

TEKNIK ALEXANDER TERHADAP TINGKAT KENYAMANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Weni Apriyani¹, Muhammad Hadi², Idriani³
Akademi Keperawatan Kesdam II/ Sriwijaya Palembang¹
Universitas Muhammadiyah Jakarta^{2,3}
weniapriyani@yahoo.co.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik alexander terhadap tingkat kenyamanan pada ibu hamil di trimester III. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan quasy eksperimen design dengan rancangan pretest-posttest with control group design. Hasil analisis uji paired sample t-test menunjukkan pada kelompok intervensi ada perbedaan rata-rata tingkat kenyamanan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan p-value 0,000. Pada kelompok kontrol didapatkan p-value 0,282, ini menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat kenyamanan sebelum dan sesudah. Hasil uji GLM-RM menunjukkan bahwa nilai greenhouse-geisser (Sig) $0,000 < 0,005$ dan nilai partial eta square terbesar pada pengukuran ke 7 (0,454). Simpulan, teknik alexander dapat meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Ibu Hamil trimester III, Kenyamanan, Teknik Alexander

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the Alexander technique on the comfort level of pregnant women in the third trimester. This research uses a quasi-experimental design approach with a pretest-posttest design with a control group design. The paired sample t-test analysis results showed that there was a difference in the average level of comfort in the intervention group before and after being given the intervention with a p-value of 0.000. In the control group, a p-value of 0.282 was obtained. This indicates that there is no difference in the level of comfort before and after. The results of the GLM-RM test showed that the greenhouse-geisser (Sig) value was $0.000 < 0.005$, and the most significant partial eta square value was in the 7th measurement (0.454). In conclusion, the alexander technique can increase comfort in third-trimester pregnant women.

Keywords: Third-Trimester Pregnant Women, Comfort, Alexander Technique

PENDAHULUAN

Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan ketidaknyamanan yang terjadi akibat pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan. Nyeri punggung saat kehamilan dirasakan ibu hamil sangat mengganggu dan tidak menyenangkan. Ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan terutama nyeri punggung akan mengalami kesulitan dalam menjalankan aktivitas seperti berdiri setelah duduk, berpindah dari tempat tidur, duduk terlalu lama, berdiri terlalu lama, membuka baju dan melepaskan baju, maupun mengangkat dan memindahkan benda-benda di sekitarnya (Kurniati et al., 2017).

Menurut Wahyuni (2019) ketidaknyamanan yang terjadi akibat nyeri punggung jika dibiarkan akan menimbulkan berbagai macam gangguan. Gangguan tersebut dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari seperti ibu hamil akan merasakan nyeri pada saat berubah posisi, nyeri saat berpindah tempat, nyeri saat berdiri setelah duduk, nyeri saat berdiri terlalu lama, serta nyeri saat mengangkat dan memindahkan benda-benda sekitar. Jika nyeri dirasakan sampai menyebar ke daerah pelvis dan lumbal (tulang panggul dan tulang pinggang) akan menyebabkan kesulitan dalam berjalan dan gangguan seksual. Berbagai dampak yang dialami oleh ibu hamil akibat nyeri punggung akan berpengaruh terhadap kualitas hidup perempuan hamil menjadi kurang baik.

Memberikan kenyamanan bagi pasien merupakan salah satu peranan perawat dalam melakukan asuhan keperawatan. Pemberian tindakan kenyamanan diyakini dapat meningkatkan peran perawat untuk lebih kreatif dalam pemberian asuhan keperawatannya dan kepuasan diri, seperti pencapaian kepuasan yang diperoleh pasien kelolaannya. Peranan perawat dalam mengatasi ketidaknyamanan yang diakibatkan nyeri punggung pada ibu hamil dapat dikaitkan dengan teori kenyamanan yang dikembangkan oleh Katherine Kolcaba. Kolcaba menjelaskan kenyamanan adalah suatu yang menguatkan, dan dari segi ergonomis, berkaitan langsung dengan penampilan dalam beraktivitas.

Movement therapy teknik *alexander* belum banyak diketahui oleh masyarakat maupun tenaga kesehatan. Teknik *alexander* biasanya digunakan pada orang-orang yang mengalami ketidaknyamanan yang diakibatkan oleh nyeri punggung seperti pemain piano, musisi, atlet, orang yang bekerja dengan komputer, dan lansia. Belum banyak penelitian teknik *alexander* yang dilakukan pada ibu hamil. Teknik *alexander* bertujuan untuk melepaskan ketegangan, meningkatkan koordinasi antara kepala, leher, dan tulang belakang serta mengajarkan seseorang untuk menggunakan tubuh mereka dengan lebih efisien dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Annisa & Latifah, 2019).

Berdasarkan informasi dari Dinas Kesehatan Kota Palembang tahun 2018 didapatkan jumlah ibu hamil sebesar 29.590 jiwa (16,6%) dan jumlah ibu hamil di Puskesmas Makrayu tahun 2018 sebesar 1.469 jiwa (4,97%). Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Makrayu Palembang, didapatkan permasalahan ketidaknyamanan pada nyeri punggung adalah masalah yang paling sering dikeluhkan ibu hamil saat melakukan ANC terutama pada ibu hamil trimester III. Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada 5 orang ibu hamil trimester III, didapatkan bahwa 4 dari 5 mengeluh tidak nyaman akibat nyeri punggung. Mereka mengatakan nyeri punggung yang dirasakan menimbulkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas keseharian mereka serta pelaksanaan ketidaknyamanan hanya diatasi dengan istirahat dan pijatan. Penelitian tentang teknik Alexander sudah banyak dilakukan dengan berfokus untuk memperbaiki postur tubuh, namun teknik ini belum pernah dilakukan untuk menilai kenyamanan pada ibu hamil trimester III.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *quasy eksperiment design* dengan rancangan pra-posttest (*pretest-posttest with control group design*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III (usia kehamilan 28-40 minggu) yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Makrayu Palembang. Sampel untuk penelitian ini adalah sebanyak 34 responden yaitu 17 responden sebagai kelompok intervensi dan 17 responden sebagai kelompok kontrol, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode

purposive sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan alat ukur GCQ (General Comfort Questionnaire) dengan *cronbach alpha* sebesar 0,977.

Penelitian ini dilakukan dengan mendatangi ibu-ibu hamil secara *door to door* dan melakukan pendekatan serta memilih ibu hamil yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian peneliti memberikan penjelasan tentang tujuan, manfaat dan proses penelitian yang akan dilakukan. Setelah responden menyetujui untuk menjadi responden maka peneliti meminta responden untuk menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Pada kelompok intervensi diberikan perlakuan berupa teknik Alexander, tindakan ini dilakukan selama 2 kali dalam 1 minggu yaitu setiap hari selasa dan jum'at selama 3 minggu atau, dengan lama latihan \pm 30 menit. Sedangkan pada kelompok kontrol, peneliti tidak melakukan intervensi apapun, tetapi penilaian pengukuran dilakukan sesuai dengan waktu pada kelompok intervensi.

Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk menganalisis distribusi frekuensi dari karakteristik responden dan tingkat kenyamanan. Analisis bivariat menggunakan uji T *Dependen* (berpasangan) untuk mengetahui perbedaan tingkat kenyamanan sebelum dan sesudah dan uji T *Independen* untuk mengetahui perbedaan tingkat kenyamanan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Analisis multivariat menggunakan uji *General Linear Model Repeated Measures (GLM-RM)* untuk mengetahui perbedaan hasil dari pengamatan dan pengukuran atau nilai antar beberapa pengukuran dari waktu ke waktu.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel. 1
Distribusi Frekuensi Rata-Rata
Karakteristik Responden

Variabel	Kategorik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		N	%	N	%
Usia	< 20 atau > 35 tahun	2	11,8	2	11,8
	20-35 tahun	15		15	
	Mean	29,59	88,2	29,35	88,2
	Median	31,00		30,00	
	SD	5,124		4,769	
	Min-Max	19-37		19-38	
Pendidikan	Rendah	3	17,6	4	23,5
	Tinggi	14	82,4	13	76,5
Pekerjaan	Bekerja	13	76,5	6	35,3
	Tidak Bekerja	4	23,5	11	64,7
Agama	Muslim	17	100	17	100
	Non Muslim	0		0	
Paritas	Primipara	5	29,4	3	17,6
	Multipara	12	70,6	14	82,4
Suku	Sumatera	14	82,4	15	88,2
	Non Sumatera	3	17,6	2	11,8

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden menunjukkan dari 34 responden didapatkan sebagian besar berusia 20-35 dengan usia rata-rata kelompok intervensi adalah 29,59, sedangkan usia rata-rata kelompok kontrol adalah 29,35. Tingkat pendidikan responden terbanyak adalah pendidikan tinggi yaitu sebanyak 14 orang (82,4%) pada kelompok intervensi dan 13 orang (76,5%) pada kelompok kontrol. Semua responden

kelompok intervensi dan kelompok kontrol beragama islam (100%). Status pekerjaan responden pada kelompok intervensi terbanyak adalah bekerja yaitu sebanyak 13 orang (76,5%), sedangkan pada kelompok kontrol yang terbanyak adalah tidak bekerja yaitu sebanyak 11 orang (64,7%). Paritas responden terbanyak adalah multigravida dengan 12 orang (70,6%) pada kelompok intervensi dan 18 orang (82,4%) pada kelompok kontrol. Suku Sumatera merupakan suku yang terbanyak yaitu 14 orang (82,4%) pada kelompok intervensi dan 15 orang (88,2%) pada kelompok kontrol.

Tabel. 2
Distribusi Frekuensi Tingkat Kenyamanan

Variabel	Pengukuran	N	Mean	SD	95% CI
Tingkat Kenyamanan Kelompok Intervensi	Pengukuran 1	17	64,59	7,151	60,91 – 68,26
	Pengukuran 2		68,12	6,882	64,58 – 71,66
	Pengukuran 3		69,18	6,437	65,85 – 72,50
	Pengukuran 4		70,53	6,074	67,41 – 73,65
	Pengukuran 5		71,47	6,774	67,99 – 74,95
	Pengukuran 6		72,24	6,037	69,13 – 75,34
	Pengukuran 7		75,76	6,047	72,66 – 78,87
Tingkat Kenyamanan Kelompok Kontrol	Pengukuran 1	17	63,41	6,355	60,14 – 66,68
	Pengukuran 2		63,71	5,429	60,91 – 66,50
	Pengukuran 3		63,88	5,243	61,19 – 66,58
	Pengukuran 4		64,53	4,951	61,98 – 67,08
	Pengukuran 5		64,65	4,107	62,54 – 66,76
	Pengukuran 6		65,35	3,888	63,35 – 67,35
	Pengukuran 7		65,76	4,236	63,59 – 67,94

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kenyamanan pada kelompok intervensi dan kontrol dari pengukuran pertama sampai ketujuh mengalami kenaikan secara bertahap dari waktu ke waktu, tetapi kenaikan rata-rata tingkat kenyamanan pada kelompok kontrol tidak signifikan (hanya sedikit sekali).

Analisis Bivariat

Tabel. 3
Perbedaan Rata-Rata Tingkat Kenyamanan
Sebelum dan Sesudah Pemberian Teknik Alexander

Kelompok		Tingkat Kenyamanan		
		Mean	SD	P value
Intervensi	Sebelum	64,59	7,151	0.000
	Sesudah	68,12	6,882	
Kontrol	Sebelum	63,41	6,355	0.282
	Sesudah	63,71	5,429	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan rata-rata tingkat kenyamanan kelompok intervensi pada pengukuran pertama adalah 64,59 dengan SD 7,151 dan pada pengukuran kedua 68,12 dengan SD 6,882. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 ($p < 0,05$), maka ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Sedangkan pengukuran rata-rata tingkat kenyamanan kelompok kontrol pada pengukuran pertama adalah 63,41 dengan SD

6,355 dan pada pengukuran kedua adalah 63,71 dengan SD 5,429. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,282 ($p > 0,05$), maka tidak ada perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata sebelum dengan nilai rata-rata sesudah pada kelompok kontrol.

Tabel. 4
Perbedaan Rata-Rata Tingkat Kenyamanan
Kelompok Intervensi Dan Kontrol

Kelompok	Tingkat Kenyamanan		P value
	Mean	SD	
Intervensi	68,12	6,882	0,046
Kontrol	63,71	5,429	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,046$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat kenyamanan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi.

Analisis Multivariat

Tabel. 5
Mauchly's Test of Sphericity

<i>Within Subjects Effect</i>	<i>Mauchly's W</i>	df	Sig
Pengukuran	0,050	20	0,000

Berdasarkan tabel 5 diketahui $p\text{-value}$ sebesar $0,000 < 0,005$, maka dapat disimpulkan bahwa asumsi *sphericity* tidak memenuhi, tetapi didalam uji *repeated measure* dengan nilai sig pada *test of sphericity* dapat dilanjutkan dengan mengacu pada nilai *greenhouse-geisser*.

Tabel. 6
Test Of Within-Subjects effects

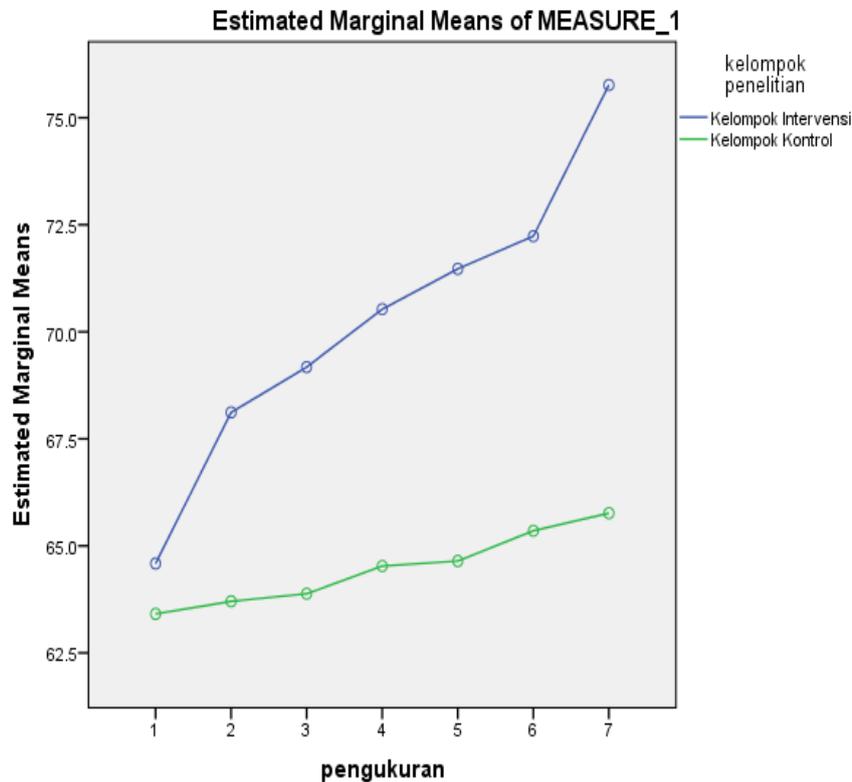
Source		Df	Mean Square	Sig	
Pengukuran	<i>Greenhouse-Geisser</i>	2.981	322.096	21.329	0,000

Berdasarkan tabel 6 diketahui nilai *greenhouse-geisser* (sig) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka ada peningkatan kenyamanan yang signifikan dari waktu ke waktu. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik Alexander dapat meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung.

Tabel. 7
Test of Within-Subjects Contrasts

Source	Pengukuran	Sig	Partial Eta Squared
Pengukuran*Kelapenelitian	Level 2 vs Level 1	0,000	0,379
	Level 3 vs Level 1	0,000	0,336
	Level 4 vs Level 1	0,001	0,290
	Level 5 vs Level 1	0,002	0,272
	Level 6 vs Level 1	0,001	0,304
	Level 7 vs Level 1	0,000	0,454

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa perbedaan rata-rata tingkat kenyamanan antar pengukuran, dimana terlihat pada *partial eta square* bahwa nilai terbesar adalah nilai pada pengukuran ke 7 (0,454). Maka dapat disimpulkan bahwa pengukuran ke 7 merupakan waktu optimal dari pencapaian teknik Alexander terhadap tingkat kenyamanan.



Gambar.1

Grafik Kenaikan Rata-Rata Pencapaian Teknik Alexander terhadap Tingkat Kenyamanan pada Ibu Hamil Trimester III pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Berdasarkan gambar 1 rata-rata pencapaian teknik Alexander terhadap tingkat kenyamanan menunjukkan perbedaan yang signifikan. Pada kelompok intervensi pencapaian nilai tingkat kenyamanan lebih maksimum dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pencapaian kedua kelompok dimulai pada pengukuran ke 2 sampai pada pengukuran 7, tetapi pencapaian nilai pada kelompok intervensi terlihat secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia responden pada penelitian ini berada pada rentang 20-35. Usia pada rentang 20-35 tahun merupakan usia ideal dan aman untuk hamil dan persalinan serta memiliki resiko yang paling rendah terjadinya komplikasi untuk ibu dan anak. Usia ibu hamil sangat berkaitan erat dengan pemberian teknik Alexander dan tingkat kenyamanan. Ibu hamil yang berusia 20-35 tahun sangat mendukung pelaksanaan teknik *alexander*, hal ini berkaitan dengan kondisi kehamilan yang sehat dan rendahnya resiko terjadinya komplikasi.

Tingkat pendidikan yang paling banyak pada kedua kelompok adalah pendidikan tinggi. Tingkat pendidikan juga menjadi salah satu faktor yang berpengaruh pada penerapan teknik *alexander*, dimana dengan pendidikan yang tinggi cara berpikir sudah mulai matang dan mampu mengaplikasikan informasi yang diterima khususnya tentang teknik *alexander*. Seseorang yang berpendidikan tinggi akan lebih luas pandangannya dan lebih mudah menerima ide dan tata cara kehidupan baru. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Perkasa & Akmal (2019) bahwa tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, dimana pendidikan pada diri individu akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir, kemudian tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi tingkat penerimaan dan pemahaman terhadap suatu objek atau materi baru yang di manifestasikan dalam bentuk pengetahuan.

Status pekerjaan responden sebagian besar adalah ibu hamil yang bekerja. Pekerjaan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi ketidaknyamanan pada ibu hamil, dimana pekerjaan yang berlebihan akan menyebabkan keletihan atau kelelahan yang dapat meningkatkan sensasi nyeri punggung pada ibu hamil. Menurut Harahap (2019) nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III dikarenakan ibu hamil terlalu banyak melakukan aktifitas fisik yang berlebihan sehingga menyebabkan ibu kelelahan dan kurang istirahat.

Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden beragama islam baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Menurut Adrian (2019) Agama dan spiritualitas merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, dimana memeluk agama dan kepercayaan tertentu erat hubungannya dengan kehidupan spiritual dan kondisi kesehatan seseorang. Orang yang rutin beribadah sesuai kepercayaannya juga akan merasa lebih damai, tenang, nyaman dan bahagia, serta dipenuhi perasaan kasih sayang dari dan terhadap orang-orang di sekitarnya.

Paritas responden terbanyak adalah multipara. Paritas berkaitan erat dengan ketidaknyamanan ibu hamil, dimana elastisitas otot abdomen mengalami perubahan atau proses adaptasi dengan kehamilan dan adanya peningkatan hormon progesteron. Otot-otot abdomen pada multipara mengalami kelemahan sehingga gagal menopang uterus atau rahim yang membesar. Kegagalan menopang menyebabkan uterus mengendur, hal ini akan membuat lengkung punggung ibu semakin memanjang. Sedangkan pada primipara, otot abdomen masih sangat baik dikarenakan otot belum pernah mengalami peregangan sebelumnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Cahyani (2019) yang mengatakan ibu hamil yang memiliki paritas tinggi yaitu lebih dari satu atau sama dengan empat lebih beresiko mengalami nyeri punggung dimana multipara telah mengalami kehamilan lebih dari satu kali. Kehamilan sebelumnya akan menyebabkan peregangan pada otot dan sendi. Otot menjadi lebih kendur dan sendi menjadi lebih regang, sehingga pada kehamilan berikutnya, otot dan sendi tidak sekuat seperti kehamilan pertama.

Suku responden terbanyak adalah suku Sumatera. Suku berperan penting pada respon seseorang terhadap nyeri. Keyakinan dan nilai-nilai budaya mempengaruhi cara individu mengatasi nyeri dimana individu mempelajari apa yang diharapkan dan apa yang diterima oleh kebudayaannya. Hasil kajian lapangan menunjukkan bahwa ibu hamil di Sumatera pantang melakukan banyak pergerakan atau berolahraga selama kehamilan, padahal kenyataannya ibu hamil dibolehkan untuk berolahraga asalkan dilakukan dengan intensitas ringan dan sesuai dengan masa kehamilannya.

Tingkat Kenyamanan

Gambaran tingkat kenyamanan pada kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan perubahan nilai rata-rata yang semakin meningkat dari pengukuran pertama sampai dengan pengukuran ketujuh (terakhir), tetapi kenaikan nilai pada kelompok intervensi terlihat sangat signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Menurut Wahyuni (2019) ketidaknyamanan yang terjadi akibat nyeri punggung jika dibiarkan akan menimbulkan berbagai macam gangguan. Gangguan tersebut dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari seperti ibu hamil akan merasakan nyeri pada saat berubah posisi, nyeri saat berpindah tempat, nyeri saat berdiri setelah duduk, nyeri saat berdiri terlalu lama, serta nyeri saat mengangkat dan memindahkan benda-benda sekitar. Jika nyeri dirasakan sampai menyebar ke daerah pelvis dan lumbal (tulang panggul dan tulang pinggang) akan menyebabkan kesulitan dalam berjalan dan gangguan seksual. Berbagai dampak yang dialami oleh ibu hamil akibat nyeri punggung akan berpengaruh terhadap kualitas hidup perempuan hamil menjadi kurang baik.

Ketidaknyamanan yang diakibatkan oleh nyeri punggung merupakan perubahan fisiologis yang dialami oleh ibu hamil, dimana ketidaknyamanan ini akan semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Ketidaknyamanan yang diakibatkan oleh nyeri punggung ini dapat mempengaruhi kualitas tidur dan mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Palifiana & Wulandari (2018) yang mengungkapkan bahwa ketidaknyamanan fisik yang dirasakan oleh ibu selama kehamilan akan membuat ibu kesulitan untuk tidur di malam hari dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Selain itu penelitian lain juga menjelaskan bahwa gangguan kenyamanan fisik pada ibu hamil memiliki resiko 5 kali lebih besar mengalami kualitas tidur yang buruk dari pada ibu hamil yang tidak mengalami ketidaknyamanan fisik, dimana ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil berupa nyeri punggung, sering buang air kecil, maupun kram kaki sehingga mengganggu kualitas tidur dan aktivitas ibu hamil (Sukorini, 2017).

Perbedaan Rata-Rata Tingkat Kenyamanan Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat kenyamanan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan teknik *alexander* pada ibu hamil Trimester III yang mengalami ketidaknyamanan yang diakibatkan oleh nyeri punggung. Hal ini terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan kelompok intervensi mengalami peningkatan terhadap tingkat kenyamanan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang memperlihatkan *p-value* 0,282 ($p > 0,05$), dimana hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kenyamanan antara nilai rata-rata sebelum dengan nilai rata-rata sesudah pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhania (2019) bahwa teknik *alexander* efektif dalam menurunkan tingkat nyeri punggung bawah yang dirasakan sebanyak 3x lipat dengan Asymp. Sig. (2tailed) 0.000 yang berarti terdapat perbedaan teknik *alexander* sebelum dan sesudah intervensi pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

Ketidaknyamanan yang diakibatkan oleh nyeri punggung akan terjadi seiring dengan membesarnya uterus, dimana pusat gravitasi pada wanita hamil akan berpindah ke arah depan, perpindahan ini akan menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Perubahan tubuh seperti ini dapat memicu lengkung lembur (*lordosis*) dan lengkung kompensasi spinalis torak (*kifosis*). Selain itu faktor mekanik yang terjadi berupa

penambahan berat badan dapat mempengaruhi gravitasi pusat tubuh kedepan (anterior) akan meningkatkan beban yang akan ditanggung oleh otot paraspinal dan vertebrae sehingga menyebabkan perubahan postur tubuh ibu menjadi kurang baik akan semakin mendukung terjadinya ketidaknyamanan dan resiko cedera (Wahyuni, 2019).

Upaya yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam pencegahan atau penanganan nyeri punggung pada ibu hamil salah satunya yaitu *movement therapy* teknik *alexander*. Penerapan teknik *alexander* dapat mengurangi ketidaknyamanan secara fisiologis. Hal ini disebabkan karena dengan teknik *alexander* memberikan banyak manfaat bagi kesehatan, diantaranya meningkatkan kenyamanan, mengurangi nyeri punggung, memperbaiki postur tubuh dan keseimbangan tubuh, meningkatkan kemampuan berfikir, mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, menggerakkan tubuh lebih baik. Selain itu cara kerja teknik Alexander melatih seseorang menyadari kebiasaan-kebiasaan buruk sehingga mulai berdiri dan bergerak dengan cara yang lebih baik secara alami. Teknik ini menekankan untuk selalu memastikan posisi kepala dalam garis lurus dengan tulang belakang sehingga leher dapat bergerak bebas dari tekanan sehingga mengurangi nyeri punggung

Perbedaan Rata-Rata Tingkat Kenyamanan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Hasil penelitian membuktikan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat kenyamanan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol, dimana $p\text{-value} = 0,046$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramadhania (2019) dimana pemberian teknik Alexander sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri ringan sehingga nyeri yang dirasakan dapat diatasi oleh ibu tanpa mengganggu kegiatan ibu sehari-hari.

Memberikan kenyamanan bagi pasien merupakan salah satu peranan perawat dalam melakukan asuhan keperawatan. Pemberian tindakan kenyamanan diyakini dapat meningkatkan peran perawat untuk lebih kreatif dalam pemberian asuhan keperawatannya dan kepuasan diri, seperti pencapaian kepuasan yang diperoleh pasien kelolaannya.

Menurut analisis peneliti, kelompok intervensi yang diberikan teknik *alexander* lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi teknik *alexander*, hal ini disebabkan karena pada kelompok intervensi yang diberikan teknik *alexander* dapat melakukan pengalihan terhadap ketidaknyamanan yang dirasakan melalui pergerakan-pergerakan pada tahapan teknik *alexander* sehingga fokus kelompok intervensi teralihkan dengan gerakan teknik *alexander* yang mereka lakukan. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan teknik *alexander*, fokus mereka tetap pada ketidaknyamanan yang mereka rasakan akibat tidak adanya tindakan pengalihan yang dapat mengurangi rasa ketidaknyamanan yang mereka rasakan.

Pengaruh Teknik Alexander terhadap Tingkat Kenyamanan pada Ibu Hamil Trimester III yang Mengalami Nyeri Punggung

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan kenyamanan yang signifikan dari waktu ke waktu. Selain itu hasil penelitian juga menunjukkan bahwa nilai *partial eta square* didapatkan nilai terbesar adalah nilai pada pengukuran ke 7 (0,454). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *alexander* dapat meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung dengan pengukuran ke 7 merupakan waktu optimal dari pencapaian teknik *alexander* terhadap tingkat kenyamanan.

Teknik *alexander* merupakan *movement therapy* atau suatu terapi gerakan yang merupakan terapi yang jika dilihat dari gerakannya adalah modifikasi dari yoga prenatal yang disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil trimester III, dimana tujuan dari yoga prenatal juga tidak berbeda jauh dengan teknik *alexander* yang berupaya secara praktis dalam menyalurkan tubuh, pikiran dan jiwa, membentuk postur tubuh yang tegap serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat ditulang punggung sehingga dapat mengurangi keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III seperti nyeri punggung (Rafika, 2018). Selain itu, gerakan teknik *alexander* juga merupakan bagian dari senam hamil. Senam hamil merupakan salah satu bentuk olahraga atau latihan yang terstruktur yang mempunyai manfaat banyak manfaat seperti, mengurangi stress yang dialami ibu selama periode kehamilan, meningkatkan pertumbuhan janin dalam kandungan, menurunkan komplikasi yang dapat terjadi selama kehamilan, memperlancar proses persalinan dan mengurangi keluhan nyeri punggung selama kehamilan (Wahyuni, 2019).

Latihan teknik *alexander* secara rutin dan teratur dapat mengurangi nyeri punggung karena gerakan yang terdapat didalam teknik Alexander mampu memperkuat otot abdomen untuk mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis sehingga intensitas nyeri punggung menjadi berkurang. Selain itu teknik *alexander* juga mampu meningkatkan produksi endorfin (zat relaksasi) lebih banyak di dalam tubuh. Endorfin dikenal sebagai zat yang memiliki prinsip kerja seperti morfin yang berfungsi untuk memberikan ketenangan, mengatasi stress pada saat hamil dan mampu untuk mengurangi nyeri seperti nyeri punggung. Dengan demikian teknik *alexander* yang dilakukan secara rutin akan mampu menimbulkan efek relaks, menurunkan ketegangan otot yang dialami oleh ibu dalam periode kehamilannya sehingga kondisi ibu selama periode kehamilan menjadi lebih sejahtera.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Segita & Dariva (2019) yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian intervensi teknik *alexander* terhadap perubahan postur tubuh pasien low back pain, nyeri dan ketegangan otot.

Menurut analisa peneliti bahwa teknik *alexander* dapat meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III dan kenyamanan akan menjadi lebih efektif jika teknik *alexander* dilakukan rutin atau berulang-ulang, dan dapat diterapkan dikehidupan sehari-hari, sehingga penggunaan otot tubuh dapat bekerja sesuai fungsinya. Hal ini disebabkan karena terapi ini secara keseluruhan gerakannya dapat dilakukan dalam kegiatan sehari-hari, sehingga ibu tidak memerlukan waktu khusus dalam melakukan gerakan. Selain itu dengan gerakan yang dilakukan dengan pembiasaan sehari-hari menyebabkan gerakan yang dilakukan tidak kaku, sehingga tidak ada kompensasi gerakan pada otot yang tidak seharusnya bekerja pada satu gerakan tertentu. Apabila teknik *alexander* ini dilakukan dengan membiasakan diri atau menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, maka akan meningkatkan kenyamanan dan mengurangi nyeri punggung secara optimal.

SIMPULAN

Pemberian intervensi teknik *alexander* dapat menjadi alternative dalam meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil trimester III.

SARAN

Diharapkan institusi pelayanan kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai dasar dalam memberikan intervensi teknik Alexander pada Ibu Hamil Trimester III yang mengalami ketidaknyamanan terutama yang diakibatkan oleh nyeri punggung.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, K. (2019). Selain Menenangkan, Agama Ternyata Bermanfaat untuk Kesehatan. Retrieved from Alodokter: <https://www.alodokter.com/selain-menenangkan-agama-ternyata-bermanfaat-untuk-kesehatan>
- Annisa, A. A., & Latifah, D. (2019). Posisi Setengah Terlentang pada Teknik Alexander untuk Mengatasi Nervous Pemula Dewasa saat Memainkan Piano. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 8-20. <http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/1004148>
- Cahyani, P. D. (2019). Perbedaan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum dengan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga di Klinik Bunda Setia. Denpasar: Poltekkes Denpasar. Retrieved from <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/1939/>
- Harahap, Y. Z. (2019). Pengaruh Prenatal Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Erna Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 4, 1-4. <https://makarioz.sciencemakarioz.org/index.php/JIM/article/view/98/108>
- Kurniati, D., Suciawati, A., & Aulia, D. (2017). Hubungan Efektifitas Teknik Massage dan Teknik Relaksasi dengan Pengurangan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di Klinik Pratama Medika Keluarga Cipinang Muara Jakarta Timur Tahun 2017. *Jurnal Ilmu dan Budaya*, 6631. <http://journal.unas.ac.id/ilmu-budaya/article/view/427/328>
- Palifiana, D. A., & Wulandari, S. (2018). Hubungan Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Prosiding Seminar Nasional Seri 8 : mewujudkan masyarakat madani dan lestari - diseminasi penelitian* (pp. 31- 40). Universitas Islam Indonesia. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/11435>
- Perkasa, D. D., & Akmal, D. (2019). *Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Ibu tentang Makanan Pendamping Air Susu Ibu pada Baduta Usia 6-24 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Colomadu I Kabupaten Karanganyar*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/73554/>
- Rafika. (2018). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86-92. doi:10.26630/jk.v9i1.763
- Ramadhania, R. S. (2019). *Efektivitas Teknik Alexander terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III*. Poltekks Kemenkes Semarang. http://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=18407&keyword
- Segita, R., & Dariva, Y. (2019). Pengaruh Pemberian SWD dan Teknik Alexander untuk Memperbaiki. *Jurnal Human Care*, 4(2), 108-115. doi:10.32883/hcj.v4i2.471
- Sukorini, M. U. (2017). Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik dan Penyakit dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 1-12. DOI: 10.20473/ijph.v12i1.2017.1-12

Wahyuni, S. (2019). Senam Hamil untuk Mengatasi Keluhan Nyeri Punggung.
http://research.unissula.ac.id/bo/reviewer/210998007/1757Artikel_Koran__Senam_Hamil_Untuk_Mengatasi_Keluhan_Nyeri_Punggung.pdf