

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan

Pembahasan dari penelitian ini di sajikan sesuai hasil penelitian dan hasil analisis tentang Pengaruh *Metode William's Flexion Exercise* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Yulia Trijayanti Kecamatan Turen Kabupaten Malang .

5.1.1 Identifikasi Skala nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester III sebelum Pemberian *Metode William's Flexion Exercise*

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan *Metode William's Felxion Exercise* berdasarkan penelitian yang dilakukan di PMB Yulia Trijayanti Kecamatan Turen Kabupaten Malang didapatkan bahwa hampir seluruhnya responden mengalami nyeri ringan sejumlah 22 ibu (76%).

Menurut peneliti, hasil dari penelitian sebelum dilakukan *Metode William's Felxion Exercise* hampir seluruhnya responden mengalami nyeri punggung yang ringan dan sebagian kecil yang mengalami nyeri punggung yang sangat terasa .

Dalam ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III salah satunya yaitu Sakit punggung Atas dan Bawah, Seiring dengan bertambah besarnya ukuran uterus pada wanita hamil, pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan. Perubahan tubuh tersebut mengakibatkan adanya lengkung kompensasi spinalis torakik (kifosis) dan lengkung lumbar (lordosis). Kejadian ini terjadi pada minggu ke 16-36 minggu kehamilan, dan akan terjadi 12 minggu paska persalinan. Postur tubuh yang tidak tepat dapat mengakibatkan keletihan bagi tubuh ibu yang sedang hamil khususnya pada bagian pelvis sendi dan tulang belakang. Kejadian tersebut mengakibatkan rasa sakit dan nyeri punggung. Kejadian nyeri punggung timbul seiring dengan meningkatnya berat badan. Apabila janin

di rahim ibu menjadi semakin besar maka punggung akan tertarik atau merenggang kemudian menyebabkan nyeri punggung (Kartikasari dan Isma, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian distribusi karakteristik responden menurut usia adalah dari 29 responden sebagian besar berusia 21-30 tahun sebanyak 18 responden (62%) ,dan hampir stengahnya usia >30 tahun sebanyak 11 responden (38%). Umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri,perbedaan perkembangan yang ditemukan diantara kelompok usia dapat mempengaruhi seseorang bereaksi terhadap nyeri (Hariyanto,2015). Usia mempengaruhi persepsi dan ekspresi seseorang terhadap nyeri, perbedaan perkembangan pada orang dewasa dan anak sangat mempengaruhi bagaimana bereaksi terhadap nyeri (Zakiyah, 2015). Hal ini sesuai dengan kategori usia yang baik untuk mengalami kehamilan dan usia dengan resiko yang paling kecil, baik bagi ibu maupun janin. Kehamilan diatas usia 40 tahun memiliki resiko yang sangat tinggi mengalami keguguran, bayi lahir cacat, maupun prematur (alodokter, 2016).

Pada karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di dapati hasil penelitian sebanyak 15 resonden bekerja (52%) dan 14 responden tidak bekerja (48%). Pekerjaan ibu dapat dihubungkan dengan kondisi keletihan yang dialami ibu. Ibu yang bekerja di diluar saat hamil akan mengalami keletihan yang lebih dibandingkan ibu yang tidak bekerja.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan peneliti di PMB Yulia Trijayanti bahwa hampir seluruhnya ibu hamil trimester III mengalami Nyeri Punggung yang ringan. Nyeri yang dirasakan dapat mengganggu aktivitas keseharian. Nyeri dapat berdampak pada kualitas hidup atau terhadap hal-hal yang lebih spesifik seperti pengaruhnya terhadap pola tidur, selera makan, energi, aktivitas keseharian (activities of the daily living), hubungan dengan semua manusia (lebih tersinggung dan sebagainya) atau bahkan terhadap mood (sering menangis, marah, atau bahkan berupaya bunuh diri) kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaan atau pembicaraan dan sebagainya.

5.1.2 Identifikasi Skala nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester III sesudah Pemberian Metode William's Flexion Exercise

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan *Metode William's Flexion Exercise* berdasarkan penelitian yang dilakukan di PMB Yulia Trijayanti Kecamatan Turen Kabupaten Malang didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri punggung yang sangat ringan sejumlah 19 ibu (66%), dan sebagian kecil responden mengalami tidak nyeri sejumlah 3 ibu (10%), dan sebagian kecil responden mengalami nyeri ringan sejumlah 7 ibu (24%).

Nyeri punggung merupakan nyeri dibagian lumbal, lumbosakral, atau didaerah leher. Nyeri punggung diakibatkan oleh regangan otot atau tekanan pada akar saraf dan biasanya dirasakan sebagai rasa sakit, tegangan, atau rasa kaku di bagian punggung (Huldani, 2012).

Flexion exercise adalah latihan yang didesain untuk meningkatkan fleksi lumbal, mencegah ekstensi lumbal, dan memperkuat otot abdominal dan gluteal dalam usaha untuk menangani nyeri punggung bawah tanpa operasi. Latihan ini dilakukan dalam keadaan tidur terlentang di lantai atau pada sesuatu yang datar lainnya (Andreea, 2014). William flexion exercise atau biasa disebut lumbar flexion exercise. Tujuan dari exercise ini adalah untuk menurunkan nyeri, memberikan stabilitas lumbal dengan secara aktif meningkatkan otot - otot abdominal, gluteus maximus, dan hamstring dan stretching secara pasif otot - otot fleksor hip dan punggung bawah (Kumar, 2015). Pada punggung bawah bahwasanya nyeri dijelaskan penggunaan teknik William flexion exercise dalam nyeri punggung bawah mekanik yang memanjangkan fascia area dorso lumbal yang diakhiri rileks di muscle dan nyeri dapat berkurang dikarenakan penurunan otot (Abdullah, 2015). Beberapa gerakan dari lumbar flexion exercise ini aman diberikan kepada ibu hamil

untuk menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil tersebut, dengan mengurangi ketegangan pada otot - otot lumbal dan mengurangi hyperlordosis.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di PMB Yulia Trijayanti bahwa ibu hamil trimester III sebanyak 29 orang responden yang mengalami nyeri punggung pada ibu hamil di antaranya nyeri ringan mengalami penurunan setelah diberikan *Metode William's Flexion Exercise*.

5.1.3 Menganalisa Pengaruh Metode William's Flexion Exercise terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa jumlah responden setelah dilakukan *Metode William's Flexion Exercise* seluruh responden nyeri punggung berjumlah 29 ibu (100%). Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh hasil perbedaan melalui uji coba *Wilcoxon* didapatkan *p value* sebesar 0,000. Nilai *p value* penelitian ini menunjukkan nilai $p\text{ value} < \alpha$ (0,05) yang berarti adanya pengaruh *Metode William's Flexion Exercise* terhadap nyeri punggung pada Ibu hamil trimester III . Berdasarkan nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan *Metode William's Flexion Exercise* diketahui bahwa sebelum dilakukan *Metode William's Flexion Exercise* sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sedangkan sesudah *Metode William's Flexion Exercise* sebagian besar responden mengalami nyeri sangat ringan sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh *Metode William's Flexion Exercise* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Yulia Trijayanti Kec.Turen Kab.Malang.

William flexion exercise akan meningkatkan aktifitas fungsional, lumbal mobility, menurunkan nyeri pada punggung bawah, karena William flexion exercise memberikan efek elastis dan kontraktibilitas otot dalam berkegiatan dengan sinergis, dari kumpulan abdomen muscle dan pinggang. Pada saat mengkontraksi otot perut, akan terjadi dibagian otot antagonisnya menjadi rileks (menurunkan nyeri),

salah satunya bagian otot punggung bawah (Andryanto dkk, 2013). Latihan William's flexion juga dapat mengurangi tekanan pada bagian posterior dan lumbal serta mengembalikan gerakan dan kekuatan pada punggung bawah yang membantu menurunkan dan mencegah kembalinya nyeri punggung bawah. Gerakan pada latihan William's flexion merupakan gerakan *stretching* meliputi *pelvic tilting*, *single knee to chest*, *double knee to chest* dan *wall squat*. Gerakan ini menurut Elkheshen et al (2016) signifikan dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di PMB Yulia Tri Jayanti menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *Metode William's Flexion Exercise* pada ibu hamil trimester III didapatkan hasil dari 29 responden terdapat Sebagian besar responden sebanyak 22 responden (76%) memiliki nilai skala 2 (nyeri ringan) setelah diberikan *Metode William's Flexion Exercise* sebagian besar sebanyak 19 responden (66%) memiliki nilai skala 1 (sangat ringan).

5.2 Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini ada beberapa keterbatasan yang dialami yaitu tidak dikajinya salah satu faktor yang juga berpengaruh dalam intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III. Faktor tersebut adalah Indeks Masa Tubuh, Pekerjaan, berat badan, karena semakin besar berat badan selama kehamilan, maka semakin besar kemungkinan ketidakstabilan pada sendi sacroiliac dan meningkatnya lordosis lumbal, yang mengakibatkan nyeri punggung.