



LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

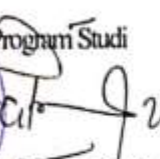
DEEP BACK MASSAGE UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG SELAMA HAMIL

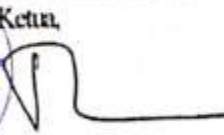
Lelly Aprilia Vidayati, S.SiT. M. Kes
Amimastura
Anita Dewi W
Dian Handayani
Dwi Septika Priyanti
Siti Fathiyah

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NGUDIA HUSADA MADURA
PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN
2018/2019**

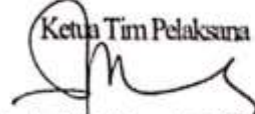
LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul : Deep Back Massage untuk Mengurangi Nyeri Punggung Selama Hamil
2. Ketua Pelaksana :
 - a. Nama Lengkap : Lelly Aprilia Vidayati, S.SiT. M.
 - b. Jenis Kelamin : Kes
 - c. NIP/NIDN/NUPN : 0729048401
 - d. Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk.I/ IIIB
 - e. Program Studi : D-IV Kebidanan
 - f. Departemen :
 - g. Institusi : STIKes Ngudia Husada Madura
 - h. Email : Lellyapriavidayati@yahoo.co.id
 - i. HP : 08113411591
3. Anggota :
Amimastura NIM. 16153010003
Anita Dewi NIM. 16153010005
Dian Handayani NIM. 16153010006
Dwi Septika P NIM. 16153010007
Siti Fathiyah NIM. 16153010009
4. Waktu Pelaksanaan (Bulan dan Tahun Mulai) : Januari 2019
5. Lama Pelaksanaan :
6. Lokasi : Posyandu Kejawan Demangan
7. Sumber Dana : Rp. 3.600.000
8. Jumlah Biaya : PT Sendiri


Ketua Program Studi

Siti Rochimatul Lailiyah, S.SiT. M. Kes
NIDN.0723118401

Mengetahui
STIKes Ngudia Husada Madura
Ketua,

Dr. M. Hasinuddin, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIDN. 072305800

Bangkalan, 14 Desember 2018

Ketua Tim Pelaksana

Lelly Aprilia Vidayati, S.SiT. M. Kes
NIDN. 0729048401

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Ketua,

Dr. M. Suhron, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIDN. 0703038402

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. IDENTITAS KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

A. JUDUL

Deep Back Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Selama Hamil

B. RUMPUN ILMU, TOPIK, DAN LAMA KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Rumpun	Topik/Departemen	Lama Pengabdian Masyarakat
Kebidanan	Kehamilan	1 hari

2. IDENTITAS PENGUSUL

Nama, Peran	Perguruan Tinggi/ Institusi	Program Studi/ Bagian	ID Sinta	H-Index
Lelly Aprilia Vidayati, S.SiT. M. Kes Ketua Pengusul	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura	Kebidanan		0
Anggota Pengusul 1				0
				0

3. MITRA KERJASAMA PENELITIAN (JIKA ADA)

Mitra	Nama Mitra
Puskesmas Bangkalan	Polindes Demangan

4. RINGKASAN PENELITIAN

Ringkasan usulan maksimal 500 kata yang memuat permasalahan, solusi dan target luaran yang akan dicapai sesuai dengan masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat. Ringkasan juga memuat uraian secara cermat dan singkat rencana kegiatan yang diusulkan dan ditulis dengan jarak satu spasi.

Latar Belakang: Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sekitar 75% dialami di trimester III. Prevelensi ibu hamil yang merasakan nyeri punggung mencapai 50-70%. Pada umumnya gangguan nyeri punggung bersifat fisiologis, dan dapat berubah menjadi patologi apabila tidak diatasi dengan tepat. Bidan memegang peranan penting dalam upaya pemerintah untuk meningkatkan kesehatan ibu

hamil melalui konsep promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif dalam mengatasi nyeri punggung. Untuk mengatasi hal tersebut bisa dilakukan dengan penerapan kompres hangat. Tujuan: Untuk mengetahui penerapan kompres hangat dan pijat punggung (massage) untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Metode yang dilakukan adalah dengan melakukan pemijatan di bagian punggung ibu hamil trimester III. Jumlah bumil sebanyak 15 ibu hamil trimester III dengan umur kehamilan 32-37 minggu. Hasil : Setelah dilakukan penerapan kompres hangat nyeri punggung berkurang, dari kategori sedang menjadi ringan |

5. PENDAHULUAN

Bagian pendahuluan maksimum 2000 kata yang berisi uraian analisis situasi dan permasalahan.

Kehamilan sebagai suatu kondisi dimana seorang perempuan sedang mengandung dan mengembangkan fetus didalam rahimnya selama sembilan bulan. Pada kehamilan trimester III, terjadi perubahan dan keluhan, diantaranya adalah sakit punggung, payudara keluar cairan, konstipasi, pernafasan, sering kencing, masalah tidur, varises, kontraksi perut, bengkak, kram kaki, dan peningkatan cairan vagina (Agustina, 2009). Trimester III perubahan postur ibu hamil akan tampak signifikan seiring dengan besarnya janin yang juga mengakibatkan perubahan lengkung lordosis pada lumbal. Distensi abdomen yang meningkat mempengaruhi pelvis untuk cenderung tilting ke depan. Sementara penurunan tonus otot abdominal membutuhkan re-alignment atau penyesuaian ulang pada kurva vertebra. Terjadinya pergeseran Center of Gravity (COG) ke depan mengakibatkan kurva lumbosacral semakin lordosis. Hal ini mempengaruhi cervical untuk cenderung flexi ke anterior untuk mempertahankan keseimbangan. Hal tersebut sering menyebabkan nyeri punggung (Jenaka, 2011). Salah satu perubahan anatomi dan fisiologi ibu hamil adalah sistem muskuloskeletal, perubahan pada sistem muskuloskeletal adalah akibat kompensasi dari pembesaran uterus ke posisi anterior, lordosis menggeser pusat daya berat ke belakang ke arah kedua tungkai. Sendi sakroiliaka sakrokoksigis dan pubis dan ada meningkat mobilitasnya, yang diperkirakan karena pengaruh hormonal. Mobilitas tersebut dapat mengakibatkan perubahan sikap ibu dan pada akhirnya menyebabkan perasaan tidak enak pada bagian bawah punggung terutama pada akhir kehamilan (Prawirohardjo S. , 2009). Adanya sakit punggung dan ligamen pada kehamilan tua disebabkan meningkatnya pergerakan pelvis akibat pembesaran uterus. Bagi wanita yang kurus lekukan lumbalnya lebih dari normal dan menyebabkan lordosis dan gaya beratnya berpusat pada kaki bagian belakang, hal ini menyebabkan rasa sakit yang berulang terutama di bagian punggung (Sulistiyawaty, 2009). Perubahan fisiologis pada kehamilan dapat menyebabkan terjadinya nyeri tulang belakang pada kehamilan yang sering terjadi belakangan ini (Rustam, 2009). Nyeri punggung selama kehamilan adalah keluhan umum pada wanita hamil. Angkanya sekitar 50-70 persen dari wanita hamil bisa merasakannya. Nyeri pinggang ini bisa dirasakan di semua tingkat usia kehamilan. Tetapi paling banyak dirasakan saat kehamilan tua (Jenaka, 2011). Di Wilayah Kampung Kejawan terdapat 15 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Pemberian analgesik paracetamol, ibuprofen termasuk penatalaksanaan nyeri secara farmakologis, sedangkan penatalaksanaan non-farmakologis meliputi manual terapi seperti pijat dan mobilisasi, akupunktur, transcutaneous Electrical Nerves Simulation (TENS), relaksasi dan terapi air hangat atau dingin (Potter, 2010). Terapi air hangat merupakan bagian dari terapi

non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Petrofsky, 2014). Air hangat dapat menyebabkan sirkulasi darah meningkat dan membawanya oksigen ke area nyeri serta membuat otot tendon, maupun ligamen relaksasi (Chyntyta, 2014). Menurut (Uliyah M. H. A., 2008), salah satu metode non farmakologis yang dapat mengurangi nyeri yaitu dengan kompres hangat yang dapat memberikan manfaat seperti memberikan rasa nyaman, mengurangi atau membebaskan rasa nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasma otot, dan memberikan rasa hangat. Selain itu massage juga metoda non farmakologis yang memberikan tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya pada otot, tendon atau ligament, tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi (Henderson, 2006).

Gangguan ketidaknyamanan selama kehamilanTM III dapat dipengaruhi oleh faktor fisik terkait dengan perubahan anatomi dan faktor psikologi. Pada umumnya gangguan nyeri punggung bawah bersifat fisiologi, namun dapat berubah menjadi patologi apabila tidak diatasi dengan tepat.

Berdasarkan uraian diatas maka kami ingin melakukan penerapan kompres air hangat untuk mengetahui dan melihat pengaruh tehnik kompres hangat dan pijat punggung (massage) terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

6. SOLUSI PERMASALAHAN

Bagian ini maksimum terdiri atas 1500 kata yang berisi uraian semua solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi secara sistematis. Deskripsi lengkap bagian solusi permasalahan untuk masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat diuraikan pada Simlitabmas

Solusi permasalahan yang dapat dilakukan adalah :

1. Melakukan penyuluhan tentang penyebab, dan cara mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III
2. Melakukan dan mengajarkan ibu hamil untuk melakukan deep back massage untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

7. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan maksimal terdiri atas 2000 kata yang menjelaskan tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra. Deskripsi lengkap bagian metode pelaksanaan untuk masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat diuraikan pada Simlitabmas. Pada bagian ini wajib mengisi uraian kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim pengabdian kepada masyarakat.

1. Mengumpulkan ibu hamil di posyandu kejawen untuk mendapatkan penyuluhan tentang penyebab dan penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III
2. Melakukan dan mengajarkan ibu hamil dan suami cara melakukan deep back massage punggung untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil

8. LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Pada bagian ini, pengusul wajib mengisi luaran wajib dan tambahan, tahun capaian, dan status pencapaiannya. Sama halnya seperti pada luaran penelitian, luaran publikasi pengabdian kepada masyarakat yang berupa artikel diwajibkan menyebutkan nama jurnal yang dituju dan untuk luaran berupa buku harus mencantumkan nama penerbit yang dituju.

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian (accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya)	Keterangan (url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya)
2019	Publikasi Ilmiah Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi	Accepted/Published	Jurnal Penelitian Nursing Update atau Obsgyn

9. RENCANA ANGGARAN BELANJA PENELITIAN

No	Jenis Pembelanjaan	Item	Satuan	Vol.	Biaya Satuan		Total	
1	Bahan	ATK	Paket	1	Rp	600,000	Rp	600,000
2	Bahan dan alat	Bahan (Habis Pakai) dan alat	Unit	15	Rp	100,000	Rp	1,500,000
3	Pelaksanaan Pengabdian masyarakat	Transport Bumil	OH	15	Rp	25,000	Rp	375,000
4	Pelaksanaan Pengabdian masyarakat	Konsumsi bumil dan suami	OH	30	Rp	10,000	Rp	300,000
5	Pelaksanaan Pengabdian masyarakat	Konsumsi petugas	OH	10	Rp	10,000	Rp	100,000
6	Pelaporan, Luaran Wajib, dan Luaran Tambahan	Biaya Publikasi artikel di Jurnal Nasional	Paket	1	Rp	500,000	Rp	500,000
7	Pelaporan, Luaran Wajib, dan Luaran Tambahan	Pembuatan Laporan dan dokumentasi	Paket	1	Rp	225.000	Rp	225.000
8	Total RAB						Rp	3.600,000

10. JADWAL KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Jadwal penelitian disusun dengan mengisi langsung tabel berikut dengan memperbolehkan penambahan baris sesuai banyaknya kegiatan.

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Perizinan	X											
2	Pelaksanaan	X											
4	Follow Up Kegiatan	X											

5	Penyusunan laporan		X										
6	Penyusunan luaran		X										

12. HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN MASYARAKAT

Selama proses program kegiatan Pelaksanaan Deep back massage untuk mengurangi nyeri punggung telah berjalan lancar. Semua persiapan telah dilakukan oleh tim, Kader Posyandu Desa dan Bidan Desa yang terlibat. Kekurangan yang mungkin terjadi dalam pelaksanaan program kegiatan adalah masih ada suami yang tidak berkenan hadir pada posyandu untuk menemani ibu dikarenakan sibuk bekerja sehingga pelaksanaan hanya dilakukan oleh bidan dan tim pengabdian masyarakat saja.

No.	Nama Kegiatan	Jadwal Kegiatan	Petugas dan Sasaran	Pukul Pelaksanaan
1.	Pemberian materi tentang Penyebab dan cara mengatasi Nyeri Punggung	5 Januari 2019	Mahasiswa dan Dosen	10.00 WIB
2.	Praktik tentang Deep Back Massage Pada Ibu hamil	5 Januari 2019	Mahasiswa dan Dosen	11.00 WIB
3.	Evaluasi dan Follow up	5 Januari 2019	Mahasiswa dan Dosen	12.00 WIB

13. DAFTAR PUSTAKA

Daftar pustaka disusun dan ditulis berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan pengutipan. Hanya pustaka yang disitasi pada usulan penelitian yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka.

(IASP), I. A. (2011). IASP di Sponsori Tahun Global Melawan Nyeri Akut. Jakarta: International Association for the Study Of Pain.

ACPWH. (2011). Pregnancy related pelvic girdle pain formerly known as symphysis pubis dysfunction. Jakarta: Association of chartered physiotherapists in women health.

Agustina, F. (2009). Aplikasi Uji Chi Kuadrat Mantel Haenzel dan Uji Regresi Logistik Ganda untuk Penilaian Variabel Perancu pada Hubungan antara Paritas dengan Partus Prematur.FKM UNAIR Surabaya: Skripsi.

Arufiyaty Iid Vitary, L. T. (2012). Efektifitas pemeberian backrub (massage punggung) terhadap penurunan intesitas nyeripada ibu inpartu kala I di BPM As-syufa' Desa sumberwudi kec. karanggeneng kab. lamongan. jurnal STIKES, vol.1 no 2.

BKKBN. (2012). Peduli selamatkan ibu di indonesia.jakarta: departemen kesehatan RI.Chyntya, G. (2014). when to use hot and cold therapy.Rochester US: University of rochester medical centre.

Dewi, V. N. (2013). Asuhan kebidanan pada ibu nifas .jakarta: salemba medika.

Hakiki, I. (2015). The effectiveness of warm therapy on low-back pain during pregnancy in public health center (puskesmas) pisang-an-ciputat. UI proc. HealthMed., Vol.1.

Handono, S. &. (2014). Upaya menurunkan keluhan nyeri sendi lutut pada lansia di posyandu lansia sejahtera.kediri: stikes RS baptis.

Henderson, C. (2006). Buku ajar konsep kebidanan.Jakarta: EGC.

Himawan Fathoni, et.al. (2012). Hubungan sikap dan posisi kerja dengan low back pain pada perawat rsud purbalingga. jurnal keperawatan soedirman (The soedirman journal of nursing), Volume 7 no.2 juli 2012.

Huldani, D. (2012). Nyeri punggung.Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat.Jateng, D.

14. PERSETUJUAN MITRA

Persetujuan atau pernyataan mitra dengan format bebas yang telah disahkan oleh mitra dengan tanda tangan pimpinan mitra dan cap di atas meterai Rp. 6000 kemudian disimpan dan disisipkan dalam bentuk file PDF dengan ukuran tidak lebih dari 1MB.

15. GAMBARAN IPTEK

Bagian ini berisi uraian maksimal 500 kata menjelaskan gambaran iptek yang akan dilaksanakan pada mitra.

Gambaran IPTEK pada pengabdian masyarakat ini adalah : Deep Back Massage untuk mengurangi nyeri punggung selama hamil berupa pemberian materi tentang penyebab dan cara penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil serta praktik melakukan deep back massage pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung