

TERAPI NONFARMAKOLOGI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL : LITERATURE REVIEW

Herfina

Abstrak

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil merupakan respon fisiologis dari tubuh ibu yang dapat berakibat pada kualitas hidup, pola tidur, selera makan, energy, aktivitas harian bahkan terhadap emosional ibu hamil apabila tidak ditangani. Oleh karna itu penting penanganan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Untuk menganalisis berbagai terapi nonfarmakologi yang efektif menurunkan nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil. *literature review* ini menggunakan cara pencarian artikel dengan database elektronik data base. Pencarian jurnal menggunakan Google Scholar dan Pubmed. Hasil pencarian ditemukan pada Google Schoolar sebanyak 213 artikel dan PubMed sebanyak 397 artikel. Kriteria inklusi artikel yang diambil antara lain Artikel yang memaparkan tentang intervensi untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, memiliki bagian yang lengkap, artikel penelitian dipublikasikan pada tahun 2015 – 2020. Terapi nonfarmakologi untuk mengatasi nyeri punggung bawah antara lain terapi massage, *kinesio tapping*, Rose oil, akupresur, kompres hangat dan olahraga/ *exercise*. Terapi yang paling efektif adalah dengan melakukan aktifitas fisik atau olahraga. *literature review* ini menyarankan untuk melakukan penelitian eksperimen dengan intervensi aktifitas fisik atau olahraga pada ibu hamil yang mengeluhkan nyeri punggung bawah.

Kata Kunci: Ibu hamil, kehamilan, Nonpharmakologi, Nyeri Punggung Bawah.

NON PHARMACOLOGICAL THERAPY OF BACK BELT PAIN IN PREGNANT MOTHER: LITERATURE REVIEW

Herfina

Abstract

Lower back pain in pregnant women is a physiological response from the mother's body that can have an impact on quality of life, sleep patterns, appetite, energy, daily activities and even emotional emotions of pregnant women if left untreated. Therefore it is important to manage lower back pain in pregnant women. To analyze various nonpharmacological therapies that effectively reduce lower back pain in pregnant women. This literature review uses an article search method with an electronic database database. Journal search using Google Scholar and PubMed. Search results found on Google Scholar as many as 213 articles and PubMed as many as 397 articles. Article inclusion criteria taken include articles describing interventions to reduce low back pain in pregnant women, have a complete section, research articles published in 2015 – 2020. Nonpharmacological therapies to overcome lower back pain include massage therapy, kinesio tapping, Rose oil, acupressure, warm compresses and exercise. The most effective therapy is to do physical activity or sports. This literature review suggests conducting experimental research with interventions of physical activity or sports in pregnant women who complain of low back pain.

Keyword : Pregnancy, Pregnant Women, Nonpharmacology, Low Back Pain