

## PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS BUMI BARU

Anissa Syafitri Almufaridin<sup>1\*</sup>, Mahdalyanti<sup>2</sup>, Nefi Yunfindi Sari<sup>3</sup>, Neti Sundari<sup>4</sup>

<sup>(1)</sup>Jurusan Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung

<sup>(2,3,4)</sup>Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

Email : [\\*asha.almufaridin@gmail.com](mailto:*asha.almufaridin@gmail.com)

### ABSTRAK

Kehamilan merupakan sebuah proses yang sejak pembuahan hingga janin lahir yang berangsur selama 40 minggu setelah siklus menstruasi terakhir. Saat janin tumbuh dalam rahim akan ada perubahan yang terjadi pada tubuh ibu, dari perubahan tersebut akan menimbulkan ketidanyaanan seperti nyeri punggung. Penelitian ini merupakan jenis penelitian pra eksperimental. dengan *prepost test design with one group test*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Jumlah sampel yang digunakan adalah 26 orang ibu hamil di puskesmas bumi baru, pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan *Total sampling*, sedangkan analisis data menggunakan uji *Paired-T Test*. Peneliti mendapatkan dari penelitian ini ditemukan bahwa rata-rata tingkat nyeri yang diukur sebelum intervensi 5,69 dan setelah intervensi menjadi 2,23 sehingga terjadi penurunan sebesar 3,46 sedangkan nilai p-value 0,000 dari sini dapat disimpulkan bahwa senam hamil memiliki dampak terhadap pengurangan nyeri punggung bawah pada ibu-ibu hamil.

**Kata kunci:**Nyeri Punggung Bawah, Ibu Hamil, Senam Hamil

### ABSTRACT

*Pregnancy may be a prepare that begins from the organize of fertilization until the birth of the embryo, which lasts for 40 weeks starting from the first day of the last menstruation. When the fetus grows in the womb there will be changes that occur in the mother's body, these changes will cause discomfort such as back pain. This type of research is pre-experimental research with a prepost test design with one group test. The aim of this study was to determine the effect of pregnancy exercise on reducing back pain in third trimester pregnant women. The number of samples used was 28 pregnant women at Bumi Baru Community Health Center. Sample collection in this study used the total sampling technique, while data analysis used the Paired-T Test. The results that the researchers obtained from this study found that. The normal level of torment measured some time recently the intercession was 5.69 and after the mediation it was 2.23, coming about in a diminish of 3.46, whereas the p-value was 0.000, so it can be concluded that there's an impact of pregnancy work out on decreasing lower back torment in pregnant ladies.*

**Keywords:** lower back pain, pregnant women, pregnancy exercise

### PENDAHULUAN

Proses kehamilan adalah pertumbuhan embrio dan janin di dalam tubuh wanita selama periode 9 bulan

atau lebih. menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020). Proses kehamilan dimulai saat sperma berhasil membuahi sel telur dan berakhir

ketika janin dilahirkan. Rata-rata kehamilan berlangsung selama 40 minggu (sekitar 9 bulan 10 hari) dihitung dari hari pertama menstruasi hingga hari terakhir menstruasi (Widiatiningsih & Dewi, 2017).

Tubuh mengalami perubahan fisik dan sistemik selama kehamilan. Pada trimester ketiga kehamilan, seiring dengan pertumbuhan rahim dan peningkatan berat badan, titik berat tubuh akan bergeser ke depan sehingga ibu hamil perlu mengubah posisi berdirinya untuk menyesuaikan dengan kehamilan. Postur tubuh yang salah akan menyebabkan tubuh semakin stres dan lelah. Ini cocok seiring bertambahnya bobot badan secara bertahap selama hamil dan perubahan posisi ligamen, sehingga pusat gravitasi tubuh bergerak maju dikombinasikan dengan ketegangan otot perut yang rendah menyebabkan bahu melengkung, cenderung melengkung ke belakang. otot untuk menekan punggung bawah. Tekanan kepala bayi pada tulang belakang bagian bawah menimbulkan rasa sakit di bagian belakang bagi wanita yang sedang hamil (Wahyuni et al., 2016).

Nyeri di bagian bawah punggung adalah masalah yang sering muncul pada sistem otot dan kerangka saat sedang hamil, dengan diperkirakan terjadi sekitar 30% dari kasus hingga 78% di Amerika Serikat, beberapa wilayah Afrika dan Eropa Sebanyak 33% dari orang-orang yang menderita nyeri punggung mengalami rasa sakit parah yang disebabkan oleh ketidakmampuan ibu hamil untuk bekerja dengan efisien.. Hal ini terkait dengan buruknya kualitas hidup sehingga menyebabkan menurunnya produktivitas dalam

aktivitas sehari-hari ibu hamil (Manyozo et al., 2019).

Nyeri pada bagian bawah punggung karena kehamilan adalah kondisi medis yang ditandai oleh ketidaknyamanan di bagian belakang tubuh, Mulai dari tulang rusuk terakhir atau toraks ke-12 hingga bagian belakang atau lubang dubur, yang dipengaruhi oleh hormon. Gangguan pada komponen utama dari struktur penyangga yang menghasilkan penurunan kemampuan otot untuk meregang dan berkontraksi disebabkan oleh gangguan pada substansi dasar dan jaringan ikat. Rasa nyeri di bagian punggung saat sedang hamil juga dapat disebabkan oleh faktor mekanis yang memengaruhi lengkung tulang belakang akibat perubahan posisi tubuh dan beban tambahan selama masa kehamilan (Safitri & Desmawati, 2022).

Menenangkan ketidaknyamanan bisa dengan Beberapa teknik yang bisa dipakai termasuklah berolahraga atau senam hamil. Latihan yang dilakukan harus baik, tepat, terukur dan teratur. Olah raga diawali dengan latihan pemanasan, pemanasan, peregangan dan relaksasi, mirip dengan senam prenatal yaitu olah raga saat hamil. Senam saat hamil merupakan salah satu terapi gerakan ibu hamil untuk Menyiapkan tubuh dan pikiran dengan baik. Bergerak aktif ketika sedang mengandung juga bisa mengurangi rasa sakit di bagian belakang bagi ibu yang sedang mengandung. (Safitri & Desmawati, 2022).

Senam pada masa kehamilan adalah bentuk latihan fisik yang bertujuan untuk memperkuat serta meningkatkan dan menjaga kelembutan serta kelenturan otot perut, ligamen, serta otot panggul yang terlibat dalam proses persalinan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kestabilan inti tubuh dan mendukung kesehatan tulang belakang. Seiring dengan perkembangan janin di

dalam kandungan, sendi panggul dapat bergerak sedikit untuk membantu pertumbuhan janin. Pundak akan ditarik ke belakang, menyebabkan tulang belakang bagian bawah melengkung dan sendi tulang belakang menjadi lebih fleksibel, yang dapat mengakibatkan rasa sakit di bagian belakang tubuh (Fitriani, 2019)

Senam untuk ibu hamil memiliki manfaat dalam mengurangi ketidaknyamanan pada bagian punggung karena latihan yang dilakukan dapat membantu memperkuat otot-otot di sekitar area tersebut. Gerakan-gerakan tertentu dapat memperkuat otot perut (Murbiah, 2022)

Berdasarkan fenomena yang sudah penulis jelaskan diatas, maka penulis melakukan sebuah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Bumi Baru.

## METODE

Studi ini merupakan sebuah penelitian pra eksperimen dengan rancangan pretest-posttest satu kelompok. Studi ini dilakukan di puskesmas di wilayah Bumi Baru. Pelaksanaan penelitian dimulai pada bulan Agustus hingga Oktober 2023. Seluruh penelitian ini melibatkan ibu-ibu hamil yang sedang mengalami trimester terakhir kehamilan di Puskesmas Bumi Baru hingga bulan Oktober 2023. jumlah sampel yang digunakan sebanyak 26 ibu hamil atau Semua ibu hamil dalam trimester terakhir di puskesmas Bumi Baru dengan menggunakan metode *Total Sampling*. Dalam penelitian ini, leaflet dan SOP teknik senam hamil digunakan sebagai instrumen untuk mengukur variabel bebasnya. Senam hamil diberikan sebanyak 4 kali sesuai dengan penelitian sebelumnya (Nisa et al., 2022) dengan melaukan uji pre dan post

intervensi, Peneliti menggunakan Skala Observasi *Skala Analog Visual* untuk mengukur intensitas nyeri punggung sebagai variabel terikat. Metode penelitian ini mencakup analisis data tunggal dan analisis data berpasangan. Metode yang digunakan untuk menganalisis data mengenai perubahan tingkat rasa sakit sebelum dan sesudah senam hamil adalah dengan menggunakan uji sampel berpasangan t.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat yang ditemukan berdasarkan riset yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Nyeri punggung Responden**

Nyeri Punggung bawah	Pre test		Post test	
	N	%	n	%
Tidak nyeri	0	0	10	38,46
Ringan	10	38,46	14	53,84
Sedang	7	26,92	2	7,69
Berat	8	30,76	0	0
Sangat berat	1	3,84	0	0

Tabel menunjukkan distribusi responden menurut Nyeri di bagian belakang wanita yang sedang hamil sebelum ditangani dengan senam hamil terdapat responden yang mengalami nyeri sangat berat 1 orang (3,83%), berat 8 (30,7%), sedang 7 (26,92%) dan ringan 10 orang (38,46%). Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa, setelah melakukan senam hamil, tidak ada single responden yang mengalami nyeri punggung yang sangat berat atau berat. Sebanyak 2 orang (7,69%) mengalami penurunan nyeri menjadi sedang, 14 orang (53,84%) mengalami penurunan nyeri menjadi ringan, dan 10 orang (38,46%) mengatakan bahwa mereka tidak lagi merasakan nyeri. Selain itu, 10 orang (33,3%) juga menyatakan bahwa mereka sudah tidak merasa nyeri punggung sama sekali. Hasil analisis bivariat menunjukkan sebagai berikut:

**Tabel 2 Hasil Uji Paired Sampels T-Test.**

	Mean	SD	Thitung	Sig
Pre test- Post test	3.46	1.44		.000

Tingkat ketidaknyamanan sebelum mengikuti kelas senam hamil adalah 2,90, sementara setelah mengikuti kelas tersebut menjadi 1,70. Hasil dari penelitian statistik menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan dalam rata-rata tingkat Hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri sebelum dan setelah partisipasi dalam senam hamil memiliki nilai p yang lebih kecil dari alpha ( $p < \alpha 0,05$ ), yang berarti bahwa melakukan senam saat hamil efektif dalam mengurangi intensitas nyeri punggung. Penelitian ini cocok dengan studi yang dilakukan oleh Martinus dan rekan-rekannya yang juga melakukan penelitian dengan sampel sebanyak 20 orang. Hasil analisis data menggunakan uji t berpasangan Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p-value kurang dari  $\alpha = 0,05$ , yang berarti bahwa senam saat hamil terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil selama trimester ketiga kehamilan (Firdayani & Rosita, 2020). Penelitian sebelumnya di berbagai wilayah di Indonesia telah secara jelas menegaskan bahwa tingkat nyeri pinggang dapat menurun secara signifikan setelah ibu hamil memasuki trimester ketiga dan teratur melakukan senam hamil. (Supriatin & Aminah, 2017), (Nisa et al., 2022), (Pinem et al., 2022).

Penelitian ini juga sesuai dengan teori tentang Salah satu manfaat dari melakukan senam hamil adalah membantu tubuh menyesuaikan diri dengan beban kehamilan dengan lebih efisien. Melatih otot-otot untuk mengatasi kenaikan tekanan, Meningkatkan kekebalan tubuh, meningkatkan aliran darah dan pernapasan, mengontrol berat badan dan perubahan pola makan, mengurangi

tekanan dan menciptakan perasaan tenang, mengembangkan kebiasaan bernapas yang sehat. menambah rasa percaya diri dan kebaikan sikap mental. Senam untuk ibu hamil yang dilakukan secara teratur dampaknya dapat mengurangi rasa nyeri pada bagian punggung, karena gerakan-gerakan yang dilakukan dapat memperkuat otot perut, yang bermanfaat bagi kesehatan. Untuk mencegah terlalu tegangnya ligamen panggul dan mengurangi nyeri punggung, penting untuk melatih otot perut dengan baik. Selain itu, berolahraga saat hamil juga dapat melepaskan B-endorfin dalam tubuh. B-endorphin secara efektif menenangkan dan mengurangi rasa sakit di bagian belakang bagi ibu hamil (Kementrian Kesehatan, 2023).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan kejadian di lapangan dan dibandingkan dengan teori Dapat disarankan bahwa senam saat hamil memang efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil pada trimester terakhir.

## **SIMPULAN**

Simpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tingkat rasa sakit sebelum melakukan senam saat hamil adalah 5,69, sedangkan setelah senam tingkat rasa sakitnya menjadi 2,23. Hal ini menunjukkan penurunan signifikan sebesar 3,46 dengan nilai p yang signifikan yaitu 0,000 yang artinya terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Bumi Baru.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Firdayani, D., & Rosita, E. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 139–147.

- <https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.574>
- Fitriani, L. (2019). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72.  
<https://doi.org/10.35329/jkesmas.v4i2.246>
- Kementrian Kesehatan. (2023). *Manfaat Senam Hamil dan Tips Aman Saat Senam Hamil*.
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal: The Journal of Medical Association of Malawi*, 31(1), 71–76.  
<https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>
- Murbiah. (2022). *Senam Hamil Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Pascal Books.
- Nisa, R., Nisa, I. C., Faridasari, I., & Agustina, R. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III. *Kebidanan*, 1, 1–8.  
<http://digilib.unisayogya.ac.id>
- Pinem, S. B., Tarigan, E. F., Marliani, Sari, F., Br Bangun, E., & Mary, E. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 131–137.  
<https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.21>
- Safitri, R., & Desmawati. (2022). *Intervensi Non Farmakologi Untuk Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Bawah*. CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Supriatin, & Aminah, S. (2017). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III*. 1004–1010.
- Wahyuni, S., Raden, A., & Nurhidayati, E. (2016). Perbandingan Trancutaneous Electrical Nerve Stimulation Dan Kinesio Taping Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Juwiring Kabupaten Klaten. *Perbandingan Trancutaneous Electrical Nerve Stimulation Dan Kinesio Taping Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Juwiring Kabupaten Klaten*, 11(23), 16.
- WHO. (2020). *World Health Organizer*.
- Widiatiningsih, & Dewi. (2017). *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan*. Transmedika.
- Firdayani, D., & Rosita, E. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II DAN III. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 139–147.  
<https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.574>
- Fitriani, L. (2019). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72.  
<https://doi.org/10.35329/jkesmas.v4i2.246>
- Kementrian Kesehatan. (2023). *Manfaat Senam Hamil dan Tips Aman Saat Senam Hamil*.
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and

- association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal: The Journal of Medical Association of Malawi*, 31(1), 71–76.  
<https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>
- Murbiah. (2022). *Senam Hamil Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Pascal Books.
- Nisa, R., Nisa, I. C., Faridasari, I., & Agustina, R. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III. *Kebidanan*, 1, 1–8.  
<http://digilib.unisayogya.ac.id>
- Pinem, S. B., Tarigan, E. F., Marliani, Sari, F., Br Bangun, E., & Mary, E. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 131–137.  
<https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.21>
- Safitri, R., & Desmawati. (2022). *Intervensi Non Farmakologi Untuk Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Bawah*. CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Supriatin, & Aminah, S. (2017). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III*. 1004–1010.
- Wahyuni, S., Raden, A., & Nurhidayati, E. (2016). Perbandingan Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation Dan Kinesio Taping Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Juwiring Kabupaten Klaten. *Perbandingan Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation Dan Kinesio Taping Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Juwiring Kabupaten Klaten*, 11(23), 16.
- WHO. (2020). *World Health Organizer*.
- Widiatiningsih, & Dewi. (2017). *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan*. Transmedika.