

Efektifitas Penerapan Kinesio

by Efektifitas Penerapan Kinesio

Submission date: 29-Dec-2022 07:57PM (UTC+0700)

Submission ID: 1987287163

File name: EFEKTIFITAS_PENERAPAN_KINESIO_TAPPING_DAN_YOGA_CAT_COW_P1-1.docx (84.29K)

Word count: 3526

Character count: 21926

1
**KOMBINASI KINESIO TAPPING DAN
YOGA CAT COW POSE EFEKTIF MENURUNKAN KETIDAKNYAMANAN PUNGGUNG
BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
PUSKESMAS KALINYAMATANAN JEPARA**

Niken Wahyu Hidayati¹, Ahmaniyah², Sri Yunita Suraida Salat³, Noor Rofiatu S⁴
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja^{1,2,3}, UPTD Puskesmas Kalinyamatan Jepara⁴
Email : niken.wahyu@wiraraja.ac.id¹, ahmaniyah.fik@wiraraja.ac.id², yunitafik@wiraraja.ac.id³, rofi.nrs93@gmail.com⁴

ABSTRAK

Ketidaknyamanan punggung ibu hamil pada akhir semester terjadi akibat adanya perubahan pada *system musculoskeletal*. Hal ini disebabkan karena adanya peningkatan volume rahim dan berat badan ibu sehingga pusat gravitasi condong ke arah depan untuk menyesuaikan bentuk postur tubuh ibu hamil. Penanganan awal ketidaknyamanan punggung bawah ibu adalah *kinesiotapping* dan yoga *cat & cow*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektifitas penggunaan *kinesiotapping* dan yoga *cat cow* terhadap nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalinyamatan Jepara. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *two group pre test-post test group design*. Sampel meliputi 20 ibu hamil dengan nyeri punggung bagian bawah dengan teknik random sampling. *Kinesiotapping* dan yoga *cat cow* diberikan 30 menit selama lima hari. Hasil penelitian uji statistik uji *independent t test* dengan nilai *p value* < 0,05, artinya pemberian *kinesio tapping* dan yoga *cat cow* efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci ; Nyeri Punggung Bawah, *Kinesiotapping*, Yoga *Cat Cow*

**COMBINATION OF KINESIO TAPPING AND
YOGA CAT COW POSE EFFECTIVELY REDUCE LOWER BACK DISCOMFORT
IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT
PUSKESMAS KALINYAMATANAN JEPARA**

ABSTRACT

Back discomfort for pregnant women at the end trimester do to changes in the *musculoskeletal system*. This is causes increase volume of the uterus and the mother's weight so that the center of gravity leans forward to adjust the shape of the pregnant woman's posture. First treatment for the mother's lower back discomfort is *kinesiotapping* and *cat cow yoga pose*. This study aims to analyze the effectiveness of using *kinesiotapping* and *cat cow yoga* against lower back pain in third trimester pregnant women at the Kalinyamatan Health Center, Jepara. This study used a *two-group pre-test-post-test group design experimental design*. The sample includes 20 pregnant women with lower back pain by random sampling technique. *Kinesiotapping* and *cat cow yoga pose* were given 30 minutes for five days. The results of the *independent t test* statistical test with a *p value* < 0.05, means that *kinesio tapping* and *cat cow yoga* are effective in reducing low back pain in third trimester pregnant women.

Keywords ; Lower Back Pain, *Kinesiotapping*, *Accupressure*

LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan proses peleburan antara sel jantan dan sel telur dilanjutkan proses pembelahan sel selama 40 minggu. Seorang wanita mengalami perubahan selama masa kehamilan, baik secara jasmani maupun psikologi. Perubahan pada ibu hamil membutuhkan proses adaptasi, sehingga tidak jarang menimbulkan ketidaknyamanan. Proses perubahan pada ibu hamil yang menimbulkan ketidaknyamanan perlu dilakukan tatalaksana untuk meminimalisir trauma kehamilan sehingga proses kehamilan berlangsung secara aman, nyaman dan minim trauma(1).

Ketidaknyamanan punggung ibu hamil pada akhir semester terjadi akibat adanya perubahan pada *system musculoskeletal*(2). Hal ini disebabkan karena adanya peningkatan volume rahim dan berat badan ibu sehingga pusat gravitasi condong ke arah depan untuk menyesuaikan bentuk postur tubuh ibu hamil. 15-21% ibu hamil di Kanada dan sebesar 76-80% menghilang setelah ibu melahirkan hal ini akibat berkurangnya kelenturan otot(3). Penelitian Muallimah (2021) menyebutkan bahwa ketidakseimbangan posisi tubuh menimbulkan otot-otot teregang, khususnya bagian tulang belakang(4).

Insidensi ketidaknyamanan punggung bawah 32% hamil sebesar 50% di Negara Eropa. 60-80% ibu hamil di Kabupaten Jepara mengalami ketidaknyamanan 7% punggung bawah. Survey awal ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester akhir di Puskesmas Kali 27, matan Jepara, 80% mengeluh tidak nyaman pada punggung bawah. Ketidaknyamanan punggung bawah merupakan keluhan yang dirasakan ibu saat memasuki masa akhir kehamilan.

Ketidak 26 manan punggung bawah di akhir kehamilan merupakan hal yang normal dan bersifat subjektif dialami oleh ibu hamil. Kondisi ini perlu pengelolaan yang baik agar ibu memperoleh pengalaman yang menyenangkan selama kehamilan. Keadaan ini akan memburuk jika tidak dikelola secara komprehensif. Ketidaknyamanan punggung bawah mengakibatkan ibu sulit bergerak aktif dan beraktivitas. Ketersediaan penanganan ketidaknyamanan pada punggung bawah banyak dan bervariasi, namun teknik *non invasive* menjadi pilihan yang aman untuk ibu hamil. Penelitian tentang penanganan ketidaknyamanan punggung menyebutkan teknik *non invasive* pengurangan nyeri

diantaranya penempelan koyo, masase punggung, yoga dan senam hamil(5).

Kinesio tapping merupakan manajemen non-invasive dengan menempelkan pita elastis pada area yang mengalami cedera maupun ketidaknyamanan. Pita kinesio ini bekerja dengan cara memperbaiki fungsi kerja otot dan sendi dengan durasi pendek. Teknik ini diberikan dalam jangka waktu 48-72 jam. Efektivitas penurunan ketidaknyamanan dirasakan setelah 1 hari pemakaian(6).

Yoga merupakan merupakan sekumpulan gerakan yang memanfaatkan teknik gerakan, olah rasa dan meditasi. Cat cow (Bitilasana Marjariasana) merupakan bagian dari yoga pose yang efektif dapat mengurangi ketidaknyamanan punggung bawah ibu hamil. Gerakan cat cow dimulai dengan posisi ibu membentuk seperti sapi yaitu badan diposisikan merangkak, napas dalam, kepala mendongak ke atas, punggung seperti tertarik ke arah perut. Posisi kedua dengan membentuk seperti kucing, mengeluarkan napas, kepala ditundukkan, bokong masuk ke dalam, perut dikempiskan ke arah punggung(7).

Survey awal di Puskesmas Kalinyamatan Jepara pada tahun 2021, sebanyak 865 30 hamil dan yang mengalami ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III adalah 321 (39%). Hasil wawancara dengan bidan di Puskesmas m 7 gatakan bahwa penanganan ketidaknyamanan punggung bawah ibu hamil yaitu dengan memberikan kompres air hangat pada belakang punggung dan pijat dibagian punggung yang nyeri. Bidan juga memberi terapi farmakologi seperti analgesik dan vitamin. Penggunaan *kinesio tapping* dan Gerakan yoga *cat & cow* pada bagian tertentu belum 25 mah digunakan untuk terapi ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Hasil tanya jawab didapatkan dari 10 ibu hamil trimester akhir yang mengalami ketidak 28 manan punggung bawah ada 6 ibu menggunakan kompres hangat dan pijat untuk mengurangi ketidaknyamanan punggung bawah, 2 orang ibu menggunakan salompas dan pijat pada punggung bagian bawah yang nyeri dan 2 orang ibu hamil menggunakan bobok (bedak adem) dan pijat ur 31 mengatasi ketidaknyamanan punggung bawah. Ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan punggung bawah tersebut mengatakan bahwa yang memperberat nyeri punggung bagian bawah adalah semakin tambah umur kehamilan semakin besar perut karena pertumbuhan bayi.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian “Kinesio Taping dan Yoga Cat Cow” Efektif Menurunkan Ketidaknyamanan Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalinyamatanan Jepara

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah *quasy experiment*. Desain penelitian menggunakan *two group pre test-post test design*. Penelitian ini dilakukan pada bulan maret 2022. Jenis Teknik sampling yang digunakan adalah random sampling dengan jumlah sampel 20 orang responden Responden pada penelitian ini adalah adalah semua ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan Puskesmas kalinyamatan Jepara dengan keluhan nyeri punggung bagian bawah pada bulan maret 2022. Terapi diberikan setiap hari selama 30 menit dalam kurun waktu 5 hari. pengukuran skala yang digunakan yaitu NRS.

HASIL

Tabel 1: Deskripsi ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberi *Kinesio taping* (n=10)

	Mean	Selisih Mean	Min	Max
Pair 1 sebelum	2,4000	1	1	3
sesudah	1,4000		1	2

Tabel di atas mendeskripsikan rerata intensitas ketidaknyamanan punggung bawah sebelum diberi *kinesio taping* adalah 2,4000 dan sesudah diberi *kinesio taping* adalah 1,4000. Rerata selisih sebelum dan sesudah diberi *kinesio taping* adalah 1. Nilai minimal sebelum diberi *kinessio taping* adalah 1 dan nilai maksimalnya adalah 3, sedangkan nilai minimal sesudah *kinessio taping* adalah 1 dan nilai maksimalnya adalah 2.

Tabel 1 Diskripsi ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah yoga *cat cow* (n=10)

	Mean	Selisih Mean	Min	Max
Pair 1 Sebelum	2,6000	0,9	1	3
Sesudah	1,7000		1	2

Tabel di atas mendeskripsikan rerata intensitas ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum yoga *cat & cow* adalah 2,6000 dan sesudah yoga *cat cow* adalah 1,7000. Rerata

selisih sebelum dan sesudah diberi yoga *cat cow* adalah 0,9. Nilai minimum sebelum diberi yoga *cat cow* adalah 1 dan nilai maksimalnya adalah 3 sedangkan nilai minimum sesudah adalah 1 dan nilai

Tabel 3: Perbedaan ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberi *kinesio taping*

	Mean	Selisih Mean	Standar deviasi	T	df	P
Sebelum	6,1000	2,900	0,73786	12,429	9	0,000
Sesudah	3,2000					

Analisis menggunakan *paired t-test* menyebutkan skala ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III pada kelompok *kinesio taping* sebelum sesudah intervensi diperoleh selisih 2,900 dan nilai $p = 0,000$. Nilai $p < 0,05$ yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada perbedaan intensitas ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberi *kinesio taping*.

Tabel 4: Menganalisa ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah yoga *cat cow*

	Mean	Selisih Mean	Standar deviasi	T	df	P
Sebelum	6,4000	2,4000	0,84327	9,000	9	0,000
Sesudah	4,0000					

Analisa menggunakan *paired t-test* menyebutkan skala intensitas ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III pada kelompok yoga *cat cow* sebelum sesudah intervensi diperoleh selisih 2,4000 dan nilai $p = 0,000$. Nilai $p < 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada perbedaan ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah yoga *cat cow*.

Tabel 5: Menganalisa efektifitas *kinesio taping* dan yoga *cat cow* terhadap ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Intervensi	N	Mean Rank	P
<i>Kinesio taping</i>	10	3,2	0,489
yoga <i>cat & cow</i>	10	4,0	

Tabel diatas menunjukkan nilai $p < 0,05$ artinya *kinesio taping* dan yoga *cat cow* efektif menurunkan ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III

PEMBAHASAN

1. Menganalisis ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberi *kinesio taping*

Penelitian ini menggunakan 20 sampel responden kemudian membagi sampel menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Skala intensitas ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi *kinesio taping* di Wilayah Puskesmas Kalinyamatan Jepara menunjukkan bahwa dari 10 responden, rerata intensitas ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberi *kinesio taping* adalah 2,4000 dan sesudah diberi *kinesio taping* adalah 1,4000. Rerata selisih sebelum dan sesudah diberi *kinesio taping* adalah 1, nilai minimal sebelum adalah 1 dan nilai maksimal adalah 3, sedangkan nilai minimum sesudah adalah 1 dan nilai maksimal adalah 2. Rerata intensitas ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberi terapi *kinesio taping* adalah nyeri berat, sedangkan sesudah diberi *kinesio taping* menurun menjadi nyeri sedang dan ringan.

Penyebab ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester akhir adalah pergeseran uteri ke arah anterior akibat peningkatan volume uteri sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser, hal ini menimbulkan ketidakseimbangan posisi tubuh. Ketidaknyamanan pada punggung ibu berpotensi mengakibatkan disfungsi aktivitas pada ibu hamil. Peningkatan mobilitas sendi *isakro iliaka*, *sakrocoocygeus* dan *pubic* kemungkinan disebabkan oleh adanya perubahan *system* hormon (8).

Kinesiotapping dijadikan sebagai salah satu alternatif komplementer untuk mengatasi ketidaknyamanan punggung bawah menggunakan pita perekat *kinesio*. Pita perekat *kinesio* secara umum digunakan untuk proses pemulihan serta pemeliharaan cedera otot. *Kinesio taping* bekerja pada kulit dengan memanfaatkan efek perubahan citra (konvulsi). Tekanan mekanik kulit dihasilkan dari konvulsi. Pengurangan ketidaknyamanan dihasilkan dari pengurangan rangsangan mekanik berupa tekanan yang terletak di lapisan bawah kulit. Ketika tekanan mekanik tersebut berkurang hal ini berefek pada lancarnya aliran darah sehingga

pada saat yang sama sinyal ketidaknyamanan berkurang(9).

Kinesio taping diberikan selama 24 jam dan bekerja dengan memfasilitasi motorik dalam berkontraksi sehingga dapat menurunkan kelebihan tekanan otot. Perekat ini efektif digunakan hingga 5 hari sampai pita elastisnya berkurang. Wahyuni dan Prabowo dalam penelitiannya menyebutkan bahwa penggunaan *kinesio taping* efektif mengurangi ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III(10).

2. Menganalisis ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberi yoga *cat cow*

Penelitian ini terdiri dari 20 responden kemudian dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Skala intensitas ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi *yoga cat cow pose*. Skala ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan perlakuan *yoga cat cow pose* di Wilayah Puskesmas Kalinyamatan Jepara menunjukkan bahwa dari 10 responden, diketahui bahwa rerata intensitas ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberi perlakuan *yoga cat cow* adalah 2,6000 dan sesudah diberi *yoga cat cow* adalah 1,7000. Rerata selisih sebelum dan sesudah diberi *yoga cat cow* adalah 0,9, nilai minimal sebelum adalah 1 dan nilai maksimum adalah 3, sedangkan nilai minimum sesudah adalah 1 dan nilai maksimal adalah 2. Rerata intensitas ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberi terapi *yoga cat cow* adalah nyeri berat, sedangkan sesudah diberi *kinesio taping* menurun menjadi nyeri ringan serta sedang.

Penelitian nur (2021) tentang nyeri punggung menyebutkan bahwa 50% - 60% ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan punggung bawah dan 9% diantaranya tidak teratasi. Nyeri punggung bawah merupakan permasalahan yang sering ditemui selama kehamilan, khususnya trimester akhir kehamilan. *International Society for The Study of Pain* mendefinisikan nyeri ketidaknyamanan punggung bawah sebagai kondisi buruk karena adanya disfungsi jaringan. Seseorang yang mengalami ketidaknyamanan punggung bawah menjadi takut serta cemas sehingga emosi

menjadi fluktuatif serta fisiologi tubuh menjadi berubah drastis saat hamil.

Prenatal gentle yoga merupakan pembaharuan dari hatha yoga untuk ibu hamil. *Prenatal gentle yoga* merupakan sebuah langkah menuju persalinan minim trauma dengan mempersiapkan tubuh ibu secara fisik dan psikologis. Persiapan yang matang pada ibu hamil memberikan manfaat positif pada ibu berupa rasa yakin pada diri sendiri dalam menjalani persalinan dengan nyaman dan aman. *Prenatal gentle yoga* dengan salah satu gerakannya *cat cow (Bitilasana Marjariasana)* memiliki pengaruh yang baik terhadap ibu hamil.

Yoga *cat cow* meningkatkan kelenturan tulang belakang dan dijadikan metode non invasif dalam menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil. Gerakan ini bermanfaat untuk meregangkan dan mengencangkan *musculus obliquus external* dan *musculus rectus abdominis* serta memperbaiki koordinasi fungsi abdomen, musculoskeletal serta otot ekstensi belakang. Perbaikan postur tubuh dicapai melalui gerakan yoga *cat cow* dengan cara melindungi bagian vertebra sehingga menghasilkan kondisi gerakan yang dinamis. Otot-otot lumbosacral diperkuat oleh *gerakan yoga cat cow*, khususnya bagian otot *gluteus* dan otot dinding perut. Gerakan ini juga dapat bermanfaat untuk mengatasi nyeri punggung dan pegal-pegal.

3. Menganalisa keefektifan *kinesio tapping* dan *yoga cat cow pose* terhadap ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III

¹⁶ Skala intensitas ketidaknyamanan punggung bawah ibu hamil trimester III diuji dengan *paired t-test* pada kelompok *kinesio tapping* sebelum dan sesudah intervensi diperoleh nilai $p < 0,05$ artinya ada perbedaan yang signifikan antara ¹ skala ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberi kombinasi *kinesio tapping* dan *yoga cat cow*.

Gate sistem saraf berada sepanjang tulang vertebra sehingga pada bagian ini merupakan lokasi tepat untuk diberikan terapi penghambatan ketidaknyamanan. Efek dari proses penghambatan ketidaknyamanan akan ditangkap oleh otak. Pada bagian ini dapat dimanfaatkan untuk proses penghambatan nyeri dengan menempelkan pita perekat *kinesio* pada reseptor kulit. Pada saat pita diangkat dari kulit menimbulkan efek peregangan antar reseptor kulit dan *muscle*. Akibatnya aliran darah dan

cairan limpatik meningkat sehingga ketidaknyamanan pada punggung bawah berkurang⁽¹⁰⁾.

Kinesiotaping bermanfaat untuk penurunan intensitas nyeri, peningkatan LGS (Lingkup Gerak Sendi), aktivasi *limfatik system* dan *endogen analgesic system*, menyupport fungsi sendi dan otot. Pemakaian *kinesiotapping* pada kulit dapat menghasilkan perpindahan mekanik oleh adanya gerakan tubuh yang berfokus pada mekanisme stimulasi reseptor kulit melalui aferen nosiseptif dan dan aferen proprioseptif berjalan ke dorsal horn menghambat stimulasi nosiseptif.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Islami bahwa yoga *cat cow* yang dilakukan sesuai dengan standart *operating procedure* dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada semua responden. Pengukuran ¹² intensitas nyeri post *treatment* dilakukan pada ¹² ir penelitian yaitu minggu ke 12 dengan ¹² ode VAS. Dari hasil uji statistik terlihat bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah ¹ nelitian. Yoga *cat cow* efektif menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan nilai $p < 0,05$ ⁽¹¹⁾.

4. Menganalisa efektifitas Kombinasi *Kinesiotapping* dan *yoga cat cow pose* ¹⁰ hadap ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III

Peneliti³³ ini menggunakan uji *independent t test*, diperoleh $p < 0,05$, artinya kombinasi *kinesiotapping* dan *yoga cat cow pose* efektif ⁶ enurunkan ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Jika melihat dari *mean rank*, dapat diketahui bahwa nilai *mean rank* kelompok *kinesiotapping* 3,2 dan *yoga cat & cow* 4,0 dan lebih tinggi dari *kinesiotapping*. Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan yoga *cat & cow* lebih efektif daripada yang diberikan *kinesiotapping*, akan tetapi pemberian *kinesio tapping* dan *yoga cat & cow* sama-sama efektif menurunkan nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III.

Penelitian Kase mrnyebutkan bahwa *kinesiotapping* lebih terlihat signifikan menurunkan nyeri punggung bawah apabila dikombinasikan dengan terapi komplementer lain, salah satunya dengan *yoga cat cow*. Yoga *cat cow pose* mampu meringankan

ketidaknyamanan punggung bawah dengan meningkatkan kelenturan tulang vertebra. Kombinasi *Kinesiotapping* dan yoga *cat cow pose* bermanfaat untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan dengan menghambat perjalanan nyeri. Intensitas nyeri dinilai jika impuls telah sampai di korteks serebri sehingga arti nyeri dapat diterjemahkan.

Efek yoga *cat cow pose* dirasakan saat otot tulang belakang dan bagian *sacrum* diregangkan dengan tujuan untuk mengurangi tekanan pada tubuh sehingga kenyamanan pada punggung akan tercapai. Yoga *cat cow pose* dapat membuat otot abdomen kencang dan teregang. Gerakan ini membuat bagian abdomen dan tulang vertebra terkoordinasi dengan baik. Kekuatan otot abdomen dapat menyokong kondisi tulang vertebra sehingga posisi tubuh akan lebih baik(12).

Ibu hamil trimester III sebagian besar akan merasakan keluhan di sekitar punggung. Penyebabnya adalah adanya perubahan pada berat badan janin, sehingga volume rahim semakin membesar akan menekan diafragma. Perkembangan rahim menimbulkan perubahan gestur tubuh ibu. Hal ini menjadi sebab ketidaknyamanan pada punggung bawah ibu hamil trimester akhir(12).

Penelitian Makmun menyatakan bahwa yoga dengan salah satu gerakannya *cat cow pose* pada ibu hamil dapat menurunkan ketidaknyamanan punggung bagian bawah ibu hamil. Mekanisme kerja Gerakan yoga *cat cow* adalah menarik tubuh ibu baik dalam maupun keluar kerangka dan diseimbangkan dengan Teknik relaksasi pernapasan. Gerakan yoga *cat cow* dapat melenturkan otot-otot yang berkontraksi pada bagian otot luar punggung, otot *quadratus lumborum*, otot *hamstring* untuk mengurangi penekanan pada tulang belakang serta punggung bagian bawah, beban depan serta memperbaiki postur tubuh(13).

Penelitian Lailiyana (2019) menyebutkan bahwa pelaksanaan yoga *cat & cow* dianjurkan 15-20 menit dan atau disesuaikan dengan kemampuan ibu hamil. Efektivitas yoga *cat & cow* dapat dirasakan ibu hamil apabila dilakukan secara teratur. Hal ini dapat membantu melenturkan otot-otot di sekitar punggung agar lebih lentur dan seimbang, sehingga dalam keadaan rileks nyeri punggung pada ibu dapat diobati(14).

Penelitian Anheyer (2022) menyebutkan bahwa yoga *cat & cow* dapat meningkatkan produksi *hormone endorphine*. Hormon ini mampu memicu perasaan bahagia, nyaman dan senang yang dihasilkan oleh hipofisis. Hormon ini bekerja dengan cara mengikat reseptor pada system saraf serta menghambat opioid saat otak memberikan sinyal sakit sehingga menurunkan rasa nyeri(15).

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menyatakan kombinasi pemberian *kinesio tapping* dan yoga *cat cow pose* efektif menurunkan ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalinyamatan Jepara dengan p value <0,05.

Bidan diharapkan mampu menerapkan kombinasi relaksasi *kinesiotapping* dan yoga *cat cow pose* dengan ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil trimester akhir agar dapat mengatasi ketidaknyamanan punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester akhir.

Bagi peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian dengan mengembangkan atau menambahkan variabel lain berupa penilaian secara menyeluruh pada ibu primigravida maupun multigravida, serta mengontrol faktor-faktor yang mengganggu keefektifan perlakuan yang telah diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Urits I, BA, SM, TL, GPA, OV, . . . & KAD. Low back pain, a comprehensive review: pathophysiology, diagnosis, and treatment. *Current pain and headache reports*. *Curr Pain Headache Rep*. 2019;23(3):1–10.
- Maher Cumbr. Non-specific low back pain. *The Lancet*. 2017;391(10137):736–47.
- Tavares P, BJ, HJS, HS, CM, BS, & WCA. Prevalence of low back pain, pelvic girdle pain, and combination pain in a postpartum Ontario population. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*. 2020;42(4):473–80.
- Mualimah M. The Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan*. 2021;10(1):12–6.
- Kreiner DS, MP, BCM, CCH, EJE, GG& YAM. Guideline summary review: an evidence-based clinical guideline for the diagnosis and treatment of low back pain. *The Spine Journal*. 2020;20(7):998–1024.
- Ghozy S et al. Efficacy of kinesio taping in treatment of shoulder pain and disability: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Physiotherapy*. 2020;107:176–88.
- Utami NS. Efektivitas Gerakan Yoga Cat & Cow Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di PMB Ny. Dian Puspa Sari, A. Md. Keb. Surabaya. *Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*. 2022;14(2).
- Manyozo S. Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*. 2019;31(1):71–6.
- Júnior MADL, DAMO, SRS, CVT, & CLOP (2019). Effectiveness of kinesio taping in patients with chronic nonspecific low back pain: a systematic review with meta-analysis. *SPINE An International Journal for the study of the spine*. 2019;44(1):68–78.
- Prabowo E wahyuni. Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2012;5(2):119–29.
- Islami I, & AT. Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*. 2019;10(1):49–56.
- Rudin OP, EN, & SE. Optimalisasi Fisik dan Mental Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga dan Afiriasi Positif. *Indonesian Journal Of Community Empowerment (IJCE)*. 2022;4(1):58–61.
- Makmun I, HAP, AA, AR, & ANWA. Implications of Prenatal Gentle Yoga on Low Back Pain among Women in the Second and Third Trimesters of Pregnancy. *Embrio: Jurnal Kebidanan*. 2022;14(2):221–6.
- Lailiyana L, HH, & WS. Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Yang Dilakukan Back Exercise Dengan Dan Tanpa Kinesio Tapping Di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru Tahun 2019. *Jurnal Ibu Dan Anak*. 2019;7(1):24–35.
- Anheyer D, HH, LR, DG, & CH (2022). Yoga for treating low back pain: a systematic review and meta-analysis. *Pain*. 2022;163(4):504–17.

Efektifitas Penerapan Kinesio

ORIGINALITY REPORT

21 %
SIMILARITY INDEX

20 %
INTERNET SOURCES

17 %
PUBLICATIONS

5 %
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unitomo.ac.id Internet Source	3 %
2	stikesyahoedsmg.ac.id Internet Source	1 %
3	pt.scribd.com Internet Source	1 %
4	jurnal.fk.unand.ac.id Internet Source	1 %
5	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	1 %
6	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	1 %
7	jurnalbidankestrad.com Internet Source	1 %
8	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	1 %
9	eprints.ums.ac.id Internet Source	1 %

10	123dok.com Internet Source	1 %
11	www.researchgate.net Internet Source	1 %
12	Gusti Ayu Pramita Aswitami, Putu Mastiningsih. "Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal 1", STRADA JURNAL ILMIAH KESEHATAN, 2018 Publication	1 %
13	www.online-journal.unja.ac.id Internet Source	1 %
14	prin.or.id Internet Source	1 %
15	Submitted to Universitas Jember Student Paper	1 %
16	repository2.unw.ac.id Internet Source	1 %
17	Hamdani Hamdani. "Larutan ekstrak kulit durian (<i>Durio zibethinus</i> Murr) terhadap kematian larva nyamuk <i>aedes aegypti</i> ", Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan, 2020 Publication	<1 %
18	digilib2.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %

19	elearning.medistra.ac.id Internet Source	<1 %
20	jurnal.pkr.ac.id Internet Source	<1 %
21	repository.unusa.ac.id Internet Source	<1 %
22	docobook.com Internet Source	<1 %
23	Whida Rahmawati, Nurwijayanti Nurwijayanti, Byba Melda Suhita. "The Effect of Pre Natal Exercise on Pain and Anxiety Third Pregnancy Primigravida in Sukomoro Public Health Center Magetan", Journal for Quality in Public Health, 2020 Publication	<1 %
24	stikessantupaulus.e-journal.id Internet Source	<1 %
25	jurnal.akperdharmawacana.ac.id Internet Source	<1 %
26	Tri Sasmita Putri Tri Sasmita Putri, Liva Maita Liva Maita. "ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER 1 DENGAN PEMBERIAN OIL ESSENSIAL LEMON UNTUK MENGURANGI MUAL DAN MUNTAH DI BPM DELIANA SARAGIH PEKANBARU TAHUN 2020", Jurnal	<1 %

Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal), 2021

Publication

27

etheses.uin-malang.ac.id

Internet Source

<1 %

28

fr.scribd.com

Internet Source

<1 %

29

journal.um-surabaya.ac.id

Internet Source

<1 %

30

jurnal.poltekkespalu.ac.id

Internet Source

<1 %

31

repo.poltekkes-palangkaraya.ac.id

Internet Source

<1 %

32

Kurniati Devi Purnamasari, Melyana Nurul Widyawati. "Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III", Jurnal Keperawatan Silampari, 2019

Publication

<1 %

33

Melly Ani. "Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III", JURNAL KEBIDANAN, 2022

Publication

<1 %

34

Ni Luh Putu Sentania Widhi Permana Putri, Ni Wayan Suarniti, Ni Nyoman Budiani. "PENGARUH AKUPRESUR TITIK BLADDER 23

<1 %

TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG
BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD
PUSKESMAS I DENPASAR UTARA", Jurnal
Midwifery Update (MU), 2020

Publication

35

www.repository.trisakti.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On