

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan Hasil Penelitian

5.1.1 Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan teknik *pelvic tilting* di PMB Dinar Nacita Wajak Kabupaten Malang

Berdasarkan Hasil penelitian pengaruh teknik *pelvic tilting* terhadap perubahan nyeri punggung bawah di PMB Dinar Nacita Wajak Kabupaten Malang. Berdasarkan tabel 4.6 di atas dapat dijelaskan bahwa dari 20 responden dengan skala nyeri sebelum dilakukan teknik *pelvic tilting* seluruhnya (100%) mengalami nyeri sedang.

Nyeri punggung didefinisikan rasa nyeri yang dirasakan pada punggung bawah yang bersumber adalah tulang belakang daerah spinal (punggung bawah), otot, saraf atau struktur lainnya disekitar daerah tersebut. Nyeri ini terasa diantara sudut iga terbawah lipatan bokong bawah yaitu di daerah lumbal dan sering di sertai dengan perjalanan nyeri kearah tungkai dan kaki (Andarmoyo, 2013). Nyeri punggung bawah atau *low back pain* adalah nyeri klinik dengan banyak penyebab, yang ditandai dengan nyeri yang di rasakan pada punggung bawah antara thorakal 12 dan sakrum, diikuti atau tidak diikuti dengan nyeri menjalar hingga ke tungkai bawah, menyebabkan limitasi pada aktivitas (Kumar, 2016).

Nyeri ligamen atau nyeri punggung secara anatomis memiliki kemampuan memanjang saat uterus meninggi dan masuk kedalam abdomen. Nyeri ligamentum teres uteri diduga akibat peregangan dan penekanan berat uterus yang meningkat pesat pada ligamen. Ketidaknyamanan ini merupakan salah satu yang harus di toleransi oleh ibu hamil. Nyeri

punggung bawah dapat terjadi karena perubahan postur selama kehamilan dan perubahan berat badan secara bertahap akan menyebabkan pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot yang lemah (*diastasis recti*) akan menyebabkan lekukan tulang lumbal yang disertai pembulatan pada bahu serta dagu yang menggantung, otot punggung akan memendek dan jika terjadi peregangan otot maka akan menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligament tersebut yang bisa menyebabkan nyeri punggung yang berasal dari sakroiliaka atau lumbal dan dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas pelvis tidak dipulihkan setelah melahirkan (Myles, 2009). Untuk mengurangi rasa nyeri ada berbagai cara yang bisa di gunakan, salah satunya yaitu dengan menggunakan teknik *pelvic tilting*.

Penyebab terjadinya nyeri punggung bawah pada kehamilan bervariasi dan saling berhubungan diantaranya kenaikan berat badan pada kehamilan, perubahan postur, peregangan otot rektus abdominis, maupun stress emosional (Johnson, 2014).

Berdasarkan data dan kajian teori di atas diketahui bahwa seluruhnya ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung. Terjadinya nyeri punggung pada trimester III pada ibu hamil tentunya dapat mengganggu aktivitas, istirahat (tidur), dan kesehatannya. Untuk Mengurangi rasa nyeri punggung bawah salah satu caranya yaitu dengan memberikan teknik *pelvic tilting* karena dapat merilekskan tubuh terutama pada bagian otot-otot panggul dan otot-otot perut dalam menurunkan nyeri punggung bawah dan meningkatkan kemampuan fungsional pada gangguan *musculoskeletal*, sehingga dapat menurunkan nyeri punggung bawah.

5.1.2 Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan teknik *pelvic tilting* di PMB Dinar Nacita Wajak Kabupaten Malang.

Berdasarkan tabel 4.7 di atas dapat dijelaskan bahwa dari 20 responden Hampir Setengahnya dengan skala nyeri sesudah dilakukan teknik *pelvic tilting* yang mengalami nyeri sedang sebanyak 6 orang (30%), nyeri ringan sebanyak 10 orang (50%) dan sebagian kecil responden yang mengalami tidak nyeri sebanyak 4 responden (20%).

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri untuk nyeri punggung bawah pada ibu hamil yaitu dengan menggunakan teknik *pelvic tilting*. *Pelvic tilting* adalah latihan penguatan otot-otot perut dalam menurunkan nyeri punggung bawah dan meningkatkan kemampuan fungsional pada gangguan musculoskeletal, latihan *pelvic tilting* sangat berperan penting dalam meningkatkan keterbatasan seseorang dalam melakukan aktivitas fungsionalnya sehari-hari yang diakibatkan oleh nyeri punggung bawah (Katri, 2012). Dan terdapat latihan khusus salah satunya adalah dengan cara latihan mengangkat punggung dan abdomen ke atas. Kemampuan *pelvic tilting* mengatur hubungan antara kedua tulang tersebut, sehingga secara tidak langsung akan menentukan kemampuan berdiri dimana pelvis disokong tubuh dari kedua sisi, yang tidak luput dari gerakan multidimensi yang secara aktif maupun pasif dapat diberikan melalui gerakan atau mobilisasi. Latihan *Pelvic Tilting* ini dilakukan dengan frekuensi 3 kali seminggu, dimana gerakannya yaitu dengan memposisikan responden agar rileks (tidur) dengan posisi lutut dibengkokkan 70° kemudian secara lembut menarik punggung dan abdomen (perut) ke atas tahan 3 detik kemudian kembali ke posisi semula dengan 10 repetisi sebanyak 2 set dengan setiap set nya terdapat jeda 3-4 menit setiap set nya. dan pelaksanaannya dilakukan dalam 4 minggu. Menurut Arif Riyanto (2016).

Berdasarkan penelitian ini terdapat beberapa responden dengan tidak adanya perubahan nyeri pada ibu hamil TM III dikarenakan dari faktor usia, pendidikan, pekerjaan, Paritas dan BB dapat mempengaruhi nyeri punggung pada kehamilan. Hasil penelitian data umum didapatkan frekuensi responden berdasarkan pekerjaan yaitu hampir seluruhnya sebesar (80%) ibu rumah tangga, dan sebagian kecil sebesar (20%) wiraswasta, yang dapat diketahui bahwa dari 20 responden yang diteliti ada beberapa responden yang bekerja menjadi wiraswasta karena melakukan aktivitas yang cukup berat yaitu bekerja sebagai pedagang sayur di pasar yang berpendidikan menengah atau SMP dan Hamil lebih dari 2 kali yang mengakibatkan nyeri semakin bertambah. secara spesifik melakukan kegiatan duduk dalam waktu yang lama sehingga tingkat nyeri kembali meningkat, dalam penelitian ini diketahui ibu hamil hingga tetap berada pada kategori yang sama yaitu tingkat nyeri sedang. Hal ini sesuai dengan teori aktivitas nyeri punggung.

Menurut Vermani et.al., (2010), bahwa aktivitas fisik mempengaruhi nyeri punggung bawah pada ibu hamil seperti aktivitas yang dilakukan dengan posisi yang sama dalam jangka waktu yang lama, biasanya aktivitas dengan durasi lebih dari 30 menit. Selain itu aktivitas dengan beban mekanik yang besar dapat menambah keluhan dari nyeri punggung bawah. Kelelahan secara tidak langsung dapat memperburuk persepsi nyeri. Selain itu, kelelahan menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan mekanisme coping, sedangkan stress dapat meningkatkan respon terhadap nyeri (Andini, 2015).

Menurut Peneliti hasil penelitian ini merupakan bahwa teknik *Pelvic Tilting* dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil TM III sehingga dapat digunakan sebagai salah satu pengobatan non

farmakologis karena Kemampuan *pelvic tilting* mengatur hubungan antara kedua tulang tersebut, sehingga secara tidak langsung akan menentukan kemampuan berdiri dimana pelvis disokong tubuh dari kedua sisi, yang tidak luput dari gerakan multidimensi yang secara aktif maupun pasif dapat diberikan melalui gerakan atau mobilisasi.

5.1.3 Pengaruh teknik *pelvic tilting* terhadap skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di PMB Dinar Nacita Wajak Kabupaten Malang

Berdasarkan hasil penelitian bahwa ibu hamil trimester III sebelum diberikan teknik *pelvic tilting* yang mengalami nyeri punggung seluruhnya 100% mengalami nyeri sedang. Dan setelah diberikan teknik *pelvic tilting* setengahnya (50%) nyeri ringan, dan sebagian kecil sebesar (20%) yaitu 4 ibu hamil mengalami tidak nyeri. Hasil uji analisis statistik dengan menggunakan *Wilcoxon* dan dihitung dengan menggunakan aplikasi SPSS 22 dengan tingkat kemaknaan = 0,05 didapatkan hasil $p < 0,001$ yang berarti ada perbedaan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan teknik *pelvic tilting*. Yang menunjukkan bahwa H_1 di terima yaitu ada pengaruh pemberian teknik *pelvic tilting* terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil TM III di PMB Dinar Nacita Wajak Kabupaten Malang.

Dalam hal ini dengan melakukan teknik *pelvic tilting* bisa mengurangi nyeri punggung bawah karena dengan melakukan teknik *pelvic tilting* ini dapat membantu mengurangi skala nyeri punggung bawah. *Pelvic tilting* adalah latihan penguatan otot-otot perut dalam menurunkan nyeri punggung bawah dan meningkatkan kemampuan fungsional pada gangguan muskuloskeletal, latihan *pelvic tilting* sangat berperan penting

dalam meningkatkan keterbatasan seseorang dalam melakukan aktivitas fungsionalnya sehari-hari yang di akibatkan oleh nyeri punggung bawah (Katri, 2012).

Pada pemberian latihan *pelvic tilting* akan mengaktifasi otot-otot *pelvic* dan abdominal dimana peningkatan aktivitas fungsional yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot perut yang berfungsi sebagai alat gerak aktif yang di sebabkan oleh kemampuan sel-sel otot yang berkontraksi diarea *pelvic*. kekuatan otot perut itu sendiri akan mempengaruhi terjadinya penguluran pada otot-otot fleksor dan ekstensor di daerah lumbal, adanya penguluran otot tersebut maka akan terjadi penguluran pada golgi tendon dan muscle spindel, penguluran tersebut akan memberikan efek rileksasi di area vertebra lumbal. Terjadinya efek relaksasi sendiri akan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan fungsional pada low back pain (Katri, 2012). Menurut Yoo (2014), menyebutkan bahwa posterior *pelvic tilting* dapat mengurangi ketegangan otot erector spine, iliopsoas dan rectus femoris, sedangkan anterior *pelvic tilting* dapat mengurangi ketegangan pada otot *rectus abdominalis*, *gluteus maximus* dan otot hamstring.

Hasil penelitian Mariah Ulfah dan Ikit Netra Wirakhmi (2017), Menunjukkan hasil dari penelitian tersebut didapatkan adanya perbedaan rata-rata antara pengukuran sebelum dan sesudah latihan *pelvic tilting* adalah 3,71 dengan standart deviasi 2,03 dengan nilai signifikasi $p = 0,000$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan latihan *pelvic tilting* efektif terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil TM III.

Berdasarkan hasil penelitian pada responden yang diberi teknik *pelvic tilting* hampir seluruhnya mengalami nyeri punggung bawah. Hal ini sesuai

dengan teori peneliti sebelumnya bahwa pemberian teknik *pelvic tilting* dapat membantu menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil TM III. Selain pemberian teknik *pelvic tilting* terdapat faktor lain yang mempengaruhi nyeri punggung bawah, diantaranya faktor usia, pendidikan, pekerjaan, paritas dan berat badan. Hal ini sangat berpengaruh terhadap faktor yang mendukung menurunkan nyeri punggung bawah.

5.1.4 Keterbatasan Penelitian

Dalam Proses penelitian, peneliti telah melakukan sesuai SOP (Standart Operasional Prosedur). Secara teori Nyeri Punggung tidak hanya dipengaruhi oleh melakukan Teknik *Pelvic Tilting* akan tetapi banyak faktor yang lain yang sangat memegang peran penting dalam nyeri punggung. dan peneliti tidak bisa mengontrol tingkat aktivitas dari masing-masing responden yang sebagian kecil reponden pekerjaannya wiraswasta yaitu sebagai pedagang dipasar.

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

6.1.1 Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan teknik *pelvic tilting* di PMB Dinar Nacita Wajak Kabupaten Malang.

Diketahui bahwa sebelum dilakukan teknik *pelvic tilting* seluruhnya 100% mengalami nyeri sedang.

6.1.2 Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan teknik *pelvic tilting* di PMB Dinar Nacita Wajak Kabupaten Malang.

Diketahui bahwa sesudah diberikan teknik *pelvic tilting* maka nyeri berkurang. Setengah dari responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 10 orang (50%) dan sebagian kecil responden yang mengalami tidak nyeri sebanyak 4 responden (20%).

6.1.3 Pengaruh teknik *pelvic tilting* terhadap skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di PMB Dinar Nacita Wajak Kabupaten Malang

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon* dan dihitung dengan menggunakan aplikasi SPSS 22 dengan tingkat kemaknaan = 0,05 didapatkan hasil $p < 0,001$ Dengan demikian hasil diatas menyimpulkan bahwa ada pengaruh nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan teknik *pelvic tilting*. Ini memberikan pengertian bahwa skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dapat di kurangi dengan teknik *pelvic tilting*.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan peneliti mengusulkan beberapa saran :

6.2.1 Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan motivasi pada ibu hamil trimester III untuk melakukan teknik *pelvic tilting* untuk mengurangi skala nyeri punggung bawah.

6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini, serta penelitian ini dapat dijadikan data dasar untuk penelitian lebih lanjut.

6.2.3 Bagi Tempat Penelitian

Sebagai masukan bagi tempat penelitian atau Instansi terkait dalam upaya pemberian asuhan pada ibu hamil trimester III terutama tentang manajemen penanganan kejadian nyeri punggung bawah dengan menerapkan teknik *pelvic tilting*.

6.2.4 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi, khususnya tentang asuhan pada ibu hamil trimester III mengenai cara mengurangi kejadian nyeri punggung bawah agar peneliti selanjutnya dapat memperoleh kemudahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreea, Voinea. 2014. William's Program for Low Back Pain. 209-212
- Andini, Fauzia. 2015. Risk Factors of Low Back Pain in Workers. Artikel Review. J. Majority. 4(1) : 12-19
- Ari Sulistyowati, 2009. Asuhan Kebidanan ada masa kehamilan. Jakarta: Salemba Medika
- Aswitami, G. A. P. and Mastiningsih, P. (2018) Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III diWilayah Kerja Puskesmas Abian
- Bennett, Ruth V, et al. 1999. Myles Textbook for Midwife. Thirteenth Edition. London: Churchill Livingstone.
- Bupa. 2017. Exercise for Low Back Pain (<http://www.bupa.co.uk/exercise-for-low-back-pain> diakses pada 10 Februari 2018 pukul 20.15 WITA).
- Cunningham, et Al. 2013. Obstetri William Edisi 23 Volume 1. Jakarta: EGC
- Elkheshen, S. A., Mohamed, H. S., dan Abdelgawad, H. A. 2016. The Effect of Practicing Pelvic Rocking on Lowering Disability Level through Decreasing Pregnancy Related Lower Back Pain. Journal of American Science. 12(5) : 98 – 103.
- Gerhanawati, I. (2016) Pengaruh Knee To Chest dan Pelvic Tilting Exercise Terhadap Fleksibilitas Punggung Bawah pada Pekerja Administrasi dalam Aktivitas Duduk Lama. Airlangga University. Available at: <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/45461>.
- Gultom, Syamsul. 2013. Senam Hamil untuk mengurangi nyeri Punggung. Selama Hamil. Jurnal Generasi Kampus. Unimed
- Hakiki, Ilzam Nuzulul. 2015. Efektivitas Terapi Air hangat terhadap Nyeri Tulang Belakang pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan. Skripsi. Jakarta : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Jimoh, A.A.G, Omokanye, L.O, Salaudeen, A.G., Saidu, R., Saka, M.J., Akinwale, A. et. al. 2013. Prevalence of Low Back Pain among Pregnant Women in Illorin, Nigeria. Academics Journals. 4(4) : 23-26
- Johnson. Traci C., dan M. Faccog. 2014. Back Pain in Pregnancy. Webmd (<http://www.webmd.com/baby/guide/back-pain-in-prgnancy> diakses pada 3.01 WITA).
- Katri, L. (2012). perceived relative importance of pain related function among patient with Low Back Pain, Foundation of Rehabilitation Information. The Authors. Doi: 10.2340/16501977-0902.
- Lili Y. Seri. 2009. Asuhan Kebidanan : Seri Kehamilan. Jakarta: EGC
- Marantika, W. (2018) Pengaruh Latihan *Pelvic Tilting* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah pada

Bidan di RSUD Hasanuddin Damrah Manna, Bengkulu Selatan.
Airlangga University.

Muhith, A. dan Yasma, A.N. (2014). Pengaruh Terapi William Flexion Exercise Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia Di Panti Werdha Mojopahit Mojoketro, *Medica Majapahit*. 6 (1).111-125.

Ratnasari, F. (2017) Pengaruh *Pelvic Tilting* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester 2 di Klaten Jawa Tengah. Universitas Airlangga.

Sopiyudin. 2011. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: EGC

