

Pemberdayaan Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung Menggunakan Anuloma Viloma

Wita Asmalinda*, Nesi Novita, Desy Setiawati

Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang, Indonesia

* Correspondent Author: wita_asmalinda@yahoo.co.id

ABSTRAK

Nyeri punggung pada ibu hamil dapat di sebabkan karena ketakutan dan ketegangan dan hiperventilasi. Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat latihan nafas menggunakan Anuloma viloma. Tujuan kegiatan ini adalah untuk pemberdayaan Ibu Hamil menggunakan Anuloma viloma. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode pelatihan. Kegiatan dilaksanakan selama 3 hari yaitu pada tanggal 25-26 Juni dan 5 Juli 2019. Tempat pelaksanaan pelatihan di kelas ibu hamil Puskesmas Pakjo Palembang. Jumlah peserta kelas ibu hamil yang mengikuti kegiatan sebanyak 10 orang. Terjadi penurunan skala nyeri punggung Dapat disimpulkan Anuloma viloma berefek terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil.

Kata Kunci: *Anuloma Viloma*, Ibu Hamil, Nyeri Punggung

Received: November 20, 2020

Revised: December 28, 2020

Accepted: Januari 30, 2021



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan moment yang membahagiakan bagi pasangan suami istri terkadang muncul keluhan nyeri punggung, yang terjadi pada trimester tiga kehamilan (Kuswandi, 2013). Faktor predisposisi keluhan nyeri punggung adalah antara lain uterus yang membesar sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligament penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri (menekan implus nyeri). Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan. Ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan di atas ligament tersebut. Faktor paritas dan aktivitas ikut mempengaruhi. Grandemultipara yang tidak pernah melakukan latihan pada persalinan yang lalu cenderung mengalami kelemahan otot abdomen, sedangkan primigravida memiliki otot abdomen yang baik karena otot belum pernah mengalami peregangan. Nyeri punggung dapat juga diakibatkan karena membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat dan angkat beban, terutama disaat wanita tersebut sedang mengalami kelelahan.

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan cara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan cara memberikan obat anti nyeri (analgesik) pada ibu hamil direkomendasikan oleh dokter dan terapi nonfarmakologi dapat dilakukan oleh

petugas kesehatan atau keluarga pasien. Menurut Brayshaw (2008) nyeri punggung pada trimester tiga dapat di sebabkan karena ketakutan tentang hal yang sudah jelas ataupun yang belum jelas, ketegangan dan hiperventilasi yang dapat disebabkan ibu bernafas dalam dan cepat, rasa nyeri saat kontraksi.

Penelitian Doulatabad, *et al* (2013) terhadap 60 wanita yang mengalami nyeri tubuh dan kualitas hidup wanita dengan multipel sklerosis. Hasil penelitian menunjukkan tehnik yoga dapat mengurangi nyeri tubuh dan meningkatkan kualitas hidup pasien dengan multiple sclerosis. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk Pemberdayaan Ibu Hamil Trimester III melalui Anuloma viloma dalam menurunkan Nyeri Pinggang pada kelas Ibu Hamil di Puskesmas Pakjo Palembang.

BAHAN DAN METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini melalui beberapa tahapan yaitu: tahap persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi, pembuatan laporan dan penyerahan laporan. Program kegiatan adalah: penyuluhan tentang teknik pernapasan/ pranaya Anuloma viloma, demonstrasi (peragaan) dan pendampingan ibu hamil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 3 hari yaitu pada tanggal 25-26 Juni dan 5 Juli 2019. Tempat pelaksanaan kegiatan di kelas Ibu Hamil Puskesmas Pakjo Palembang. Khalayak sasaran adalah peserta kelas ibu hamil sebanyak 10 orang.

Sarana dan peralatan pada kegiatan pelatihan yang disiapkan oleh pihak mitra yaitu Puskesmas Pakjo Palembang dan tim pelaksana kelompok dosen dan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palembang Jurusan Kebidanan antara lain; ruang kelas yang nyaman dan cukup luas, pencahayaan cukup dan dilengkapi dengan penyejuk ruangan, matras, balok, selimut, musik instrumentalia yang mempunyai efek menenangkan, aroma terapi, peralatan pelatihan seperti; meja, kursi, LCD, infokus, sound system, benner, booklet/ leaflet Anuloma Viloma, ATK; pena, buku tulis, baju olahraga, konsumsi untuk peserta, narasumber dan tim puskesmas.



Gambar 1 : Peserta Pelatihan
(Sumber: Dokumentasi Pengmas, 2019)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah suatu kegiatan institusi yang dilaksanakan oleh dosen sebagai salah satu bentuk dharma atau tugas pokok perguruan tinggi, disamping dharma Pendidikan dan dharma penelitian sebagaimana tertuang dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi. Dengan diadakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat diharapkan adanya kesatuan emisi dan rasa saling membutuhkan antara perguruan tinggi

dan masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh kelompok dosen dan mahasiswa ini adalah pelatihan yang merupakan penerapan hasil penelitian (berbasis riset) yang diaplikasikan dalam bentuk pelatihan di kelas ibu hamil Puskesmas Pakjo Palembang.

Pelaksanaan pelatihan pranayama Anulo viloma ini dilaksanakan secara partisipatif. Peserta tidak hanya sebagai penerima materi namun sebagai warga belajar. Dalam praktiknya setelah menyampaikan materi, narasumber pelatihan mendemonstrasikan prosedur Anuloma viloma. Tempat pelatihan dilaksanakan di ruang pertemuan/ ruang rapat yang berada di lantai 2 gedung puskesmas. Kegiatan ini dimulai dengan kegiatan persiapan, dosen berkoordinasi dengan Pimpinan Puskesmas Pakjo Palembang dan Bidan Koordinator Puskesmas untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan, mempersiapkan tempat pelaksanaan kelas ibu hamil, sarana dan prasarana pelatihan anuloma viloma, jumlah ibu hamil yang akan mengikuti kegiatan.



Gambar 2 : Penyampaian materi
(Sumber: Dokumentasi Pengmas, 2019)



Gambar 3 : Sesi diskusi dan tanya jawab
(Sumber: Dokumentasi Pengmas, 2019)



Gambar 4 : Peragaan oleh peserta
(Sumber: Dokumentasi Pengmas, 2019)



Gambar 5 : Peragaan oleh peserta
(Sumber: Dokumentasi Pengmas, 2019)

Tabel 1. Karakteristik Umur Peserta

Umur (tahun)	n	%
20-35	8	80
36-50	2	20
Total	29	100

Dari Tabel 1. di atas menunjukkan bahwa dari 10 peserta kelas ibu hamil Puskesmas Pakjo Palembang didapatkan kisaran umur 20-35 tahun adalah sebanyak 8 orang (80%) sedangkan peserta yang berusia 36-50 tahun sebanyak 2 orang (20%).

Tabel 2. Karakteristik Tingkat Pendidikan Peserta Kelas Ibu Hamil

Jenis Pendidikan	n	%
SD	0	0
SMP	1	10
SMA	7	70
D3	1	10
S1	1	10
Total	10	100

Dari Tabel 2. di atas menunjukkan bahwa dari 10 peserta kelas ibu hamil didapatkan tingkat pendidikan peserta yang terbanyak adalah SMA adalah sebanyak 7 orang (70%).

Tabel 3. Status Gravida Peserta Kelas Ibu Hamil

Status Gravida	n	%
Primigravida	6	60
Multigravida	4	40
Total	10	100

Dari Tabel 3. di atas menunjukkan bahwa dari 10 peserta kelas ibu hamil didapatkan status gravida peserta yang terbanyak adalah primigravida yaitu sebesar 6 orang (60 %) sedangkan peserta status multigravida adalah sebesar 4 orang (40%)

Tabel 4. Distribusi Nyeri Punggung Peserta Berdasarkan Hasil Pretes VAS

Hasil VAS	n	%
Skala 0	0	0
Skala 1-3	3	30
Skala 4-6	7	70
Skala 7-9	0	0
Skala 10	0	0
Total	10	100

Dari Tabel 4. di atas menunjukkan bahwa dari 10 peserta kelas ibu hamil yang mengikuti pretes pemeriksaan skala nyeri menggunakan VAS didapatkan ibu hamil dengan skala 1-3 adalah sebanyak 3 orang (30%) dan hasil pretes dengan skala 4-6 adalah sebanyak 7 orang (70%)

Tabel 5. Distribusi Nyeri Punggung Peserta Berdasarkan Hasil Post Test VAS

Hasil VAS	n	%
Skala 0	2	20
Skala 1-3	7	70
Skala 4-6	1	10
Skala 7-9	0	0
Skala 10	0	0
Total	10	100

Dari Tabel 5. di atas menunjukkan bahwa dari 10 peserta kelas ibu hamil yang mengikuti posttes pemeriksaan skala nyeri menggunakan VAS didapatkan ibu hamil dengan skala 0 adalah sebanyak 2 orang (20%) 1-3 adalah sebanyak 7 orang (70%) dan hasil pretes dengan skala 4-6 adalah sebanyak 1 orang (10%)

Tabel 6. Distribusi Tingkat Kemahiran Peserta Berdasarkan Hasil Pengamatan Peragaan Anuloma Viloma

Hasil Peragaan	n	%
Kurang Mahir	0	0
Cukup Mahir	6	60
Mahir	3	30

Sangat mahir	1	10
Total	10	100

Dari Tabel 4.6 di atas menunjukkan bahwa dari 10 peserta kelas ibu hamil yang dapat mempragakan tehnik pranayama Anuloma Viloma dengan benar dan sesuai SOP (sangat mahir) adalah sebanyak 1 orang (10%) dan yang mahir adalah sebanyak 3 orang (30%) dan yang cukup mahir adalah sebanyak 6 orang (60%).

Anuloma viloma adalah teknik pernapasan alternatif hidung yaitu menghirup udara melalui satu lubang hidung, menahan napas, dan menghembuskan napas melalui lubang hidung lainnya. Tujuan adalah menenangkan pikiran dan sistem syaraf dan membantu menyeimbangkan fungsi otak sebelah kiri dan sebelah kanan. Teknik anuloma viloma yaitu angkat lengan kanan, tekuk jari telunjuk dan jari tengah, tutupkan lubang hidung sebelah kanan dengan ibu jari, tarik nafas melalui lubang hidung sebelah kiri, tahan nafas sejenak tutup kedua lubang hidung, lalu bukakan kedua lubang hidung dan hembuskan nafas. dilakukan secara bergantian.

Manfaat dari teknik anuloma viloma adalah mengoptimalkan fungsi kedua sisi otak ; berarti sisi kreativitas dan sisi logika menjadi seimbang yang berguna untuk menenangkan pikiran dan sistem syaraf. Para yogis mengetahui sejak ribuan tahun yang lalu bahwasanya bernafas melalui hidung kiri lebih banyak dari hidung kanan dapat menyebabkan asma, sedangkan penyakit diabetes disebabkan lebih sering bernafas melalui lubang hidung kanan. Latihan yoga selalu mengacu pada nafas (pranayama). Dalam latihan yoga ibu hamil dipandu dengan jelas kapan harus menarik nafas dan kapan harus menghembuskan nafas. Sinkronisasi antara gerak dan nafas tidak hanya berlaku bagi latihan pada masa hamil dan untuk menghadapi persalinan, tetapi merupakan keharusan pada setiap latihan yoga. Selain itu pernafasan lambat dan dalam yang diajarkan dalam yoga mempunyai efek menenangkan yang sangat diperlukan oleh ibu bersalin (Wiadnyana, 2011).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh kelompok dosen dan mahasiswa Jurusan Kebidanan Prodi DIII Kebidanan yang dilaksanakan di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Pakjo Palembang berjalan dengan lancar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mampu menghasilkan luaran-luaran yang diharapkan dan peserta pelatihan memperoleh pengetahuan keterampilan tentang *Anuloma viloma* yang sangat bermanfaat untuk mengurangi nyeri pinggang selama kehamilannya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berdampak cukup besar kepada masyarakat sekitar. Karena kegiatan seperti ini dapat dirasakan langsung manfaatnya, disarankan agar kegiatan pelatihan ini dapat diteruskan di kelas ibu hamil Puskesmas Pakjo Palembang. agar lebih banyak ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pakjo Palembang dapat merasakan manfaat dari kelas ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia. 2014. *Hamil Sehat dengan Beragam Olahraga Ibu Hamil*. Yogyakarta. Buku Biru
- Babbar S, and Shyken J. 2016. Yoga in Pregnancy. *In Obstet Gynecol.* 59 (3) 600-12. doi: 10.1097/GRF.0000000000000210. Retrieve from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27152528>. [PubMed].
- Brayshaw Eile. 2008. *Senam Hamil dan Nifas, Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta. EGC.
- Departemen Kesehatan. 2007. *Asuhan Persalinan Normal*. Jakarta. Depkes RI.

- Doulatabad S, Nooreyan, A Doulatabad, Noubandegani. 2013. The Effects of Paranayama, Hatha and Raja Yoga on Physical Pain and The Quality of Life of Woman with Multiple Sclerosis. *African Journal of Traditional, Complementary and Alternative Medicines*. 2013: 10(1):49-52. Available <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3746357/>. [PubMed].
- Kuswandi L. 2013. *Keajaiban Hypno-Birthing*. Jakarta. Pustaka Bunda.
- Manuaba. 2014. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta. EGC.
- Marni. 2014. *Asuhan Kebidanan pada Masa Antenatal*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Moore, and Hacker. 2001. *Esensial Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta. Hipokrates
- Nivethitha, Mooventhan, Manjunath. 2016. Effects of Various Pranayama on Cardiovascular and Autonomic Variables. *Journal Ancient Science of Life*, 36(2), 72-77. Doi: 10.4103/asl.ASL_178_16 *Review Article*. Volume 36. Page 72-77. Available www.ancientscienceoflife.org/article.asp?issn=0257-7941. Retrieve from: <https://www.ancientscienceoflife.org/article.asp?issn=02577941;year2016;volume=36;issue=2;spage=72;epage=77;aulast=Nivethitha>
- Saxena, et al. 2017. Effects of Yogic Intervention on Pain Scores and Quality of Life in Females with Chronic Pelvic Pain. *IntJ Yoga*. 2017 Jan-Apr;10 (1) ;9-15. Available <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/article/PMC5225749>. [PubMed]
- Sekaran U. 2006. *Metode Penelitian Bisnis*. Jakarta. Salemba Empat
- Sherwood. 2012. *Fisiologi Manusia; dari Sel ke Sistem*. Edisi 8. Jakarta. EGC
- Sindhu. 2008. *Yoga untuk Kehamilan : Sehat Bahagia dan Penuh Makna*. Jakarta. Mizan Pustaka.
- Steven, Schade, Chalk and Slevin. 2006. *Pengantar Riset pendekatan ilmiah untuk Profesi Kesehatan*. Jakarta. EGC.
- Stoppard M. 2008. *Conception Pregnancy and Birth: Ensiklopedia Kehamilan*. Surabaya. Erlangga.
- Supranto, J. 2000. *Teknik Sampling untuk Survei dan Ekperimen*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Taneja. 2014. Yoga and Health. *Indian Journal of Community Medicine*. 39 (2); 68-72. Doi: 10.4103/0970-0218.132716 Retrive from: <https://www.ijcm.org.in/article.asp?issn=09700218;year=2014;volume=39;issue=2;spage=68;epage=72;aulast=Taneja> PMC Free Full Text. [Pub Med].
- Tournarie and Yonnea. 2007. Review Complementary and Alternative Approaches to Pain Relief During Labor. *Journal Evidence Based Complementary and Alternative Med*, 4(4), 409-417. Doi: [10.1093/ecam/nem012](https://doi.org/10.1093/ecam/nem012) Available : <http://dx.doi.org/10/1093/ecam/nem012>. [PubMed].
- Uliyah dan Hidayat. 2006. *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Undang-Undang Kesehatan RI No.36 Tahun 2009. Jakarta. Sinar Grafika.
- Varney, Kriebs and Geger. 2008. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Edisi 4. Volume 2. Jakarta. EGC.
- Wiadnyana. 2011. *The Power of Yoga for Pregnancy and Post-Pregnancy*. Jakarta. Taruna Grafika.
-