

Pengaruh Pemakaian Bengkung Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Nifas di Desa Keling**Kecamatan Pare Kabupaten Kediri**

Dewi Taurisiawati Rahayu
STIKES Karya Husada Kediri
Email : deetaurisia@gmail.com

ABSTRACT

The postpartum experiences various discomforts during her recovery. Postpartum mother who are in Indonesia, especially in Java, can not be separated from cultural factors in their daily life. One of them is still found many mothers who use bend or stagen after giving birth. Use of this bend is considered to provide many benefits for the recovery process of postpartum mothers. This study aims to determine the effect of the use of bengkung to the incidence of back pain in the puerperal mother. This research uses pre experiment design that is one group pre test-post test design. The research was conducted in Keling Village, Pare District, Kediri Regency. The population in this research is postpartum mother in Keling Village who want to wear bengkung some 20 responden and got sample of 14 respondents. The sampling technique used is purposive sampling. Independent variable in this research is usage of bengkung and dependent variable in this research is back pain. Data analysis technique used is wilcoxon signed rank test. The result of this research showed that the effect of bengkung use on back pain in the puerperal mother (p value = 0,006, CI = 95%). The use of bengkung that are done with safe procedures can help postpartum women to reduce discomfort during health recovery one of them reduce back pain in postpartum.

Keywords: *Bengkung, Back Pain*

ABSTRAK

Postpartum mengalami berbagai ketidaknyamanan selama pemulihannya. Ibu postpartum yang berada di Indonesia, khususnya di Jawa, tidak dapat dipisahkan dari faktor budaya dalam kehidupan sehari-hari mereka. Salah satunya masih banyak ditemukan ibu yang menggunakan tikungan atau stagen setelah melahirkan. Penggunaan tikungan ini dianggap memberikan banyak manfaat bagi proses pemulihan ibu nifas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan bengkung terhadap kejadian nyeri punggung pada ibu nifas. Penelitian ini menggunakan desain pre eksperimen yaitu one group pre test-post test design. Penelitian ini dilakukan di Desa Keling, Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas di Desa Keling yang ingin memakai bengkung sebanyak 20 responden dan mendapat sampel sebanyak 14 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penggunaan bengkung dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah nyeri punggung. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji peringkat bertanda wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh penggunaan bengkung pada nyeri punggung pada ibu nifas (nilai p = 0,006, CI = 95%). Penggunaan bengkung yang dilakukan dengan prosedur yang aman dapat membantu wanita postpartum untuk mengurangi ketidaknyamanan selama pemulihan kesehatan, salah satunya mengurangi nyeri punggung pada postpartum.

Kata kunci: Bengkung, Nyeri Punggung

PENDAHULUAN

Ibu yang berada pada pada masa setelah melahirkan akan mengalami berbagai masalah kesehatan atau ketidaknyamanan pada masa nifas, salah satunya adalah nyeri punggung pada masa nifas. Kondisi ini bisa disebabkan oleh proses persalinan yang melelahkan dan kondisi ibu selama kehamilan terutama di trimester III. Adanya hormon relaksin yang membuat longgarnya sendi dan *ligamen* menyebabkan ibu merasa tidak nyaman, nyeri ketika berjalan, duduk lama ataupun melakukan aktivitas yang lain. Menurut Patel (2010) ibu memerlukan waktu sekitar 6 bulan untuk pulih kembali seperti sedia kala.

Kebudayaan atau kultur dapat membentuk kebiasaan dan respon terhadap kesehatan dan penyakit dalam kehidupan masyarakat begitu pula dalam bidang kesehatan (Tjong, 2012). Budaya bengkung atau stagen masih kental di masyarakat hingga saat ini. Savitri (2007) dalam penelitian kualitatifnya di Bogor, Jawa Barat bahwa dari 30 orang ibu nifas, 24 diantaranya melakukan perawatan nifas berdasarkan kebiasaan budaya, antara lain ibu menjaga kesembuhan vagina dengan air sirih, dan mengurut daerah rahim oleh tukang urut yang dipercaya untuk dapat mengembalikan rahim ke tempat semula dan perut ibu dililit dengan bengkung/stagen.

Menurut Kaewsam dalam Amalia (2014) ada banyak manfaat dari penggunaan bengkung, beberapa diantaranya adalah memaksimalkan *involutio uterus*, memulihkan *tonus abdomen*, mengurangi nyeri punggung dan menyangga punggung ibu nifas sehingga membantu pembentukan postur tubuh menjadi lebih cepat terbentuk (Kaewsam dalam Amalia, 2014). Ibu nifas yang menggunakan kain penyangga (bengkung/ *tubigrip*) bisa mendapatkan kompresi atau tekanan pada perut sehingga membantu menyangga perut dan daerah *lumbopelvic* dengan memberikan sedikit tekanan di otot *tranversus abdominis* (Benjamin dkk, 2013). Sehingga pada akhirnya akan membantu agar otot abdomen bekerja

lebih sempurna. Otot perut yang lemah ikut menyumbang kejadian nyeri punggung selama dan sesudah kehamilan. Menggunakan apalagi disertai dengan latihan fisik yang bagus akan mengurangi insiden nyeri punggung bagian bawah pada ibu nifas, karena bengkung bisa membantu menjaga kestabilan pelvik dan punggung (Motolla, 2012).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti dari hasil wawancara didapatkan bahwa sebagian besar ibu nifas menggunakan bengkung atau gurita setelah melahirkan karena didasari oleh anjuran ibu / ibu mertua, rasa nyaman saat memakai bengkung karena ada yang menahan perut saat beraktivitas, dan mengurangi keluhan nyeri punggung.

Berdasarkan data tersebut di atas menunjukkan bahwa pemakaian bengkung dan gurita bisa membantu ibu nifas untuk mengurangi rasa nyeri dan ketidaknyamanan setelah persalinan karena bisa menyangga perut yang kendur dan mengurangi keluhan nyeri punggung. Ditinjau dari aspek kesehatan pemakaian bengkung dan gurita diperbolehkan asalkan pemakaiannya tidak terlalu erat dan boleh dipakai ketika luka perineum sudah kering. Bengkung bisa menahan tekanan abdomen ketika ibu nifas sedang bersin, batuk, tertawa / gerakan mendadak yang menyebabkan meningkatnya tekanan dalam abdomen (Santosa, 2012).

Penggunaan bengkung dan gurita tidak hanya di pulau jawa saja, akan tetapi hampir di seluruh wilayah Indonesia mengenal dan menerapkan tradisi tersebut. Penelitian ini bermanfaat untuk mengkaji lebih dalam status kesehatan ibu nifas di masyarakat terkait penggunaan bengkung dan gurita terutama manfaatnya untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu nifas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain pre eksperiment yaitu one group pre

test post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas di Desa Keling Kecamatan Pare Kabupaten Kediri yang ingin memakai bengkung sejumlah 20 responden. Tehnik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu nifas yang menggunakan bengkung sejumlah 14 responden. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemakaian bengkung dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah nyeri punggung ibu nifas. Untuk mengontrol variabel perancu dalam penelitian ini yang dipilih menjadi responden adalah ibu nifas yang ingin menggunakan bengkung pada masa nifasnya, ibu nifas yang tidak mengkonsumsi obat anti nyeri, dan ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas. Definisi operasional dari pemakaian bengkung adalah pemakaian kain panjang yang mempunyai ukuran lebar 20 cm dan panjangnya 6 meter yang dililitkan di perut ibu sesuai dengan SOP. Definisi operasional dari nyeri punggung adalah rasa tidak nyaman yang dirasakan ibu setelah melahirkan pada punggung bagian bawah. Untuk intervensi pemakaian bengkung digunakan sesuai dengan SOP yang telah ditentukan , sedangkan nyeri punggung pada ibu nifas diukur dengan kuesioner tentang *numeric pain scale*. Nyeri punggung ibu nifas sebelum pemakaian bengkung diukur pada hari k-2 dan nyeri punggung setelah pemakaian bengkung diukur pada hari ke-5. Setelah dilakukan pengolahan data selanjutnya data dianalisa dengan menggunakan *Wilcoxon signed rank test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan terakhir responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

No	Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Tidak Sekolah	1	7,14
2.	SD/SMP/Sederajat	4	28,57
3.	SMA/Sederajat	7	50
4.	PT	2	14,29
	Total	14	100

Dari tabel di atas diketahui bahwa setengah dari responden yaitu 7 responden memiliki pendidikan terakhir SMA/ sederajat.

Umur responden

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Frekuensi	Presentase (%)
1.	<20 tahun	3	21,43
2.	20-35 tahun	7	50
3.	>35 tahun	5	35,72
	Total	14	100

Dari tabel di atas diketahui bahwa setengah dari responden yaitu 7 responden berusia 20-35 tahun.

Paritas

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

No	Paritas	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Primipara	4	28,57
2.	Multipara	6	42,86
3.	Grandemultipara	4	28,57
	Total	14	100

Dari tabel di atas diketahui bahwa hampir setengah dari responden yaitu 6 responden termasuk multipara.

Kejadian nyeri punggung sebelum menggunakan bengkung

Tabel 4. Kejadian Nyeri Punggung Sebelum Menggunakan Bengkung

No	Intensitas Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Ringan	4	28,57
2.	Sedang	6	42,86
3.	Berat	4	28,57

	Total	14	100
--	-------	----	-----

Dari tabel di atas diketahui bahwa hampir setengah dari responden yaitu 6 responden mengalami nyeri punggung sedang sebelum menggunakan bengkung.

Kejadian nyeri punggung setelah menggunakan bengkung

Tabel 5. Kejadian Nyeri Punggung setelah Menggunakan Bengkung

No	Intensitas Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Tidak nyeri	8	57,14
2.	Ringan	4	28,57
3.	Sedang	2	14,29
4.	Berat	0	0
	Total	14	100

Dari tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar dari responden yaitu 8 responden tidak mengalami nyeri punggung setelah menggunakan bengkung.

Pengaruh pemakaian bengkung terhadap nyeri punggung ibu nifas

Dari wilcoxon signed rank test diperoleh hasil *p value* (0.006) < 0.05 artinya ada pengaruh pemakaian bengkung terhadap nyeri punggung ibu nifas pada hari ke-2 sebelum pemakaian bengkung dan pada hari ke-5 setelah pemakaian bengkung.

Ibu setelah melahirkan mengalami beberapa ketidaknyamanan salah satunya adalah nyeri punggung. Beberapa faktor yang turut menyebabkan kejadian nyeri punggung adalah adanya perubahan titik berat tubuh saat kehamilan terutama semester 3, produksi hormon relaksin yang meningkat pada kehamilan dan persalinan, dan tulang punggung yang

harus bekerja keras ketika masa nifas saat ototnya masih lemah karena proses persalinan.

Hasil penelitian ini seiring dengan yang disampaikan oleh Jeulila pada tahun 2014 di RSUD Zainoel Abidin Banda Aceh yaitu terdapat hubungan antara usia dengan keterbatasan beraktivitas pada pasien nyeri punggung.

Menurut Varney (2009) pada masa kehamilan kebutuhan kalsium ibu meningkat dan tidak semua ibu hamil memenuhi kebutuhan tersebut. Beberapa gangguan akan terjadi jika ibu hamil tidak memenuhi kebutuhan kalsium tersebut, diantaranya nyeri punggung yang diakibatkan oleh massa tulang yang keropos, dan gigi yang rapuh. Hal ini bisa berlanjut sampai masa nifas.

Pada masa nifas seorang ibu juga akan menyusui bayinya. Jika ibu tidak mendapatkan asupan kalsium yang cukup maka kondisi ini akan memperparah keluhan nyeri pada punggung ibu. Menurut pendapat peneliti hal ini akan lebih buruk jika ibu melakukan tarak makan atau pembatasan jenis makanan tertentu terutama makanan dengan kandungan kalsium, protein dan magnesium. Magnesium sangat diperlukan untuk membantu gerak otot, fungsi syaraf dan memperkuat tulang. (Ambarwati, 2008)

Pemakaian bengkung atau stagen pada masa nifas diakui oleh responden sangat membantu dalam mengurangi berbagai keluhan terutama nyeri punggung bagian bawah. Manfaat lain yang dirasakan oleh ibu nifas setelah memakai bengkung adalah membantu menyangga perut yang terasa kendur dan membuat ibu lebih nyaman beraktivitas. Menurut Patel (2010) pemakaian bengkung juga membuat postur tubuh menjadi lebih baik yaitu lebih tegak dan seimbang sehingga nyeri punggung bisa berkurang.

SIMPULAN DAN SARAN

Pemakaian bengkung masih menjadi pro dan kontra di kalangan praktisi kesehatan. Namun dalam

pemahaman terapi komplementer bengkung atau stagen dianjurkan karena memberikan manfaat dalam mengembalikan postur tubuh ibu nifas. Menurut pendapat peneliti bengkung jika dipakai dengan prosedur yang benar yaitu dipakai oleh ibu nifas fisiologis pada hari kedua, dipakai setelah mandi dan maksimal dipakai selama 4-6 jam perhari maka tidak akan memberikan efek samping pada ibu nifas. Peran bengkung pada masa nifas adalah menstabilkan postur tubuh sehingga mengoptimalkan proses pemulihan dan menyusui.

Pemegang kebijakan dan pelaksana teknis kesehatan sebaiknya melaksanakan edukasi bagi masyarakat tentang pemakaian bengkung pada masa nifas karena pemakaian bengkung akan bermanfaat jika digunakan dengan prosedur yang benar dan aman, dan bisa memberikan ketidaknyamanan pada masa nifas jika digunakan dengan metode yang kurang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. 2014. *Nyeri Pasca Bersalin*. Majalah Ayah Bunda. Terbit bulan Desember 2014.
- Ambarwati, ERD. 2008. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Benjamin, W dan Peins, L.L. 2013. *Systematic Review : Effect of Exercise on Diastasis of The Rectus Abdominis Muscle in The Antenatal and Postnatal Period*, *Journal of Physiotherapy* 722. [www. ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov) diakses pada tanggal 21 Maret 2017
- Jeulila, N. 2014. *Hubungan Usia, Jenis Kelamin dan Beban Kerja Fisik dengan Keterbatasan Beraktivitas pada Pasien*. etd.unsyrah.ac.id diakses pada tanggal 15 September 2017
- Motolla, MF. 2012. *Post partum exercise regardless of intensity improves chronic disease risk factor*. *Pub med gov* diakses pada tanggal 21 Maret 2017
- Patel, L. 2010. *The Use of Support Belt/ garments in Pregnancy, related Low Back or Pelvic Girdle Pain. A Systematic Review. The British School of Osteopathy*. [www. ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov) diakses pada tanggal 27 Maret 2017
- Santosa, C. 2012. *Cara Bahagia Menjalani Masa Nifas*. *Majalah Bidan*, terbit pada bulan Maret 2011
- Savitri, N. 2007. *Memasyarakatkan Kesehatan Reproduksi Wanita. Studi Antropologi : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Pendidikan Univ. Sumatra Utara*. [Repository .usu.ac. id](http://Repository.usu.ac.id) diakses pada tanggal 30 Maret 2017
- Tjong, JJ. 2012. *Bunda yang melahirkan, Perluah Pakai Gurita?* www.ibuhamil.com diakses pada tanggal 2 April 2017
- Varney, H. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta : EGC

