



Tersedia online di <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index>

Penerapan Teknik *Rebozo Shake The Apples* terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Pinggang dalam Kehamilan ***The Application of Rebozo-Shake-the-Apples Technique in Reducing Lower Back Pain Intensity during Pregnancy***

Dheska Arthyka Palifiana¹, Sitti Khadijah², Ririn Wahyu Widayati³, Rahmatia Putri Audina⁴

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Universitas Respati Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

^{2,4}Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Respati Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

³Program Studi Gizi Program Sarjana, Universitas Respati Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

Email: ¹dheska_arthyka@respati.ac.id, ²sittikhadijah@respati.ac.id, ³ririnwahyu@respati.ac.id, ⁴20180012@respati.ac.id

INFO

ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 19
September 2024
Revisi 18 Oktober
2024 Diterima 18
Oktober 2024
Online 30 Oktober
2024

Kata kunci:

Rebozo, Shake the
Apples, Nyeri
Pinggang, Kehamilan

Keywords:

Rebozo, Shake the
Apples, Lower Back
Pain, Pregnancy

Style APA dalam
menyitasi artikel
ini:

ABSTRAK

Nyeri pinggang pada kehamilan apabila tidak ditangani dengan baik dapat mengakibatkan ibu hamil akan kesulitan untuk berdiri, duduk dan berjalan. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri pinggang adalah dengan terapi nonfarmakologis yaitu menggunakan Teknik *rebozo shake the apples*. Jenis penelitian *quasi eksperimen* dengan *pretest posttest with control group*. Jumlah sampel 30 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang, 15 responden diberikan intervensi Teknik *rebozo shake the apples* dan 15 responden diberikan intervensi pose yoga *child pose*. Intervensi dilakukan selama 4 kali dengan durasi 15 menit dalam setiap intervensi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Analisis data univariat menggunakan mean dan analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*. Dari hasil uji *Wilcoxon* diketahui bahwa Teknik *rebozo shake the apples* dan Teknik yoga *child pose* efektif untuk mengurangi intensitas nyeri pinggang dalam kehamilan p-value 0,000 (<0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Teknik *Rebozo Shake The Apples* dapat mengurangi intensitas nyeri pinggang dalam kehamilan

ABSTRACT

Lower back pain during pregnancy, if left untreated, can significantly hinder a pregnant woman's ability to stand, sit, and walk comfortably. One effective non-pharmacological approach to alleviate this discomfort is the application of the *Rebozo-Shake-the-Apples* technique. This study adopted a quasi-experimental design, employing a pretest-posttest control group method. The sample comprised 30 third-trimester pregnant women experiencing lower back pain, with 15 participants undergoing the *Rebozo-Shake-the-Apples* intervention, while the remaining 15 received the *child-pose* yoga intervention. Each intervention was conducted four times, lasting 15 minutes per session. The employed research instrument was a *Numeric Rating Scale* (NRS) pain questionnaire. In addition, the researchers applied a univariate analysis using mean values and a bivariate analysis utilizing the *Wilcoxon* test. The results from the *Wilcoxon* test indicated that both the *Rebozo-Shake-the-Apples* technique and the *child-pose* yoga were effective in significantly reducing lower back pain intensity during pregnancy with a p-value of 0.000 (< 0.05). Consequently, it can be inferred that the *Rebozo-Shake-the-Apples* technique effectively diminishes lower back pain intensity in pregnant women.



1. PENDAHULUAN

Ketidakhnyamanan dalam kehamilan terjadi pada trimester I, II dan III. Salah satu ketidakhnyamanan kehamilan pada trimester III yaitu nyeri pinggang. Nyeri pinggang pada kehamilan digambarkan sebagai nyeri pada daerah lumbar, diatas sacrum dan rasa nyeri tersebut bisa menjalar ke kaki. Rasa nyeri seringkali bersifat tumpul dan diperburuk dengan fleksi tulang lumbar kearah anterior (Casagrande.D, Gugala.Z, Clark.S.M, 2015). Penyebab nyeri punggung bawah dari sudut pandang biomedik akibat perpindahan pusat gravitasi kedepan, tekanan gravitasi uterus pada pembuluh besar mengurangi aliran darah pada tulang belakang dan menyebabkan nyeri punggung terutama pada masa akhir kehamilan (Carvalho.M.E.C.C, Lima.L.C.Terceiro.C.A.L, Pinto.D.R.L, 2017).

Prognosis nyeri pinggang akan buruk apabila tidak ditangani dengan baik. Ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang akan kesulitan untuk beriditi, duduk bahkan berpindah dari tempat tidur. Hal ini menyebabkan terganggunya rutinitas sehari-hari dan mempengaruhi kualitas hidup mereka (Kristiansson.P, 2015). Dampak buruknya adalah kesulitan untuk berjalan apabila nyeri telah menyebar ke area pelvis dan lumbar (Aswitami.N.G.A.P, 2018). Dengan berbagai dampak yang bisa terjadi maka masalah nyeri pinggang pada ibu harus mendapatkan penanganan.

Penanganan nyeri pinggang saat kehamilan sangat diperlukan untuk mengurangi rasa ketidakhnyamanan, diantaranya menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis. Bagi ibu hamil, karena penggunaan analgesic tidak selalu efektif untuk mengurangi nyeri pinggang, penggunaan nonsteroid anti inflamatory tidak boleh digunakan pada usia kandungan dibawah 30 minggu karena menyebabkan malformasi pada proses pembentukan janin. Sedangkan penggunaan opioid untuk mengurangi nyeri

pinggang beresiko menyebabkan komplikasi seperti depresi pernapasan pada janin maupun efek ketergantungan pada ibu setelah menggunakannya dalam waktu yang lama (Sinclair.M, Close.C, Mc.Cullough J.E.M, 2014). Mengingat dampak yang diakibatkan terapi farmakologis tersebut maka terapi non farmakologis perlu dilakukan untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil yaitu diantaranya meliputi stimulasi kontaneus (pijat, aplikasi panas dan dingin, acupressure, stimulasi kontralateral), *transcutaneous electrical nerve stimulations* (TENS), akupuntur, relaksasi, Teknik rebozo, imajinasi, meditasi, hypnosis, aromaterapi, yoga dan refleksiologis (Resmi.D.C, 2017).

Teknik rebozo merupakan Teknik mengurangi nyeri yang berasal dari Amerika Latin. Teknik tersebut digunakan karena salah satu Teknik yang praktis dan non-invasif yang digunakan saat akan bersalin. Pada saat persalinan dapat dilakukan oleh Wanita disaat kondisi berbaring, berdiri atau berada di lutu dan tangannya. Teknik rebozo dalam kehamilan bertujuan untuk mengurangi nyeri pinggang tanpa intervensi obat serta menjadi mediator bagi Wanita dalam menggunakan obat-obatan seminimal mungkin selama kehamilan. Rebozo dilakukan dengan memberikan pijatan dengan menggerak-gerakkan tubuh secara ritmis dari area pelvis hingga diatas paha, gerakan tersebut memberikan pengalaman yang sangat nyaman (Yessy Aprillia, B, 2011).

Teknik rebozo melibatkan gerakan ritmis yang dapat dikendalikan dengan lembut dari mulai pinggul hingga pangkal paha Wanita dengan menggunakan kain Panjang yang membungkus bagian pinggul Wanita. Dalam gerakan ritmis yang dilakukan secara langsung dapat merangsang mechanoreceptor di otak yang dapat menurunkan persepsi nyeri (Yessy Aprillia, B, 2011). Teknik rebozo selama kehamilan akan membuat otot dan ligament pada panggul menjadi rileks serta memudahkan ibu untuk membantu mengalihkan rasa nyerinya sehingga membuat ibu menjadi lebih rileks dan nyaman. Teknik rebozo memberikan stimulasi

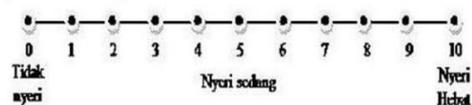
yang menyenangkan sehingga dapat memblokir pesan nyeri yang berasal dari kontraksi menuju ke otak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Penerapan Teknik Rebozo Shake the Apples terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Pinggang dalam Kehamilan.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan rancangan *pretest posttest control group design* dengan pemberian Teknik rebozo shake the apples pada ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang sebagai kelompok perlakuan dan pemberian Teknik yoga child pose pada ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang sebagai kelompok kontrol. Intervensi dilakukan sebanyak 4 kali dengan durasi minimal 30 menit setiap pertemuan, dilihat intensitas nyeri pinggang sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

Penelitian dilakukan di studio yoda @awj_pgyjogja pada tahun 2023 dengan jumlah sampel 30 responden dengan pembagian 15 responden diberikan intervensi Teknik *rebozo shake the apples* (perlakuan) dan 15 responden diberikan Teknik yoga *child pose* (kontrol). Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu ibu hamil yang bersedia datang saat prenatal yoga selama 4 kali pertemuan, ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri pinggang, ibu hamil dengan presentasi kepala. Sedangkan untuk kriteria eksklusinya yaitu ibu hamil dengan riwayat keguguran, mengalami plasenta previa dan riwayat flek-flek diawal kehamilan.

Instrument pengukuran intensitas nyeri pinggang menggunakan Numerical Rating Scale (NRS) yang terdiri dari sebuah garis horizontal yang dibagi secara rata menjadi 10 segmen dengan nomor 0 sampai 10. Responden diberi tahu bahwa 0 menyatakan tidak ada nyeri sama sekali dan 10 menyatakan nyeri paling parah yang mereka rasakan. Responden kemudian diminta untuk menandai angka yang menurut mereka paling tepat dapat menjelaskan tingkat nyeri yang mereka rasakan pada suatu waktu (Andarmoyo.S, 2013).



Gambar 1. Skala Nyeri

Kriteria nyeri adalah sebagai berikut :

Skala 0 : Tidak ada rasa nyeri yang dialami

Skala 1-3 : Merupakan nyeri ringan dimana secara obyektif, klien masih dapat berkomunikasi dengan baik. Nyeri yang hanya sedikit dirasakan.

Skala 4-6 : Merupakan nyeri sedang dimana secara obyektif, klien mendesis, menyeringai dengan menunjukkan lokasi nyeri. Klien dapat mendeskripsikan rasa nyeri dan dapat mengikuti perintah. Nyeri masih dapat dikurangi dengan alih posisi.

Skala 7-9 : Merupakan nyeri berat dimana klien sudah tidak dapat mengikuti perintah, namun masih dapat menunjukkan lokasi nyeri dan masih respon terhadap tindakan. Nyeri sudah tidak dapat dikurangi dengan alih posisi.

Skala 10 : Merupakan nyeri sangat berat. Klien sudah tidak dapat berkomunikasi, klien akan menetapkan suatu titik pada skala yang berhubungan dengan persepsinya tentang intensitas keparahan nyeri. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*.

3. DISKUSI

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Umur				
Reproduksi	13	86,7	12	80,0
Sehat	2	13,3	3	20,0
Resiko Tinggi				
Pekerjaan	9	60,0	8	53,3
IRT	4	26,7	3	20,0
Swasta	2	13,3	4	26,7
PNS				
Gravida	4	26,7	6	40,0
Primigravida	11	73,3	9	60,0
Multigravida				

Total	15	100	15	100
-------	----	-----	----	-----

Tabel 1. Memperlihatkan distribusi frekuensi responden berdasarkan umur, pekerjaan dan gravida dalam dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan yang diberikan Teknik *rebozo shake the apples* dan kelompok yang diberikan Teknik yoga *child pose*. Pada kelompok Teknik *rebozo shake the apples*, berdasarkan umur dari 15 responden sebanyak 13 responden (86,7%) dalam kategori umur reproduksi sehat, sebanyak 9 responden (60%) sebagai IRT, dan sebanyak 11 responden (73,3%) merupakan kehamilan kedua sampai ke empat (multigravida). Pada kelompok kontrol yang diberikan Teknik yoga *child pose* diketahui bahwa dari 15 responden, sebanyak 12 orang (80%) dalam kategori umur reproduksi sehat, sebanyak 8 responden (53,3%) sebagai IRT, dan sebanyak 9 orang (60%) merupakan kehamilan kedua sampai ke empat (multigravida).

Tabel 2. Intensitas Nyeri Pinggang pada Kelompok Perlakuan Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik *Rebozo Shake The Apples*

Variabel	Pretest	Posttest	P-Value
	Mean±SD	Mean±SD	
Nyeri Pinggang	4,80±1,474	2,00±1,358	0,000

Berdasarkan tabel 2, terdapat perbedaan signifikan nyeri pinggang pada kelompok yang diberikan perlakuan Teknik *rebozo shake the apples* sebelum (Mean±SD = 4,80±1,474) dan sesudah (Mean±SD = 2,00±1,358) intervensi. Penelitian ini menggunakan desain quasi ekspreiment dengan kelompok berpasangan (paired group design). Terdapat dua kelompok subjek dalam penelitian ini, yaitu kelompok intervensi (Teknik *rebozo shake the apples*) dan kelompok kontrol (Teknik yoga *child pose*). Desain pretest posttest with control group digunakan dalam penelitian ini untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian penelitian ini memungkinkan untuk membandingkan intensitas nyeri pinggang sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian Teknik *rebozo shake the apples* pada kelompok intervensi. Kelompok kontrol digunakan sebagai kelompok pembanding untuk menilai efek perlakuan. Dengan demikian, desain penelitian ini

memungkinkan penilaian yang baik mengenai penanganan nyeri pinggang pada kehamilan menggunakan terapi nonfarmakologis. Data rerata nyeri pinggang sebelum intervensi (pretest) adalah 4,80, sedangkan setelah intervensi (posttest) menjadi 2,00. Analisis menunjukkan penurunan intensitas nyeri pinggang pada kelompok intervensi yang didukung oleh uji Wilcoxon dengan p-value $0,000 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan Teknik *rebozo shake the apples* secara signifikan mempengaruhi intensitas nyeri pinggang dalam kehamilan.

Rebozo merupakan kain selendang/jarik yang menggunakannya di panggul ibu hamil atau ibu bersalin, dengan gerakan terkontrol untuk membantu menggerakkan pinggul atau sedikit mengayunkannya dari sisi ke sisi. Gerakan ini yang memberikan tekanan dengan cara goyangan atau guncangan di bagian panggul secara terus menerus, dimana penekanan tersebut tepatnya diletakkan pada tulang lumbal, sacrum dan koksigis (lumbosacral) ibu dengan kain *rebozo*. Tentunya di daerah lumbosacral ini dimana saraf sensorik Rahim dan mulut Rahim berjalan Bersama saraf simpatis Rahim memasuki sumsum tulang belakang melalui saraf torakal 10, 11, 12 sampai lumbal 1. Impuls nyeri ini dapat diblok dengan memberikan rangsangan pada saraf yang berdiameter besar dengan Teknik *rebozo shake the apples* sehingga impuls nyeri berjalan dari uterus sepanjang serat-serat saraf c-fiber menuju ke subtansia gelatinosa didalam spinal colum, lalu sel-sel tersebut memproyeksikan pesan nyeri yang berlawanan sepanjang serat-serat saraf a-delta fibers yang menyebabkan gate control akan tertutup dan rangsangan nyeri tidak dapat diteruskan ke korteks serebral, maka persepsi di otak nyeri menjadi berkurang (Kirby, 2011). Mekanisme *rebozo* inilah yang dapat membantu mengalihkan nyeri pinggang pada ibu hamil.

Tabel 3. Intensitas Nyeri Pinggang pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik Yoga Child Pose

Variabel	Pretest	Posttest	P-Value
	Mean±SD	Mean±SD	
Nyeri Pinggang	5,07±1,223	3,73±1,280	0,000

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa terdapat perbedaan signifikan intensitas nyeri pinggang pada kelompok kontrol yang diberikan Teknik yoga child pose sebelum (Mean±SD = 5,07±1,223) dan sesudah (Mean±SD = 3,73±1,280) intervensi. Hal ini didukung oleh hasil uji Wilcoxon dengan p-value 0,000 < 0,05 yang berarti ada pengaruh pemberian Teknik yoga child pose terhadap intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil.

Teknik rebozo shake the apples dan Teknik yoga child pose keduanya berpengaruh untuk menurunkan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil. Hal ini dikarenakan kedua intervensi tersebut dapat mengakibatkan peregangan panggul dan mengeluarkan endorphin dalam darah sehingga dapat mengurangi nyeri persalinan (Maryuni.M, 2020). Cara melakukan gerakan child pose yaitu ibu berdiri diatas lutut, satukan kedua jempol kaki dan biarkan jari-jari kaki rileks ke belakang, buka lutut ke samping selebar sisi tubuh kemudian duduklah diatas tumit kaki. Pelan-pelan turunkan perut, dada dan dahi diatas matras. Luruskan tangan kedepan dan rilekskan kedua tangan. Dalam Teknik yoga child pose terjadi peregangan pada daerah pinggang sehingga ibu merasa nyaman (Streeter.C.C, 2010).

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa Teknik rebozo shake the apples berpengaruh terhadap intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil. Diharapkan bidan dapat menerapkan terapi non farmakologis untuk mengatasi ketidaknyamanan pada masa kehamilan, sehingga dapat mengurangi penggunaan obat-obatan pada ibu hamil.

5. REFERENSI

- Andarmoyo.S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Ar-Ruzz.
- Aswitami.N.G.A.P, M. . (2018). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal I. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 47–51.
- Carvalho.M.E.C.C, Lima.L.C.Terceiro.C.A.L, Pinto.D.R.L, S. M. . (2017). Low Back Pain during Pregnancy. *Revista Brasileira De Anestesiologia*.
- Casagrande.D, Gugala.Z, Clark.S.M, L. R. . (2015). Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain in Pregnancy. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 1–11.
- Kirby, G. (2011). Comfort and Strength in Labor Using the Rebozo. *Manufactures by Feed Pabric*.
- Kristiansson.P. (2015). Epidemiology of Back Pain in Pregnancy. *Physical Medicine and Rehabilitation*.
- Maryuni.M. (2020). Hubungan Karakteristik Ibu Bersalin dengan Nyeri Persalinan. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(1), 116–122.
- Resmi.D.C, S. S. . & R. (2017). Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(10).
- Sinclair.M, Close.C, Mc.Cullough J.E.M, H. C. L. S. . (2014). How do Women Manage Pregnancy-Related Low back and/or Pelvic Pain? Descriptive Findings from an Online Survey. *Evidence Based Midwifery*, 12(3), 76–82.
- Streeter.C.C, W. T. . (2010). Effects of Yoga Versus Walking on Mood, Anxiety and Brain GABA Levels: A Randomized Controlled MRS Study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(11), 1145–1152.
- Yessy Aprillia, B, R. (2011). *Gentle Birth: Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Pt Gramedia Widiasarana Indonesia.