

Edukasi Pencegahan Hiperlordosis pada Ibu Hamil di Posyandu Dahlia Kelurahan Oro-Oro Dowo Malang

Alda Zulvania*¹, Sri Sunariningsih Ika Wardojo², Indria Sari Shinta Bakti³

^{1,2}Departemen Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Jawa Timur, Indonesia

³Pukesmas Arjuno, Jl. Simpang Arjuno No.17, Kauman, Kecamatan Klojen, Kota Malang, Jawa Timur

*e-mail: aldazulvaniaa@gmail.com¹

Abstrak

Kehamilan adalah proses perkembangan janin yang dimulai dari konsepsi hingga pembentukan plasenta. Pada trimester III, ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan fisik, terutama nyeri punggung yang disebabkan oleh perubahan struktur tulang belakang dan hormon. Hiperlordosis lumbal dan peningkatan sudut tulang sacral dapat memperparah kondisi ini, menyebabkan tekanan berlebih pada sendi facet. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang hiperlordosis, penyebab, pencegahan, dan latihan melalui edukasi kesehatan. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan mencakup edukasi senam Kegel yang terbukti bermanfaat untuk otot dasar panggul, mengurangi resiko robekan perineum, dan menurunkan durasi persalinan serta tingkat operasi caesar. Peserta kegiatan terdiri dari enam ibu hamil. Sebelum dan sesudah penyuluhan dilakukan pre-test dan post-test mengenai Hiperlordosis. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan pemahaman ibu hamil mengenai hiperlordosis dan cara pencegahannya. Pada pre-test sebanyak 2 dari 4 pertanyaan yang diberikan, ibu hamil sama sekali tidak mengetahuinya. Pada post-test didapatkan sebanyak 5 dari 6 ibu hamil paham mengenai hiperlordosis dari pertanyaan definisi, penyebab, tanda gejala dan cara pencegahannya. Kesimpulannya didapatkan penyuluhan berjalan dengan lancar dan berhasil meningkatkan kesadaran tentang pentingnya modifikasi gaya hidup dan latihan yang tepat untuk mencegah hiperlordosis selama kehamilan.

Kata Kunci: Hiperlordosis Lumbal, Kehamilan, Nyeri Punggung, Senam Kegel

Abstract

Pregnancy is a process of fetal development that begins from conception to placental formation. In the third trimester, pregnant women often experience physical discomfort, especially back pain caused by changes in the structure of the spine and hormones. Lumbar hyperlordosis and increased sacral angle can worsen this condition, causing excessive pressure on the facet joints. This study aims to improve understanding of hyperlordosis, its causes, prevention, and exercises through health education. The method used is counseling, including Kegel exercise education, which has been proven to be beneficial for pelvic floor muscles, reducing the risk of perineal tears, and reducing the duration of labor and the rate of cesarean sections. Participants in the activity consisted of six pregnant women. Before and after the counseling, a pre-test and post-test were conducted regarding hyperlordosis. The results of the study showed an increase in pregnant women's understanding of hyperlordosis and how to prevent it. In the pre-test, 2 out of 4 questions given, pregnant women did not know about it at all. In the post-test, 5 out of 6 pregnant women understood hyperlordosis from questions about the definition, causes, signs and symptoms, and how to prevent it. In conclusion, the counseling went smoothly and succeeded in increasing awareness of the importance of lifestyle modification and proper exercise to prevent hyperlordosis during pregnancy.

Keywords: Back Pain, Kegel Exercises, Lumbar Hyperlordosis, Pregnancy

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan yang dimulai dengan bertemunya sperma pria dan sel telur wanita yang matang, kemudian dibuahi (konsepsi), diletakkan embrio di dinding uterus, dan akan terjadi pembentukan plasenta (nidasi) (Pratiwi & Juariah, 2023). Kehamilan memicu berbagai adaptasi fisiologis, yang utamanya didorong oleh perubahan hormon, peningkatan berat badan, dan peningkatan volume darah. Perubahan ini sering kali menyebabkan perubahan pada kelengkungan tulang belakang,

terutama di daerah toraks dan lumbal, serta rasa tidak nyaman di punggung bawah dan daerah panggul (Rafique *et al.*, 2024).

Beberapa faktor yang mendukung terjadinya nyeri punggung selama kehamilan sebelumnya, aktivitas ibu sehari-hari, dan berat badan berlebih, sehingga beberapa ibu hamil yang mengalami nyeri punggung mungkin merasa mudah lelah, sulit tidur, dan kesulitan bernapas (Pratiwi & Juariah, 2023). Selama trimester III kehamilan, wanita sering mengalami ketidaknyamanan fisik yang dipengaruhi oleh perubahan struktur tulang punggung. Tubuh akan menyesuaikan diri dengan pertumbuhan dan perubahan keseimbangan rahim dan janin, menyebabkan tulang punggung melengkung ke arah depan dan menyebabkan postur tubuh menjadi hiperlordosis. Hormon seperti estrogen dan progesteron juga meningkat, mempengaruhi sendi, ikatan tulang, dan otot panggul. Hormon relaksin juga berperan dalam melonggarkan ligamen tulang belakang, yang dapat menyebabkan kelelahan atau ketidaknyamanan tambahan (Rahmadona & Batubara, 2020).

Hiperlordosis dikenal sebagai kondisi di mana lordosis lumbal meningkat, panggul miring ke depan, yang menyebabkan sindrom malalignment panggul. Perubahan pada area lumbo-panggul ini dapat mengakibatkan deformasi kompensasi pada segmen yang berdekatan dan memengaruhi disfungsi jaringan lunak. Hiperlordosis lumbal dapat memengaruhi stabilitas, disfungsi penderitanya, dan menyebabkan cedera serta gangguan postur (Rahmani *et al.*, 2022). Nyeri punggung disebabkan oleh peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang mempengaruhi sendi, tulang dan otot panggul sehingga panggul berputar ke depan dan mengubah postur tubuh menjadi hiperlordosis (Rahmadona & Batubara, 2020). Stabilisasi lumbal penting untuk menjaga tulang belakang dan melakukan gerakan anggota tubuh dan digunakan untuk menyesuaikan ketidakseimbangan antara otot ekstensor perut dan batang tubuh (Dimitrijević *et al.*, 2022).

Kehamilan dapat menyebabkan seseorang rentan terhadap beberapa bentuk stres, yang dapat mengubah metabolisme dan kelainan fisiologis. Inkontinensia urin akibat stres merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering muncul selama kehamilan. Jenis inkontinensia yang paling umum adalah inkontinensia urin akibat stres, yang memengaruhi 14,7–52% orang. Latihan yang menargetkan otot dasar panggul, seperti latihan Kegel, disarankan untuk mencegah inkontinensia urin akibat stres selama kehamilan (Emilia & Komariah, 2023). Latihan Kegel yang dirancang untuk memperkuat otot dasar panggul. Latihan ini efektif dalam melatih kandung kemih dan rektum dan sangat direkomendasikan dalam inkontinensia urin stres, sekaligus meningkatkan kualitas kehidupan seks pasien (Wojcik *et al.*, 2022).

Fisioterapi memiliki peran yang sangat penting sebagai salah satu cabang ilmu kesehatan yang sangat erat kaitannya dengan kemampuan gerak dan fungsional individu yaitu dapat berkontribusi dalam melakukan pelayanan fisioterapi edukasi pencegahan hiperlordosis pada ibu hamil. Berdasarkan penjelasan diatas, kegiatan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang hiperlordosis, penyebab, pencegahan, dan latihan melalui edukasi kesehatan.

2. METODE

Metode yang digunakan yaitu memberikan penyuluhan dan edukasi terkait dengan hiperlordosis pada ibu hamil. Kegiatan penyuluhan dilakukan di posyandu dahlia, kelurahan oro-oro dowo RW 04, Kecamatan Klojen, Kota Malang. Pada hari jum'at 26 April 2024 pukul 08.00 s/d 11.00 WIB. Sasaran yang mengikuti penyuluhan terdiri dari enam orang ibu hamil. Kegiatan penyuluhan kesehatan dimulai dengan mengukur tekanan darah, berat badan dan LLA. Sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan ibu hamil diberikan pertanyaan berupa definisi penyebab, tanda gejala dan pencegahan hiperlordosis sebagai pre-test dan post-test. Setelah penyuluhan ibu hamil diberikan edukasi terkait latihan di rumah untuk pencegahan hiperlordosis dan kegel exercise untuk mengatasi permasalahan pada masa kehamilan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan diikuti dengan baik oleh ibu hamil di posyandu dahlia kota Malang. Sebelum dilakukannya kegiatan penyuluhan, ibu hamil terlebih dahulu diberikan pertanyaan terkait dengan hiperlordosis, seperti definisi, penyebab tanda gejala dan pencegahan yang dapat dilakukan (gambar 1).



Gambar 1. Penyuluhan Hiperlordosis

Pada saat dilakukan penyuluhan respon dari ibu hamil sebagai responden sangat baik. Penyuluhan berlangsung dengan jumlah peserta sebanyak enam orang ibu hamil. Setelah penyampaian materi penyuluhan dan sesi tanya jawab untuk mengetahui pemahaman pada ibu hamil, selanjutnya ibu hamil diberikan edukasi terkait latihan yang dapat dilakukan di rumah untuk mencegah hiperlordosis dan permasalahan terkait masa kehamilan.

Tabel 1. Hasil Pemahaman Responden Terkait Hiperlordosis

<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
Tau	Tidak Tau	Tau	Tidak Tau
3	3	6	0
2	4	5	1
3	3	6	0
2	4	6	0

Berdasarkan Tabel 1 hasil *pretest* dan *post-test* terkait hiperlordosis, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman pada ibu hamil di posyandu dahlia kota Malang terkait definisi, penyebab, tanda gejala dan pencegahan.

Pemahaman terkait dengan hiperlordosis pada ibu hamil sangatlah penting, ketika ibu hamil mengalami hiperlordosis maka ketegangan pada panggul dan lumbar bagian bawah akan meningkat sehingga menyebabkan nyeri punggung bawah (Rahmadona & Batubara, 2020). Menurut sejumlah penelitian, wanita hamil mungkin mengalami nyeri lordotik akibat salah satu sisi tubuh mereka bertambah berat dan menekan tulang belakang mereka. Berat badan wanita bertambah 15 hingga 25 persen selama kehamilan, yang berarti tubuh membawa beban lebih banyak daripada yang dapat ditopang oleh sendi, ligamen, dan tendon (Quamila *et al.*, 2023).

Pemahaman yang baik mengenai hiperlordosis ini akan membantu ibu hamil untuk mencegah dan mengatasi gejala yang mengganggu ibu selama masa kehamilan sampai pada pasca kehamilan. Nyeri punggung bawah yang tidak diobati dengan tepat dapat menyebabkan nyeri berkepanjangan pasca persalinan atau nyeri punggung bawah kronis, yang lebih sulit diobati atau disembuhkan. Dalam kondisi ini, ibu harus dirujuk ke fisioterapis kesehatan wanita untuk tindakan rehabilitasi yang tepat apabila diperlukan untuk memperkuat otot postural dan mendapatkan kembali stabilitas panggul (Indaryani *et al.*, 2022).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini, kita dapat mengetahui bahwa hiperlordosis lumbal adalah masalah umum yang dihadapi oleh wanita hamil, terutama selama trimester III kehamilan. Dari hasil *pretest* didapatkan 2 dari 4 pertanyaan yang diberikan ibu hamil tidak dapat menjawab, sedangkan pada hasil *post test* terkait penyuluhan sebanyak 5 dari 6 ibu hamil sudah paham dengan baik mengenai definisi, penyebab tanda gejala dan pencegahan hiperlordosis. Kesimpulannya bahwa terdapat peningkatan pemahaman ibu hamil tentang hiperlordosis dan pencegahannya. Selain itu, penyuluhan juga berjalan dengan lancar, dan ibu hamil menunjukkan tingkat keaktifan yang tinggi dalam bertanya dan mencari informasi mengenai hiperlordosis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada responden yang telah bersedia dalam berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan. Terima kasih kepada Puskesmas Arjuno, Klojen, Kota Malang telah memberikan wadah bagi kami khususnya Profesi Fisioterapi UMM untuk banyak menimbah ilmu di Puskesmas Arjuno. Terimakasih juga kepada Clinical Instructor dan Clinical Education yang telah memberikan saran dan semangat agar terlaksananya kegiatan penyuluhan ini dengan baik, serta tidak lupa juga teman sekelompok yang telah banyak membantu dalam proses penyuluhan agar berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Dimitrijević, V., Šćepanović, T., Milankov, V., Milankov, M., & Drid, P. (2022). Effects of Corrective Exercises on Lumbar Lordotic Angle Correction: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph19084906>
- Emilia, O., & Komariah, N. (2023). Application Of Kegel Gymnastics And Audio Hypnobirthing In Midwife Care During Pregnancy To Reduce Urine Incontinence And Anxiety. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 3(1), 307-315. <https://doi.org/10.36086/maternalandchild.v3i1.1700>
- Indaryani, Iskandar, S., Yani, S., Merianti, D., & Asmara, R. (2022). Efektivitas Akupresur dalam Mengurangi Rasa Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 5(1), 1-5. <https://doi.org/10.51851/jrmk.v5i1.324>
- Pratiwi, M. T., & Juariah. (2023). Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester Iii : Sebuah Laporan Kasus. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 4(2), 755-760.
- Quamila, A., Perdana, D. A., Usman, R. A., Sulfandi, S., Ahmad, A., Kusuma, K. W., Indrasari, F. A., & Christian, E. G. (2023). Peran Fisioterapi Muskuloskeletal dalam Mengurangi Nyeri Lordotic pada Ibu Hamil. *Media Karya Kesehatan*, 6(1), 120-129. <https://doi.org/10.24198/mkk.v6i1.44634>
- Rafique, S., Azam, S., & Amin, E. (2024). Effects of Core Stability Training on Lumbar Flexibility in Postpartum Females with Hyperlordosis: A Quasi-Experimental Study. *Biannual Journal of Lahore Medical and Dental College*, 01(02), 46-51.
- Rahmadona, R., & Batubara, K. S. D. (2020). Efektifitas Metode William's Flexion dan Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Kota Tanjungpinang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 9(4), 419. <https://doi.org/10.25077/jka.v9i4.1657>
- Rahmani, M., Zandi, S., & Minoonejad, H. (2022). Core Stability Based Corrective Exercise Program on Improving and Functional Movement Patterns in Male Adults with Lumbar Hyper-Lordosis. *International Journal of Musculoskeletal Pain Prevention*, 7(4), 794-802.
- Wojcik, M., Jarzabek-Bielecka, G., Merks, P., Plagens-Rotman, K., Pisarska-Krawczyk, M., Kedzia, W., Mizgier, M., & Wilczak, M. (2022). The role of visceral therapy, Kegel's muscle, core

stability and diet in pelvic support disorders and urinary incontinence — including sexological aspects and the role of physiotherapy and osteopathy. *Ginekologia Polska*, 93(12), 1018–1027. <https://doi.org/10.5603/GP.a2022.0136>

Halaman Ini Dikосongkan