

PENGARUH SENAM HAMIL DALAM MENGATASI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL

¹Yuli Fransiska, ²Linda Suryani

E-mail : ¹yuliransiska712@gmail.com, ²linda.suryani@payungnegeri.ac.id

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan dan Informatika, Institut Kesehatan Payung Negeri

Uploaded:03/08/2024 Revised:26/08/2024 Accepted:27/08/2024 Published:27/08/2024

ABSTRACT

Back pain in pregnant women is caused by hormonal changes in the supporting and connecting soft tissues, which results in reduced muscle flexibility. Management to reduce back pain is to maintain good posture by paying attention to the body's mechanisms during pregnancy exercises. The aim of this research is to determine the effect of pregnancy exercise in treating back pain in pregnant women. The research method used is quantitative with Quasi Experimental Design in the form of a one group pretest-posttest method. The sample for this study consisted of 51 pregnant women with a gestational age of > 24 weeks who were selected using a random sampling technique. Data analysis used the Wilcoxon test. The results of the research before being given the pregnancy exercise intervention were 28 people (54.9%) experiencing moderate back pain and 23 people (45.1%) experiencing severe back pain. After being given the pregnancy exercise intervention, 31 people (60.8%) experienced mild back pain and 20 people (39.2%) experienced moderate back pain. The results of statistical tests using the Wilcoxon test obtained a p-value of 0.000 so it can be concluded that there is an influence of pregnancy exercise in overcoming back pain in pregnant women. The advice given by this research is to implement a structured and regularly scheduled pregnancy exercise program. This can help reduce back pain and improve the well-being of pregnant women.

Keywords : *Pregnancy exercise, Back pain, Pregnant mother*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan penyatuan dari spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan nidasi dan implementasi. Kehamilan normal berlangsung dalam kurun waktu 40 minggu atau kurang lebih 9–10 bulan menurut kalender Internasional. (Lail, Nurul Husnul, 2019). Saat kehamilan, akan terjadi perubahan yang besar di dalam tubuh seorang perempuan. Perubahan ini tidak hanya berhubungan dengan bentuk dan berat badan, tetapi juga terjadi perubahan biokimia, fisiologis, bahkan psikologis yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin di

dalam rahim. Selain itu proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh, perubahan ini berdampak pada sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem hormonal, sistem gastrointestinal, maupun sistem muskuloskeletal yang salah satunya adalah nyeri punggung. (Fatimah dan Nuryaningsih, 2019)

Nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan oleh perubahan hormonal pada jaringan lunak pendukung dan penghubung, yang mengakibatkan berkurangnya kelenturan otot. *Lumbago* (nyeri punggung bawah) adalah jenis nyeri

punggung yang mempengaruhi daerah *lumbosakral*. Karena rasa sakit ini disebabkan oleh pergeseran pusat gravitasi dan postur wanita, biasanya rasa sakit ini semakin parah seiring dengan kehamilannya. (Fitriani, 2023) Nyeri punggung biasanya dimulai antara kehamilan minggu ke-20 dan minggu ke-28 kehamilan. Angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil berkisar 24% sampai 90%. (Firrahmawati *et al.*, 2019).

Nyeri punggung merupakan suatu gejala dan bukan penyakit. Nyeri punggung adalah rasa tidak nyaman yang ringan hingga nyeri menyakitkan. Seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi pada wanita hamil akan berpindah kearah depan. Perpindahan ini akan menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Perubahan tubuh seperti ini dapat memicu lengkung lumbar (*lordosis*) dan lengkung kompensasi spinalis torakik (*kifosis*). Mekanisme semacam ini akan terjadi pada bulan keempat dan kesembilan pada masa kehamilan, dan akan berlangsung sampai 12 minggu setelah melahirkan (Martinus, 2020).

Nyeri punggung kehamilan bisa berdampak negatif pada kualitas tidur, kondisi fisik, kinerja ditempat kerja, kehidupan social dan pekerjaan rumah tangga. Penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri punggung adalah mempertahankan postur yang baik dengan memperhatikan mekanisme tubuh yang baik terutama saat mengangkat benda, tidak berdiri terlalu lama, menghindari pekerjaan berat dan menggunakan bantal pada waktu tidur untuk meluruskan punggung dan melakukan senam hamil. (Nurlitawati *et al.*, 2022).

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan untuk memperkuat dan juga mempertahankan kelenturan dari dinding perut, otot-otot dasar panggul yang nantinya akan mempermudah proses persalinan. Senam hamil adalah suatu latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil, di mana senam hamil ini dapat dimulai pada usia kehamilan 24 minggu

dan dilakukan secara teratur yaitu 1 kali dalam seminggu untuk mempersiapkan secara fisik dan mental, agar proses persalinan dapat berlangsung norma. (Fasiha *et al.*, 2022).

Ibu hamil dianjurkan untuk memeriksakan dirinya secara rutin dan teratur melalui perawatan selama masa kehamilan. Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan. Senam hamil merupakan suatu bentuk olah raga atau latihan terstruktur. Menurut (Fasiha, 2022) Senam hamil mempunyai manfaat : 1) mengurangi stres selama kehamilan dan pada masa pasca melahirkan, 2) meningkatkan pertumbuhan janin dan plasenta pada trimester pertama dan kedua, 3) mengurangi insiden komplikasi yang berhubungan dengan kehamilan seperti *preeklampsia* dan *gestational diabetes*, 4) memudahkan proses persalinan, 5) mengurangi nyeri punggung selama trimester dua dan tiga. Tujuan dan manfaat senam hamil adalah : 1) menjaga kondisi otot-otot dan persendian, 2) memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot ligamen dan jaringan yang berperan dalam mekanisme persalinan serta membentuk sikap tubuh yang prima, 3) mempertinggi kesehatan fisik, 4) memberikan kenyamanan (*relaksasi*), 5) menguasai tehnik pernapasan. Senam hamil efektif menurunkan nyeri punggung pada trimester dua dan tiga.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fasiha, 2022) tentang Pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Praktek Mandiri Bidan Elisabeth Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2022 didapatkan hasil ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan Nyeri punggung pada ibu Hamil dengan nilai P. Value = 0,000. (Fasiha, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rif'atun nisa dkk, 2022) tentang Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III didapatkan hasil

terjadi penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil dimana sebelum diberikan senam hamil sebanyak 20 ibu (80%) mengalami nyeri dengan intensitas berat dan setelah diberikan senam ibu hamil menjadi 2 ibu (8%) dan Intensitas ibu yang menalami nyeri sedang dari 5 ibu (20%) menjadi 22 ibu (88 %). Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III. (Rif'atun nisa dkk, 2022).

Menurut (WHO, 2023) Nyeri punggung menyerang 619 juta orang di seluruh dunia dan diperkirakan jumlah kasusnya akan meningkat menjadi 843 juta kasus pada tahun 2050. Menurut (Kemenkes, 2024) Nyeri punggung mulai timbul nyeri pada 27 minggu, yang didukung dengan melaporkan 20-28 minggu sebagai periode pertama di mana rasa sakit terjadi umur ibu pada umumnya akan mengalami nyeri punggung bawah di antara usia 20-24 tahun serta akan mencapai puncaknya saat berusia lebih dari 40 tahun.

Berdasarkan survey pendahuluan yang telah dilakukan dengan mewawancarai sepuluh ibu hamil ditemukan sebanyak delapan orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Lima orang diantaranya mengaku tidak pernah melakukan senam hamil dan tiga orang lainnya mengatakan pernah tahu tentang senam hamil namun tidak pernah melakukan senam hamil. Ibu hamil menuturkan untuk mengatasi nyeri punggung tersebut dengan cara duduk dikursi atau berbaring dengan seperti posisi setengah duduk.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh senam hamil dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil”.

TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hamil dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode *quasi experimental* dengan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian ini berjumlah 51 ibu hamil yang dipilih dengan cara teknik *simple random sampling* dengan usia kehamilan > 24 minggu.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini berupa kuesioner dan lembar observasi. Kuesioner rutinitas ibu melakukan senam hamil diadopsi dari kuesioner (Firdayani, 2018) yang terdiri dari 3 pertanyaan, semuanya adalah pertanyaan positif, jika jawaban benar diberi skor 1 dan jika jawaban salah diberi skor 0 sedangkan lembar observasi nyeri punggung pada ibu hamil menggunakan skala nyeri VAS dengan kriteria tingkat nyeri ringan dengan skala 1-3, tingkat nyeri sedang dengan skala 4-6, tingkat nyeri berat 7-9.

Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk menjelaskan karakteristik setiap data yang berkaitan dengan variabel penelitian, antara lain variabel senam hamil dan variabel nyeri punggung pada ibu hamil. Selanjutnya dilakukan analisis bivariat Analisa ini digunakan untuk mengetahui pengaruh senam hamil dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pangkalan Lesung. Uji statistik yang digunakan untuk analisa ini adalah *uji paired t test* untuk menganalisa efektifitas atau pengaruh antara kedua variabel. Adapun syarat dilakukan *uji paired t test* adalah jika data berdistribusi normal, namun jika data tidak berdistribusi normal maka digunakan uji non parametrik *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat

Karakteristik responden yang dilakukan terhadap terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil sebelum

dan setelah diberikan senam hamil sebagai berikut.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	Frekuensi	Persentasi
1	< 20	0	0
2	20-35 Tahun	47	92.2
3	> 35 Tahun	4	7.8
Total		51	100 %

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1 diatas diperoleh hasil yaitu responden yang berusia < 20 tahun tidak ada, responden yang berusia 20-35 tahun sebanyak 47 orang (92.2%), dan responden yang berusia > 35 tahun sebanyak 4 orang (7.8%)

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentasi
1	Pendidikan Rendah	16	31.4
2	Pendidikan Sedang	21	41.1
3	Pendidikan Tinggi	14	27.5
Total		51	100 %

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 2 diatas diperoleh hasil yaitu responden dengan pendidikan rendah sebanyak 16 orang (31.4%), responden dengan pendidikan sedang sebanyak 21 orang (41.1%) dan responden dengan pendidikan tinggi sebanyak 14 orang (27.5%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Table 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Pendidikan	frekuensi	Persentasi
1	Bekerja	27	52.9
2	Tidak Bekerja	24	47.1
Total		51	100 %

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 3 diatas diperoleh hasil yaitu responden yang bekerja sebanyak 27 orang (52.9%) dan

responden yang tidak bekerja sebanyak 24 orang (47.1.7%).

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Gravida

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Gravida

No	Gravida	Frekuensi	Persentasi
1	Primi	24	47.1
2	Multi	23	45.1
3	Grande	4	7.8
Total		51	100 %

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4 diatas diperoleh hasil yaitu responden dengan primi gravida sebanyak 24 orang (47.1%), responden dengan multi gravida sebanyak 23 orang (45.1%), dan responden dengan grande gravida sebanyak 4 orang (7.8%).

5. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan

No	Usia Kehamilan	frekuensi	Persentasi
1	Trimester 2	20	39.2 %
2	Trimester 3	31	60.8 %
Total		51	100 %

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5 diatas diperoleh hasil yaitu responden dengan usia kehamilan pada trimester 2 sebanyak 20 orang (39.2%) dan usia kehamilan pada trimester 3 sebanyak 31 orang (60.8%).

6. Karakteristik Responden Berdasarkan Rutin Melakukan Senam Hamil

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Rutin/Tidak Melakukan Senam Hamil

No	Rutin Senam Hamil	frekuensi	Persentasi
1	Rutin	51	100
2	Tidak Rutin	0	0
Total		51	100 %

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 6 diatas diperoleh hasil yaitu semua responden melakukan

dengan rutin senam hamil sebanyak 51 orang (100 %).

7. Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Sebelum Diberikan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Pangkalan Lesung.

Tabel 7. Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Sebelum Diberikan Senam Hamil

No	Nyeri Punggung	Frekuensi	Persentasi
1	Nyeri Sedang	28	54.9
2	Nyeri Berat	23	45.1
Total		51	100 %

Berdasarkan tabel 7 didapatkan hasil yaitu nyeri punggung sedang ada Ibu Hamil Sebelum Diberikan Senam Hamil sebanyak 28 orang (54.9 %) dan nyeri punggung berat pada Ibu Hamil Sebelum Diberikan Senam Hamil sebanyak 23 orang (45.1 %)

8. Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Sesudah Diberikan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Pangkalan Lesung.

Tabel 8. Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Sesudah Diberikan Senam Hamil

No	Nyeri Punggung	frekuensi	Persentasi
1	Nyeri Ringan	31	60.8
2	Nyeri Sedang	20	39.2
Total		51	100 %

Berdasarkan tabel 8 didapatkan hasil yaitu nyeri punggung ringan ada Ibu Hamil Sesudah Diberikan Senam Hamil sebanyak 31 orang (60.8 %) dan nyeri punggung sedang pada Ibu Hamil Sesudah Diberikan Senam Hamil sebanyak 20 orang (39.2 %).

9. Hasil Uji Normalitas Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Pangkalan Lesung.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Hamil

Nyeri	Rata-rata	D	ρ value
Sebelum	2.45	0.50	5 0.000
		3	1
Sesudah	1.39	0.49	5 0.000
		3	1

Tabel 9 menjelaskan bahwa responden sebanyak 51 orang, rata rata nyeri punggung ibu hamil sebelum diberikan senam ibu hamil sebesar 2.45 dengan *standar deviasi* sebesar 0.503 sedangkan rata rata nyeri punggung ibu hamil sesudah diberikan senam ibu hamil sebesar 1.39 dengan *standar deviasi* sebesar 0.493. Hasil uji sebelum dan sesudah intervensi diberikan senam hamil menunjukkan *value* < 0.05, artinya data tidak berdistribusi normal sehingga uji statistik yang digunakan uji *wilcoxon*.

B. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk melihat Pengaruh senam hamil dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas pangkalan lesung.

Tabel 10. Pengaruh Senam Hamil Dalam Mengatasi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil

No	Nyeri Punggung	Z	ρ value
1	Nyeri Punggung sebelum Senam Hamil	-	0.000
2	Nyeri Punggung sebelum Senam Hamil	6.959	

Berdasarkan table 4.10 Berdasarkan uji didapatkan nilai Z -6.959 dan nilai *ρ value* 0.000 sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh senam hamil dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden yang dilakukan terhadap terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan

setelah diberikan senam hamil di wilayah kerja puskesmas pangkalan lesung terdiri dari umur, pendidikan, pekerjaan, gravida, usia kehamilan serta jadwal rutin melakukan senam hamil.

1. Umur

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden yang berusia 20-35 tahun sebanyak 47 orang (92.15%) dan responden yang berusia > 35 tahun sebanyak 4 orang (7.85%).

Persepsi nyeri dipengaruhi oleh usia, yaitu semakin bertambah usia maka semakin mentoleransi rasa nyeri yang timbul. Kemampuan untuk memahami dan mengontrol nyeri kerap kali berkembang dengan bertambahnya usia. (Hamdiah *et al.*, 2020).

Penelitian yang pernah dilakukan tentang efektifitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil menyatakan bahwa setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi dan menginterpretasikan nyeri. Cara seseorang berespon terhadap nyeri adalah akibat dari banyak kejadian nyeri selama rentang hidupnya, terdapat hubungan antara nyeri dengan seiring bertambahnya usia, yaitu pada tingkat perkembangan. Orang dewasa akan mengalami perubahan neurofisiologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri. (Said *et al.*, 2021).

Berdasarkan uraian diatas, menurut asumsi penulis semakin bertambahnya usia maka kemampuan untuk mengontrol nyeri akan bertambah karena mengalami perubahan neurofisiologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri. (Rejeki & Fitriani, 2020)

2. Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden dengan pendidikan sedang

sebanyak 21 orang (41.18%) dan responden dengan pendidikan rendah sebanyak 16 orang (31.37%).

Tingkat pendidikan ibu hamil memainkan peran penting dalam pengelolaan dan pencegahan nyeri punggung selama kehamilan. Pendidikan yang lebih tinggi dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan kehamilan, akses terhadap informasi dan sumber daya, serta praktik pencegahan dan pengelolaan nyeri punggung. Dengan demikian, ibu hamil yang berpendidikan lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengelola nyeri punggung dan menjaga kesehatan mereka selama kehamilan. (Rejeki & Fitriani, 2020)

Peneliti dapat mengasumsikan bahwa ibu hamil dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang kesehatan kehamilan, termasuk cara mencegah dan mengelola nyeri punggung. Mereka mungkin lebih sadar tentang pentingnya menjaga postur yang baik, melakukan latihan fisik yang aman, dan mencari perawatan medis bila diperlukan.

3. Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden dengan bekerja sebanyak 27 orang (52.9%) dan responden yang tidak bekerja sebanyak 24 orang (47.17%).

Pekerjaan dapat berpengaruh signifikan terhadap risiko nyeri punggung pada ibu hamil. Faktor-faktor seperti jenis pekerjaan, postur tubuh saat bekerja, durasi kerja, tingkat stres, dan dukungan di tempat kerja semuanya dapat mempengaruhi seberapa besar risiko nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil. Penting bagi ibu hamil dan pemberi kerja untuk mempertimbangkan faktor-faktor ini dan mengambil langkah-langkah untuk mengurangi risiko nyeri punggung, seperti memperbaiki postur kerja, memberikan waktu istirahat yang cukup, dan menyediakan fasilitas kerja yang ergonomis. Dengan demikian, ibu hamil dapat menjalani kehamilan dengan lebih nyaman dan sehat. (Rejeki & Fitriani, 2020)

Hasil penelitian menunjukkan ibu hamil yang bekerja ataupun tidak bekerja mengalami nyeri punggung, hal ini disebabkan karena body mekanik yang tidak baik seperti bekerja dengan posisi tubuh menunduk ke depan, duduk terlalu lama akan menyebabkan ketegangan otot dan keregangan ligamentum tubuh belakang sehingga menyebabkan rasa sakit. (Fitriana, 2021).

Menurut asumsi peneliti, Ibu hamil yang bekerja maupun tidak bekerja tetapi melakukan aktivitas rumah tangga seperti menyetrika dan menyiapkan makanan dengan posisi berdiri yang terlalu lama dan mengangkat benda-benda berat akan menyebabkan tegangan pada otot panggul sehingga menyebabkan nyeri punggung.

4. Gravida

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden responden dengan primi gravida sebanyak 24 orang (47.1%), responden dengan multi gravida sebanyak 23 orang (45.1%) dan responden dengan grande gravida sebanyak 4 orang (7.8%).

Nyeri punggung pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh gravida atau jumlah kehamilan yang telah dialami. Setiap kehamilan dapat memberikan tambahan beban pada sistem muskuloskeletal, yang dapat meningkatkan risiko nyeri punggung. Perubahan fisiologis, perubahan postur, riwayat kehamilan sebelumnya, serta kondisi kesehatan umum dan aktivitas fisik semuanya memainkan peran dalam hubungan ini. Pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor ini dapat membantu dalam pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. (Kuswardani, 2022).

Penelitian sebelumnya tentang efektifitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil menyatakan bahwa paritas yang tinggi akan meningkatkan resiko kejadian nyeri punggung, dengan demikian semakin sering seorang wanita hamil dan melahirkan maka risiko terjadinya nyeri punggung selama kehamilan semakin meningkat. (Said *et al.*, 2021).

Menurut asumsi penulis semakin banyak wanita hamil dan melahirkan maka kejadian nyeri punggung selama kehamilan akan meningkat karena pengalaman persalinan ibu sebelumnya yang mengalami kesulitan, kecemasan, dan nyeri pada persalinan sebelumnya akan meningkatkan respons nyeri.

5. Usia Kehamilan

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden responden dengan usia kehamilan pada trimester 2 sebanyak 20 orang (39.2%) dan usia kehamilan pada trimester 3 sebanyak 31 orang (60.8%).

Setiap trimester memiliki tantangan dan perubahan fisiologis yang berbeda yang dapat mempengaruhi nyeri punggung. Trimester kedua dan ketiga biasanya menjadi periode di mana nyeri punggung lebih sering dan lebih intens karena pertumbuhan janin yang pesat, perubahan postur, dan peningkatan hormon relaksin. Memahami perubahan ini dapat membantu ibu hamil dan tenaga kesehatan untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dalam mencegah dan mengelola nyeri punggung selama kehamilan. (*Br Pinem et al.*, 2021).

Peneliti dapat mengasumsikan bahwa risiko nyeri punggung berbeda di setiap trimester kehamilan. Misalnya, nyeri punggung mungkin lebih umum pada trimester kedua dan ketiga ketika perut mulai membesar dan berat badan bertambah, meningkatkan tekanan pada punggung.

6. Jadwal Rutin Senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden melakukan dengan rutin senam hamil sebanyak 51 orang (100 %).

Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Fungsi penting dari otot abdomen yaitu kontrol pelvis saat menengadah. Ketika ligamen disekitar pelvis menegang dan tidak lagi memberikan topangan yang kuat kepada sendi maka otot menjadi garis pertahanan

kedua membantu mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis. Harus diingat bahwa tegangan yang berlebihan pada pelvis dan melemahnya otot abdomen inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Untuk itu perlu dilakukan latihan ini untuk mempertahankan tonus otot abdomen yang baik.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Amin & Novita, 2022) Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Sebelum melakukan senam hamil kedua pasien mengalami nyeri sedang, kemudian setelah dilaksanakan senam hamil skala nyeri yang dialami kedua pasien menjadi nyeri ringan.

Menurut asumsi peneliti, Rutin dalam melaksanakan senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung, hal ini terjadi karena senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh mengatur kontraksi dan relaksasi serta mengatur teknik pernapasan.

Analisis Univariat

1. Nyeri Punggung Sebelum Pemberian Senam Hamil Pada Ibu Hamil

Hasil penelitian yg telah di lakukan diketahui bahwa nyeri punggung sebelum dilakukan senam hamil pada ibu hamil dengan nyeri punggung sedang sebanyak 28 orang (54.9 %) dan nyeri punggung berat sebanyak 23 orang (45.1 %)

Nyeri yang dirasakan karena adanya perubahan sistem musculoskeletal saat hamil seperti adanya adaptasi tubuh secara bertahap dan bertambahnya berat tubuh yang bentuk tubuh dan cara melangkah menjadi berbeda. Selain itu saat hamil terjadinya pengeseran pusat gravitasi kearah depan, perubahan payudara yang lebih besar dan kurva pada tulang punggung serta lumbal yang lebih tonjol akibat dari postur bahu yang merunduk.

adaptasi musculoskeletal inilah yang mengakibatkan timbulnya nyeri daerah punggung bawah pada ibu hamil. (Hamdiah *et al.*, 2020).

Senam hamil merupakan bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, ataupun pusat pelayanan kesehatan yang lainnya. Peran ibu dalam mengikuti senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil. Mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dipusatkan pada otot-otot untuk kebugaran dan berfungsi pada proses persalinan. (Kuswardani, 2022).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Nurlitawati *et al.*, 2022) bahwa diperoleh nilai signifikan paired sample t-test diperoleh nilai signifikan $0.002 < 0,05$, artinya terdapat perubahan nyeri pada Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Ciawi Tahun 2021 sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. Terdapat hasil signifikan terhadap perubahan nyeri pada Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di RSUD Ciawi Tahun 2021 sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil.

Hasil penelitian didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh (Dewi Nopiska Lilis, 2022) bahwa Sebelum diberikan senam hamil responden yang mengalami nyeri berat ada 10% (3), sedang 70% (21), dan ringan 20% (6). Setelah diberikan senam hamil tidak ada yang mengalami nyeri berat, nyeri sedang berkurang tinggal menjadi 1 orang (3,3%), nyeri ringan berkurang menjadi 19 orang (63,3%), dan sudah tidak merasa nyeri ada 10 orang (33,3%). Rerata tingkat nyeri yang diperoleh sebelum senam hamil sebesar 2,90 dan setelah senam hamil 1,70 sehingga terjadi penurunan sebesar 1,2 dan penurunan ini signifikan dengan nilai p 0,0001.

Menurut asumsi peneliti nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil dapat disebabkan karena aktivitas yang berlebihan, sehingga bisa menimbulkan kelelahan yang dapat mengakibatkan nyeri pada bagian punggung bawah. Selain itu perut ibu yang semakin bertambah minggu semakin besar juga bisa mempengaruhi terjadinya nyeri punggung bawah

2. Nyeri Punggung Sesudah Pemberian Senam Hamil Pada Ibu Hamil

Hasil penelitian yg telah di lakukan diketahui bahwa nyeri punggung sesudah dilakukan senam hamil pada ibu hamil dengan nyeri punggung ringan sebanyak 31 orang (60.8 %) dan nyeri punggung sedang sebanyak 20 orang (39.2 %).

Senam hamil dapat mempengaruhi penurunan nyeri pada punggung karena dengan melakukan senam hamil otot bisa lebih elastic terutama pada bagian otot dinding perut, serta otot pada dasar panggul sehingga akan memberikan rasa nyaman dan lebih rileks pada Ibu hamil. Disamping itu gerakan yang dilakukan pada saat senam dapat membuat otot pantat lebih kencang, otot perut dan bahu sehingga nyeri punggung yang dirasakan saat hamil jadi berkurang. (Kuswardani, 2022).

Melakukan senam hamil secara teratur dapat menurunkan nyeri punggung bawah, salah satunya dengan gerakan berlutut memutar tulang panggul, menekuk bokong, menekuk, lutut, dada5 .Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. (Dewi Nopiska Lilis, 2022).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Rif'atun nisa, 2022) Diketahui bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil dimana sebelum diberikan senam hamil sebanyak 20 ibu (80%) mengalami nyeri dengan intensitas berat dan setelah diberikan senam ibu hamil menjadi 2 ibu (8%) dan Intensitas ibu yang

menalami nyeri sedang dari 5 ibu (20%) menjadi 22 ibu (88 %).

Hasil penelitian didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh (Kadir & Sulfakar, 2024) Menunjukkan bahwa Melatih fisik ibu hamil untuk persiapan persalinannya melalui senam hamil dinilai efektif sebagai tindakan preventif ibu hamil dalam mempersiapkan persalinannya serta dapat menurunkan intensitas nyeri punggung dalam kehamilan Trimester III.

Menurut asumsi peneliti senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil dengan durasi senam hamil selama 30 menit minimal 1 kali dalam seminggu dan dilakukan minimal selama dua minggu dan harus dilakukan sesuai SOP sehingga bisa dirasakan manfaat secara maksimal dan ibu bisa nyaman menjalani kehamilannya.

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik wilcoxon didapatkan *p value* 0.000 sehingga dapat disimpulkan ada ada pengaruh senam hamil dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil. Gejala nyeri pada responden bisa diatasi dengan melakukan senam hamil secara rutin. Hasil dari observasi kejadian terdapat penurunan nyeri setelah ibu hamil melakukan senam hamil secara rutin. Selain itu ibu hamil juga dianjurkan untuk rutin melakukan pemeriksaan kehamilan guna memantau keadaan janin dan kondisi ibu.

Senam hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena didalam senam hamil salah satunya terdapat metode pilates. Metode pilates telah dikenal dibanyak Negara dan terbukti mampu membantu ibu hamil dalam mempertahankan kebugarannya dan mempermudah proses persalinan, gerakan-gerakan senam hamil dengan metode ini dipusatkan pada otot- otot untuk kebugaran salah satunya untuk menurunkan nyeri punggung bawah dan berfungsi pada proses persalinan Hal pertama yang harus dilakukan yaitu menganjurkan ibu mengambil posisi senyaman mungkin, kemudian latihan otot kaki,latihan

pernafasan, latihan otot panggul, latihan otot betis, latihan otot pantat dan latihan anti sungsang. (Ade Rachmat Yudianto, 2022).

Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Fungsi penting dari otot abdomen yaitu kontrol pelvis saat menengadah. Ketika ligamen disekitar pelvis menegang dan tidak lagi memberikan topangan yang kuat kepada sendi maka otot menjadi garis pertahanan kedua membantu mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis. Harus diingat bahwa tegangan yang berlebihan pada pelvis dan melemahnya otot abdomen inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Untuk itu perlu dilakukan latihan ini untuk mempertahankan tonus otot abdomen yang baik. Selain itu, manfaat senam hamil bagi ibu hamil juga untuk mempertahankan kondisi tubuh ibu selama hamil dengan keadaan prima, memperbaiki postur tubuh, mengurangi nyeri punggung, membuat ibu lebih rileks, mencegah timbulnya stress, membantu persalinan agar lancar, mempercepat pemulihan setelah persalinan. sedangkan manfaat bagi janin yaitu untuk mengurangi kejadian BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah) dan membantu pertumbuhan plasenta. (Rif'atun nisa, 2022).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Hamdiah et al., 2020) Adanya penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan senam hamil. Saran untuk ibu hamil Trimester III dengan nyeri punggung dapat menjadikan senam hamil sebagai salah satu tindakan untuk mengurangi keluhan.

Hasil penelitian didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh (Surati Surati & Basaria Manurung, 2023) Dari hasil penelitian didapatkan Hasil Ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan Nyeri punggung pada ibu di Praktek Mandiri Bidan Elisabeth Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2022 dengan nilai

$p=0.000$ $p<0,05$.

Menurut peneliti adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil disebabkan karena kepatuhan ibu hamil dalam melakukan gerakan sesuai SOP dan mengikuti instruksi peneliti, ibu hamil juga melakukan senam hamil dengan durasi selama 30 menit dilakukan 1 kali dalam seminggu selama 3 minggu berturut-turut. Senam hamil dengan gerakan sederhana dan ringan membuat ibu hamil mudah untuk melakukan dan mengingat senam hamil hal ini membuat ibu hamil merasa nyaman dan dapat merasakan manfaat senam hamil. Manfaat dari senam hamil salah satunya adalah dapat meringankan gejala nyeri punggung bawah, karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat membuat elastisitas otot untuk kebugaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh senam hamil dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon* didapatkan p value 0.000 sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh senam hamil dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil

SARAN

Adapun saran penelitian ini ditujukan untuk para ibu hamil dan juga lembaga seperti puskesmas untuk menerapkan senam hamil ini guna mengurangi nyeri punggung bagi ibu hamil serta ibu hamil yang aktif untuk berpartisipasi aktif dalam program senam yang diselenggarakan oleh Puskesmas. Keterlibatan aktif ini akan membantu mengurangi nyeri punggung dan memperbaiki kondisi fisik selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri. 2021. *Metode kuantitatif penelitian*. Makasar : CV Syakir Media Press.
- Abubakar, R. 2021. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga
- Arummega, *et al.*, 2022. Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung ibu hamil trimester III: Literatur review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30.
- Br Pinem, S., Et Al. (2021). *Indonesian Health Issue Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III*. Indonesian Health Issue Pengaruh, 1(1) : 131–137.
- Dewiani, *et al.*, (2022). *Efektivitas pemberian terapi prenatal massage terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III*. *Jurnal Kebidanan*, 1, 1–8.
- Fasiha, *et al.*, (2022). *Modul Senam Hamil*. Maluku : Poltekkes Kemenkes Maluku.
- Fatimah & Nuryaningsih. (2019). *Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta : Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Firrahmawati, *et al.*, (2019). *Modul Konseling Kehamilan*. Surakarta : Muhammadiyah University Press.
- Fitriani, A. *et al.*, (2023). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II*. Jakarta : PT Mahakarya Citra Utama Group.
- Gultom, L., & Hutabarat, J. (2020). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Sidoarjo : Zifatama Jawara.
- Hamdiah, H., Et Al. (2020). *Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester iii di klinik etam tahun 2019*. *Indonesian Journal Of Midwifery*, 3(1), 8–12.
- Heryana A. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Universitas Esa Unggul
- Kasmiasi, *et al.*, (2023). *Asuhan Kehamilan*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Kemenkes. (2021). *Buku Saku Merencanakan Kehamilan Sehat*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Kuswardani, (2022). *Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester 2 dan 3*. 6(2), 177–184.
- Lail, Nurul Husnul. (2019). *Modul Asuhan Kebidanan Komprehensif*. Jakarta : LPU-UNAS.
- Martinus. 2020. Pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 139–147.
- Mauliani, N. (2021). *Modul Askeb Kehamilan*. Bengkulu : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti
- Nurlitawati, *et al.*, (2022). Efektivitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III di RSUD Ciawi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 237.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.5*. Jakarta : Salemba Medika.
- Pakpahan. (2021). *Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Rifatun nisa, *et al.*, (2022). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III. *Jurnal kebidanan*, 1, 1–8.
- Saat, S & Mania, S. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian Panduan Bagi Peneliti Pemula*. Sulawesi Selatan : Pustaka Almaida
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian*. Medan : Penerbit KBM Indonesia
- Sanjaya, A. R. S. (2020). *Massage Dan Relaksasi Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III*. Surakarta : Universitas Aisyiyah Surakarta.
- Said, S. F., Et Al. (2021). Penerapan senam hamil terhadap nyeri punggung pada kehamilan trimester iii di wilayah

- kerja puskesmas ganjar agung kota metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2 (4) : 551–559.
- Surati dan Manurung, B. (2023). Pengaruh senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil di praktek mandiri bidan elisabeth kabupaten mandailing natal tahun 2022. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 01–05.
- Tyastuti, S. (2020). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Pusdik SDM Kesehatan, 7823–7830.
- Yudianto Ade Rachmat. 2022. Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ii dan iii di kecamatan panei tahun 2021. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(2) : 142–151.
- Wirda, W., & Ernawati, E. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil di desa pa'rappunganta kecamatan polongbangkeng utara kabupaten takalar. *Journal Of Islamic Nursing*, 5(1) : 68-74