh Bengkung dan Senam Nifas terhadap Nyeri Punggung Ibu Nifas di Puskesmas Gang Sehat Kecamatan Pontianak Selatan

Keterangan	n	Kelompok		P Value
		1	2	
		Median	Median	
<i>Pre Test</i>	15	5,0	5,0	0,000
<i>Post Test</i>	15	1,0	3,0	0,000

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata antara *pre* dan *post* pada kelompok intervensi 1 (bengkung

dan senam nifas), didapatkan hasil *median* sebelum dilakukan intervensi penggunaan bengkung dan latihan senam nifas sebesar 5,00 sedangkan setelah intervensi penggunaan bengkung dan latihan senam nifas nilai *median* sebesar 1,00. Nilai *p-value* adalah 0,000 artinya $<0,05$ maka H_a diterima sehingga kesimpulannya adalah ada penurunan nyeri punggung antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi Bengkung dan Senam Nifas di Puskesmas Gang Sehat Kecamatan Pontianak Selatan.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata antara *pre* dan *post* pada kelompok intervensi 2, didapatkan hasil *median* sebelum dilakukan intervensi penggunaan latihan senam nifas sebesar 5,00 sedangkan setelah intervensi penggunaan bengkung dan latihan senam nifas nilai *median* sebesar 3,00. Nilai *p-value* adalah 0,000 artinya $<0,05$ maka H_a diterima sehingga kesimpulannya adalah ada penurunan nyeri punggung antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi Senam Nifas di Puskesmas Gang Sehat Kecamatan Pontianak Selatan.

PEMBAHASAN

Pengaruh bengkung dan senam nifas terhadap nyeri punggung ibu nifas di Puskesmas Gang Sehat Kecamatan Pontianak Selatan.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata antara *pre* dan *post* pada kelompok intervensi 1 (bengkung dan senam nifas), didapatkan hasil yaitu ada penurunan nyeri punggung antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi Bengkung dan Senam Nifas di Puskesmas Gang Sehat Kecamatan Pontianak Selatan. Penelitian tersebut dikuatkan oleh teori bahwa penggunaan bengkung pada ibu nifas yang berfungsi sebagai kain penopang yang akan mendapat kompresi atau tekanan pada bagian perut.

Tekanan ini akan membantu untuk menopang area *lumbopelvic* yang secara tepat mengalihkan respon nyeri sehingga memblokir pesan pada korteks somatosensori otak. Selain itu tekanan pada *lumbopelvic* membantu ibu dalam menstabilkan posisi tulang punggung sehingga mengurangi reaksi nyeri area punggung. (Mommyasia.id, 2019)

Teori pencegahan perdarahan pula sebagai peran dalam penggunaan bengkung, bahwa tekanan ringan dari pengikat akan membantu rahim tetap berkontraksi. Ketika memulai proses involusi, tekanan bengkung memberikan tamponade ringan pada pembuluh darah di area luka. Penelitian Jamie I, dkk (2014), dilakukan dengan tehnik terkontrol secara acak yang melaporkan hasil pasca operasi dibandingkan dengan kelompok kontrol ditemukan mengenai penggunaan pengikat perut setelah persalinan sesar.

Penelitian serupa dilakukan Cheifetz, dkk (2014) dengan hasil signifikan $p<0,05$ yang menunjukkan manfaat pengikat perut, di mana pasien yang memakai pengikat setelah operasi, melaporkan rasa sakit yang tidak berubah dan tekanan pasca operasi. Dua penelitian acak melaporkan hasil yang bertentangan mengenai penggunaan pengikat perut untuk mengelola nyeri pasca operasi.

Pengaruh senam nifas terhadap nyeri punggung ibu nifas di Puskesmas Gang Sehat Kecamatan Pontianak Selatan

Hasil uji *Wilcoxon* yang dilakukan pada kelompok intervensi 2, menunjukkan bahwa ada penurunan nyeri punggung antara sebelum dan sesudah diberikan

intervensi Senam Nifas di Puskesmas Gang Sehat Kecamatan Pontianak Selatan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Srirahayu N,dkk (2015) dengan penerapan senam nifas terhadap responden di PMB "D" Wagir Malang tahun 2015.

Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa terdapat perubahan skor nyeri punggung menurun dari skala nyeri sedang menjadi tidak nyeri. Hal ini dapat disimpulkan bahwa gerakan senam nifas dapat menurunkan nyeri punggung ibu nifas. Diharapkan setelah adanya penelitian ini, ibu nifas dapat memahami manfaat senam nifas untuk menurunkan nyeri punggung yang selanjutnya dapat digunakan sebagai salah satu cara menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu.

Menurut Karim dan Lubis, (2018) dengan judul pengaruh senam nifas terhadap low back pain dan inkontinensia urin pada wanita pasca melahirkan normal 8-16 minggu di kota Sukabumi menyebutkan bahwa uji t test dependen didapatkan nilai $p=0,000$. Artinya adanya pengaruh senam nifas terhadap penurunan skor ODI nyeri punggung pada wanita pasca persalinan normal 8-16 minggu di Kota Sukabumi. Hasil pengukuran LBP dilakukan dengan *Questionnaire Oswestry Disability Index*. Hasil tersebut kemudian dianalisis dan didapatkan skor rata-rata sebelum intervensi 12.63 ± 1.25 dan skor rata-rata sesudah intervensi 0.56 ± 0.96 . Sehingga didapatkan selisih skor *Low Back Pain* sebelum dan sesudah intervensi $12.07 \pm SD 0.29$.

Setelah dilakukan Uji Statistik dengan Uji *Wilcoxon* rata-rata ODI pada wanita pasca persalinan normal Latihan gerakan nifas dilakukan 3 kali dalam satu minggu selama selama 30 menit dalam waktu 10 minggu.yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam nifas pada wanita paska persalinan normal. Senam nifas merupakan cara yang efektif untuk mencegah dan mengurangi *low back pain* pada wanita pasca persalinan. Pada penelitian ini pasien yang melakukan latihan senam nifas memiliki insidens *low back pain* yang lebih rendah dan saat serangan keluhan *low back pain* lebih ringan.

Perbedaan pengaruh bengkung disertai senam nifas dibandingkan dengan senam nifas saja terhadap penurunan intensitas nyeri punggung ibu nifas di Puskesmas Gang Sehat Kecamatan Pontianak Selatan.

Berdasarkan uji *Mann Whitney* yang akan dinilai adalah nyeri punggung sesudah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi 1 dan intervensi 2. Pada uji statistik diperoleh nilai *p-value* $0,001 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh antara kelompok intervensi 1 dan intervensi 2 terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu nifas di Puskesmas Gang Sehat Kecamatan Pontianak Selatan.

Pada uji tersebut juga menunjukkan bahwa bengkung dan senam nifas lebih berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung dibandingkan dengan senam nifas saja ditandai dengan nilai *mean rank* sebesar 8,13 pada bengkung dan senam nifas yang berarti terjadi penurunan angka nyeri punggung sedangkan pada senam nifas saja angka *mean rank* nya 22,87. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bengkung dan senam nifas lebih berpengaruh dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu nifas di Puskesmas Gang Sehat Pontianak Selatan.

Satu teori tentang kontrol nyeri adalah bahwa pengikat perut (bengkung) memberikan kompresi melingkar yang cukup untuk mengurangi stres pada luka selama transfer dan ambulasi. Teori lain mengatakan bahwa, penggunaan pengikat (bengkung) akan memberikan masukan *sensorik* ketika bersentuhan dengan kulit, dan bahwa sinyal *sensorik* mengesampingkan jalur saraf yang membawa sinyal rasa sakit ke otak sampai batas tertentu.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nascimento SL,dkk (2012)

menyatakan bahwa latihan senam selama nifas dapat mencegah risiko terjadinya nyeri punggung pada ibu nifas. Selanjutnya *exercise* yang dilakukan dapat pula menurunkan keluhan nyeri selama nifas. Penelitian lainnya juga menyebutkan bahwa latihan otot perut pada senam nifas juga dapat mengurangi risiko nyeri punggung pada pascasalin. Nyeri punggung merupakan gejala pascapartum dan perubahan ini tidak segera kembali ke kondisi normal sehingga punggung bawah mungkin tetap merasakan nyeri hingga kekuatan otot dan sendi kembali normal. Nyeri punggung yang biasanya dirasakan di awal masa nifas dapat diredakan dengan senam nifas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Gang Sehat tentang pengaruh penggunaan bengkung dan latihan senam nifas terhadap nyeri punggung ibu maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna pada nyeri punggung dengan kelompok yang diberikan bengkung dan latihan senam nifas dengan nilai p value $< 0,05$. Sedangkan pada kelompok 2 juga menunjukkan adanya pengaruh terhadap penurunan nyeri punggung dengan kelompok yang diberikan latihan senam nifas.

Dari hasil uji *Mann Whitney* yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh penggunaan bengkung dan latihan senam nifas pada kelompok intervensi I dan senam nifas pada kelompok intervensi II didapatkan nilai p -value = $0,001 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan skor nyeri dari kedua intervensi. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan bengkung disertai latihan senam nifas lebih berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung dibandingkan pada ibu yang hanya melakukan senam nifas saja. Penelitian serupa dapat dilakukan dengan menambah variabel lainnya sehingga hasil yang didapatkan lebih variatif.

REFERENSI

- Arya, RK. 2014. Low back pain – Signs, symptoms, and management. Journal Indian Academy of Clinical Medicine. Vol. 15, No. 1. January-March, 2014
- Corso, M., Grodin, D., & Weis, C. (2016). Postpartum Low Back Pain: it is not always what you think. *Obstetrics and Gynaecology Cases Review*, 3(3), 1-5.
- Goodman, D., Burke, A., & Livingston, E. (2013). Lumbalgia. *JAMA*, 16(309).
- D. Hoy et al. The Epidemiology of low back pain. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology* 24 (2010). 769-781.
- Hoy, D., March, L., Brooks, L., Blyth, F., Woolf, A., Bain, C., & Leonel. (2014). The global burden of Low Back Pain: estimates from the global burden of disease 2010 study. *Ann Rheum Dis*, 73(968-74).
- Karim dan Lubis (2018). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Low Back Pain Dan Inkontinensia Urin Pada Wanita Pasca Melahirkan Normal 8-16 Minggu Di Kota Sukabumi. *Jurnal Abdimas Musi Charitas Volume 2, Number 2, 2018*, 41.
- Lailayana, Hamidah, & Wahyuni, S. (2019). Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Yang Dilakukan Back Exercise Dengan

- Dan Tanpa Kinesio Tapping Di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru Tahun 2019. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 7(1).
- Mulfianda, R., Desreza, N., & Maulidya, R. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah (NPB) pada Karyawan di Kantor PLN Wilayah Aceh Factors Associated with Lower Back Pain (NPB) in Employees at the PLN Office Aceh region. 7(1), 253-262.
- Nascimento SL, Surita FG, Cecatti JG. (2012). Physical exercise during pregnancy: a systematic review. *Curr Opin Obstet Gynecol*.24(6):387-94.
- Prawirohardjo, S. (2014). Ilmu kebidanan. Bina Pustaka.
- Puskesmas Gang Sehat (2021). Profil Kesehatan Puskesmas Gang Sehat Kecamatan Pontianak Selatan. Kota Pontianak
- Riska, R. W. dan H. (2019). Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific dan Empiris. Deepublish.
- Rahayu, I. S., Mudatsir, M., & Hasballah, K. J. J. I. K. (2017). Faktor budaya dalam perawatan ibu nifas. 5(1), 36-49.
- Septadina, I. seta. (2014). Nyeri Pinggang dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 1(1).
- Srirahayu, N., ., S., & Vidianti, I. U. (2015). Penerapan Senam Nifas Untuk Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Nifas (Studi Kasus Pada Ny. "A" di BPM "D" Mendalan Wangi Wagir). *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 2(4), 250-255. Retrieved from <https://jurnal.poltekkessoepraoen.ac.id/index.php/HWS/article/view/71>
- Walyani. (2015). Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Pustaka Baru Press.
- Wu, A., March, L., Zheng, X., Huang, J., Wang, X., Zhao, J., Blyth, F. M., Smith, E., Buchbinder, R., & Hoy, D. (2020). Global Low Back Pain prevalence and years lived with disability from 1990 to 2017 : estimates from the Global Burden of Disease Study 2017. 8(6) .