

## **PENERAPAN ACTIVITY OF DAILY LIVING DALAM MENCEGAH TERJADINYA NYERI PINGGANG BAWAH DI PUSKESMAS SUDIANG RAYA MAKASSAR 2019**

*Implementation Activity of Daily Living In Preventing Low Back Pain In Puskesmas Sudiang Raya Makassar City 2019*

**Tiar Erawan**

Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar

Email: tiar.erawan@gmail.com

### **ABSTRACT**

*Health problems in mothers who have undergone the birth process have unpleasant effects such as pain and a fear of moving, through activities of daily living that can be done by the mother herself. The goal is that postpartum mothers will be healthier and stronger by doing activities as early as possible, because the pelvic and abdominal muscles will return to normal so that they become strong and reduce pain, improve bowel and bladder function and accelerate the body's organs to return to normal and facilitate blood circulation becomes normal and smooth, thus avoiding Low Back Pain. The method used is observation, interviews and documentation. The results of community service carried out by researchers found problems with physical mobility barriers caused by pain. The interventions carried out by the author include: pain observation, teaching deep breathing relaxation, teaching early ambulation, and daily activities that can be done at home independently to avoid on going low back pain. The results of the service in the form of the application of activity of daily living to post partum mothers with a sample of 20 people at the time of the pre test who experienced mild disabilities as many as 13 people (59.1%) and 9 people with moderate disabilities (40.9%) after the post test changed. those who have mild disabilities are 17 people (77.3%) and those who have moderate disabilities are 5 people (22.7%), thus the application of activity of daily living has good benefits in preventing the occurrence of low back pain.*

**Keywords:** *Activity of daily living, lower back pain, postpartum mothers*

### **ABSTRAK**

Masalah kesehatan pada ibu yang telah menjalani proses persalinan menimbulkan dampak yang tidak menyenangkan seperti kesakitan dan rasa takut untuk bergerak, melalui *activity of daily living* yang dapat dikerjakan sendiri oleh ibu. Tujuannya adalah Ibu nifas akan lebih sehat dan kuat dengan beraktivitas sedini mungkin, karena otot-otot panggul dan perut akan kembali normal sehingga menjadi kuat dan mengurangi rasa sakit, fungsi usus dan kandung kencing lebih baik dan mempercepat organ-organ tubuh kembali seperti semula dan memperlancar sirkulasi darah menjadi normal dan lancar, sehingga terhindar dari Nyeri Pinggang Bawah. Metode yang digunakan adalah observasi, wawancara serta dokumentasi. Hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan peneliti didapatkan masalah hambatan mobilitas fisik yang disebabkan karena nyeri. Intervensi yang dilakukan penulis meliputi: observasi nyeri, ajarkan relaksasi nafas dalam, ajarkan ambulasi dini, serta aktivitas sehari-hari yang dapat dilakukan di rumah secara mandiri agar terhindar dari nyeri pinggang yang berkelanjutan. Hasil pengabdian berupa penerapan *activity of daily living* kepada ibu post partum dengan sampel 20 orang pada saat pre test yang mengalami disabilitas ringan sebanyak 13 orang (59,1%) dan disabilitas sedang sebanyak 9 orang (40,9%) setelah post test mengalami perubahan yang mengalami disabilitas ringan menjadi 17 orang (77,3%) dan yang mengalami disabilitas sedang menjadi 5 orang (22,7%), dengan demikian penerapan *activity of daily living* memiliki manfaat yang baik dalam mencegah terjadinya nyeri pinggang bawah.

**Kata kunci :** *Activity of daily living, nyeri pinggang bawah, ibu post partum*

### **PENDAHULUAN**

Proses Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang telah cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalanlahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri) (Manuaba, 2010). Proses persalinan adalah keadaan yang fisiologis yang akan dialami oleh ibu bersalin. Proses persalinan pervaginam perlukaan jalan lahir sering terjadi. Jenis perlukaan ringan berupa luka lecet, dan yang berat berupa robekan. Robekan perineum terjadi pada hampir semua persalinan pervaginam baik itu robekan yang disengaja dengan episiotomi maupun robekan secara spontan akibat dari persalinan dan pasti akan menimbulkan rasa nyeri (Chapman, 2016).

Setiap ibu yang telah menjalani proses persalinan akan mendapatkan luka perineum dan merasakan nyeri. Nyeri yang dirasakan pada setiap ibu dengan luka

perineum menimbulkan dampak yang tidak menyenangkan seperti kesakitan dan rasa takut untuk bergerak sehingga banyak ibu dengan luka perineum jarang mau bergerak dan dapat mengakibatkan beberapa masalah diantaranya sub involusi uterus, pengeluaran lochea yang tidak lancar, dan perdarahan pasca partum (Rahmawati, 2013). Masa nifas (puerperium) dimulai setelah lahirnya plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Salah satu perawatan ibu nifas adalah melakukan aktivitas bergerak sedini mungkin yang dilakukan oleh ibu atas bimbingan fisioterapis.

Aktivitas dalam kehidupan sehari-hari maupun mobilisasi dini adalah kebijaksanaan untuk secepat mungkin membimbing ibu keluar dari tempat tidurnya dan membimbing secepat mungkin untuk berjalan (Moctar, 2005 dalam Buhari, dkk, 2015).

Tujuan Umum dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberdayakan dan mengajarkan kepada ibu-ibu post partum atau ibu pasca melahirkan mengenai aktivitas kehidupan sehari-hari agar terhindar dari problematik yang dirasakan setelah melahirkan.

Tujuan khusus dari kegiatan ini adalah agar ibu-ibu post partum dapat menerapkan aktivitas kehidupan sehari-hari secara baik dan benar yang dapat dilakukan secara mandiri.

### **METODE PELAKSANAAN**

Metode yang akan dilakukan atau tahapan-tahapan yang perlu dalam menjalankan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah :

#### **1. Analisa situasi**

Hasil penelitian tentang nyeri pinggang bawah (*low back pain*) dilaporkan sebanyak 50% - 80% wanita hamil pada saat tertentu selama kehamilan mengalami nyeri pinggang bawah, kondisi ini berdampak terhadap absen kerja, penurunan kemampuan fungsional dan nilai kualitas hidup. Selain itu, gejala dapat berlanjut pada periode post partum, dengan prevalensi sekitar 68% wanita, maksimal 12 bulan setelah persalinan (Kisner dan Colby, 2012). Pada rentang waktu bulan Januari sampai Desember 2018 jumlah ibu melahirkan di Puskesmas Sudiang Raya sebanyak 340 orang. Penelitian lain yang juga dilakukan oleh Canadian Memorial Chiropractic College tentang prevalensi *low back pain* post partum di Kanada sekitar 40% wanita setelah melahirkan mengalami rasa sakit lebih dari 6 bulan. Wanita yang mengalami *low back pain* pada 3 bulan setelah melahirkan ditemukan memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami *low back pain* yang kronik. Dari ibu yang memiliki nyeri punggung bawah setelah melahirkan hanya 6% sembuh dalam 6-18 bulan setelah melahirkan (Corso et al., 2016).

#### **2. Identifikasi masalah**

Melalui studi pendahuluan dengan melakukan observasi di Puskesmas Sudiang Raya pada rentang waktu November 2018 sampai Januari 2019 didapatkan bahwa jumlah ibu yang telah melahirkan sebanyak 82 orang. Dari pendataan yang dilakukan secara primer

dan sekunder didapatkan bahwa ibu *post partum* yang memiliki keluhan nyeri punggung bawah atau *low back pain* sebanyak 46% atau sebanyak 38 orang dari jumlah total ibu yang sudah melahirkan di Sudiang Raya, dengan menggunakan kuesioner ODI (*Oswestry Disability Indeks*) didapatkan gangguan aktivitas fungsional terbanyak yaitu 63% *moderate disability* ibu merasakan nyeri dan mulai kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti duduk, mengangkat barang dan berdiri. Berdasarkan *evidence based* sebelumnya maka peneliti memilih penerapan *activity of daily living* pada ibu post partum.

Ibu post partum sebanyak 22 orang terlebih dahulu di data, dianamnesis diperiksa tekanan darah, denyut nadi, kemudian diperiksa atau dinilai nyeri dan aktivitas fungsional lumbalnya menyangkut nyeri kemampuan aktivitas lumbal individu berupa :

1. Intensitas nyeri
2. Perawatan diri
3. Indeks mengangkat
4. Berjalan
5. Duduk
6. Berdiri
7. Tidur
8. Kegiatan sosial
9. Bepergian
10. Perubahan derajat nyeri

Aktivitas lumbal ibu post partum sebelum dilakukan aktivitas senam nifas yang dapat dilakukan oleh ibu melalui aktivitas secara mandiri dirumah terlebih dahulu dilakukan pengukuran menggunakan penilaian *oswetry disability indeks*.

#### **3. Menentukan tujuan kerja**

Dari gambaran analisis situasi dan survei yang telah dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat di lokasi dan khalayak sasaran, maka dapat ibu post partum dapat menerapkan *activity of daily living* agar terhindar dari nyeri pinggang bawah.

#### **4. Pemecahan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut maka ditentukan pemecahan masalahnya yaitu :

- a. Melaksanakan penjajakan/survei ke lokasi pengabdian kepada masyarakat yaitu wilayah kerja

- Puskesmas Sudiang Raya Kota Makassar
- b. Pengurusan administrasi kelengkapan pelaksanaan Pengabdian kepada masyarakat meliputi perijinan, proposal dll
  - c. Pemeriksaan Ibu Post Partum yang mengalami nyeri pinggang bawah
  - d. Memberikan praktek penerapan *activity of daily living* yang dapat dikerjakan oleh ibu post partum.
  - e. Praktek *activity of daily living* serentak yang dilakukan oleh ibu post partum dengan pengawasan dari fisioterapis
  - f. Melaksanakan monitoring dan evaluasi setelah penerapan *activity of daily living* yang dilakukan oleh ibu post partum dengan home visit untuk memastikan bahwa gerakan *activity of daily living* yang dilaksanakan sudah benar pelaksanaannya dan nyeri pinggang bawah yang dirasakan sudah tidak terjadi lagi.
  - g. Melaksanakan monitoring dan evaluasi dengan metode RDK dan home visit
5. Lokasi Pengabdian kepada masyarakat Pengabdian masyarakat inidilaksanakan di Puskesmas Sudiang Raya, Bumi Sudiang Permai Jl. Perumnas Raya No. 5, Kelurahan Sudiang Raya Biringkanaya Makassar.

## HASIL

- a. Karakteristik Subjek  
Subjek penelitian adalah semua ibu-ibu yang telah terpilih untuk turut serta menjadi sampel sebanyak 22 orang dengan rentang usia 24 tahun sd 35 tahun
- b. Penerapan *activity of daily living* aktivitas yang dapat dilakukan oleh ibu-ibu berupa latihan sebagai berikut :
  - 1) Melakukan stretching atau peregangan baik statis maupun dinamis yang sebelumnya diberikan contoh oleh fisioterapis
  - 2) Melakukan senam dengan posisi duduk bersimpuh diatas tumit dengan tangan diluruskan ke depan
  - 3) Melakukan latihan body squat yaitu berdiri dengan kaki selebar bahu kemudian tekuk lutut sampai seperti duduk diatas kursi, tangkutkan tangan kedepan kemudian angkat pinggul sampai berdiri lalu diulangi

- antara 4-6 kali.
- 4) Pilates, gerakannya sebagai berikut berbaringlah telentang di atas lantai, kemudian tekuklah lutut. Sembari menghembuskan nafas, angkat pinggul sedikit ke atas (dalam yoga, posisi ini biasa disebut bridge pose) Jaga agar posisi bokong dan tulang belakang tidak terlalu jauh dari lantai. Tahan selama beberapa detik, kemudian tarik nafas dan kembali ke posisi netral (menyentuh lantai).

## PEMBAHASAN

Hasil penilaian Oswetri Disability Indeks setelah pelaksanaan *activity of daily living* pada ibu post partum dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel Penilaian Oswetri Disability Indeks pada Ibu Post Partum sebelum dan setelah dilakukan intervensi berupa aktivitas yang dapat dilakukan ibu di rumah berupa *activity of daily living* sebagai berikut :

	Pre Test	Post Test
Disabilitas minimal	13 orang (59.1 %)	17 orang (73.3 %)
Disabilitas sedang	9 orang (40.9 %)	5 orang (22.7 %)

Setelah dilakukan pengukuran maka didapatkan hasil bahwa untuk ibu post partum yang mengalami disabilitas minimal sebanyak 13 orang (59.1 %) dan disabilitas sedang sebanyak 9 orang (40.9 %) untuk Pre Test, sedangkan setelah dilakukan intervensi/Post Test ibu post partum yang mengalami disabilitas minimal menjadi 17 orang (77.3%) dan yang mengalami disabilitas sedang menjadi 5 orang (22.7%).

Kegiatan serupa sebelumnya telah dilaksanakan pada ibu ibu post partum berupa pemberian latihan stabilisasi exercise dan senam nipas, tetapi hasilnya kurang maksimal karena setelah beberapa kali diberikan latihan oleh fisioterapisnya ibu post partum tidak melaksanakan lagi latihan yang telah diberikan sebelumnya, berbeda dengan kegiatan *activity of daily living* yang harus dilakukan setiap hari di rumah, sehingga problematik yang dikeluhkan oleh ibu post partum cepat teratasi.

Kelemahan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah masih terdapat ibu-ibu yang malas melakukan

activity of daily living, dikarenakan kesibukan sehari hari dalam mengurus kegiatan rumah tangga dan mengurus anak, tidak ada yang mengontrol apakah aktivitas tersebut sudah benar dilaksanakan dan kapan harus melaksanakan aktivitas tersebut.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberdayaan ibu post partum berupa latihan aktivitas yang dapat dilakukan di rumah masing-masing, sehingga dapat dengan leluasa mengerjakan latihan aktivitas tersebut selepas melaksanakan aktivitas dan rutinitas rumah tangga sehari-hari, dapat disimpulkan ibu post partum sangat antusias untuk menghadiri kegiatan pelatihan dan setelah kami melaksanakan kegiatan tersebut lalu diadakan monitoring dan evaluasi ke rumah masing-masing didapatkan hasil yang menggembirakan dengan berkurangnya keluhan nyeri pinggang dan terampilnya ibu post partum dalam melaksanakan kegiatan *Activity of daily living* melalui pengukuran indeks penilaian Oswestry disability indeks dari disabilitas sedang menjadi disabilitas ringan atau minimal sebesar 77.3 %.

### SARAN

1. Disarankan kepada ibu post partum agar rutin dan sungguh sungguh untuk melaksanakan activity of daily living yang telah diberikan.
2. Bagi ibu yang telah mahir dan terdapat perubahan yang bermanfaat bagi tubuhnya terutama keluhan nyeri pada pinggangnya sudah hilang, diharapkan dapat membantu mengajarkan kembali kepada ibu post partum lainnya yang masih belum mahir dalam melaksanakan latihan ADL.
3. Kepada Kepala Puskesmas disarankan agar kegiatan ini dapat dijadikan kegiatan rutin mingguan maupun bulanan yang dilaksanakan di Puskesmas Sudiang Raya.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini tidak terlepas dari bantuan dan kerjasama dari banyak pihak, oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada DIPA Poltekkes, Poltekkes Kemenkes Makassar, Unit PPM Poltekkes, Jurusan Kebidanan

yang telah memberikan arahan dan pembinaan selama pelaksanaan dan Mitra di Pukesmas Sudiang Raya Kota Makassar yang telah mendukung kegiatan ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adams, White, dan Beckett, 2010. The Effects of Massage Therapy on Pain Management in the Acute Care Setting. *International Journal of Therapeutic Massage And Bodywork.*, 3(1): 4–11.
- Bobak, Lowdwer milk, and Jensen, 2017. *Maternity Nursing*. (Fourth Edition), diterjemahkan oleh: Wijayarini. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, Jakarta: EGC.
- Bekti, Y., 2007. *Evidence Based Practice*. Makalah Disajikan dalam Pelatihan Nasional Fasilitator Klinik, FIKES UNMUH Jember.
- Carpenito, L.J., 2016. *Diagnosa Keperawatan Aplikasi pada Praktik Klinis.*, Jakarta. EGC.
- Doengoes, M.E., dan Moorhouse, M.F., 2014. *Rencana Perawatan Maternal/Bayi Pedoman untuk Perencanaan dan Dokumentasi Keperawatan Klien*. Ed. 2, Jakarta: EGC.
- Flink IK, Mroczek MZ, Sullivan MJ, dan Linton SJ. 2009. Pain in Childbirth and Postpartum Recovery - the Role of Catastrophizing. *European Journal of Pain, EJP*. Elseiver. 13 (2009) :312-316
- Widyastoeti, R.D. 2009. Analisa pengaruh aktivitas kerja dan beban angkat terhadap kelelahan musculoskeletal. *Gema teknik Vol 2*: 28-29.