

# **PENGARUH LATIHAN TEKNIK ALEXANDER TERHADAP TINGKAT NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3**

**Endah Dwi Cahyani**

## **Abstrak**

Nyeri punggung belakang pada ibu hamil adalah rasa sakit berlokasi di bagian punggung bawah yang disebabkan penambahan ukuran uterus yang mengakibatkan perubahan titik gravitasi tubuh lalu meningkatkan tekanan pada tulang belakang dan efek hormon kehamilan seperti progesteron dan relaksin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan teknik alexander pada ibu hamil trimester 3. Desain penelitian ini adalah *quasy experimental* dengan rancangan penelitian *pretest posttest nonequivalent control group design*. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah *total sampling* dengan karakteristik sampel ibu hamil trimester 3 yang mengalami nyeri punggung bawah berjumlah 44 orang. Responden dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi dilakukan 8 sesi latihan teknik alexander selama 1 bulan dengan 2 sesi perminggu, sedangkan pada kelompok kontrol tidak dilakukan intervensi apapun. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *visual analog scale*. Dari penelitian ini didapatkan hasil uji *paired T test pre post* intervensi dan hasil uji *independent T test* nilai P value < 0.05 yang bisa disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan teknik alexander terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester 3. Dari penelitian ini diharapkan latihan ini bisa diaplikasikan oleh ibu hamil trimester 3 untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah

**Kata Kunci** : Ibu hamil trimester 3, Latihan teknik alexander, Nyeri punggung bawah

# **THE EFFECT OF ALEXANDER TECHNIQUE EXERCISES ON THE LEVEL OF LOW BACK PAIN IN 3<sup>RD</sup> TRIMESTER PREGNANT WOMEN**

**Endah Dwi Cahyani**

## **Abstract**

Back pain in pregnant women is pain located in the lower back caused by the increase in uterine size which results in changes in the body's center of gravity and then increases pressure on the spine and the effects of pregnancy hormones such as progesterone and relaxin. This study aims to determine the effect of giving alexander technique exercises to pregnant women in 3rd trimester. This research design is quasy experimental with a pretest posttest research plan nonequivalent control group design. The sampling technique of this study was total sampling with sample characteristics of 3rd trimester pregnant women who experienced low back pain totaling 44 people. Respondents were divided into intervention groups and control groups. In the intervention group, 8 alexander technique training sessions were carried out for 1 month with 2 sessions per week, while in the control group no intervention was carried out. The instrument used in this study was a visual analog scale. From this study, the results of the paired T test pre post intervention and the results of the independent T test test P value  $<0.05$  which can be concluded that there is a significant effect of alexander technique training on the level of low back pain in pregnant women in 3rd trimester. From this study, it is recommended that this exercise can be applied by pregnant women in the 3rd trimester to reduce complaints of low back pain.

**Keyword** : 3rd trimester pregnant women, Alexander technique exercise, Low back pain