

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG PADA KEHAMILAN TRIMESTER III DI PMB "N"
KABUPATEN BANDUNG**

¹⁾ Yosi Oktri, ²⁾Cantika Lestari, ³⁾Nida Amalia Muttaqin

¹⁾ STIKes Budi Luhur

²⁾ STIKes Budi Luhur

³⁾ STIKes Budi Luhur

Abstrak

Kehamilan merupakan suatu transisi antara kehidupan sebelum dan sesudah kelahiran anak. Perubahan ini dipertimbangkan sebagai periode menjalani proses persiapan baik secara fisik maupun secara psikologi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III di PMB "N" Kabupaten Bandung. Penelitian ini menggunakan metode *Pre-eksperiment* dengan desain penelitian *one grup pretest posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 responden. Nyeri diukur dengan *Faces Pain Scale-Revised* (FPS-R). Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Variabel bebas senam hamil dan variabel terikat penurunan nyeri punggung. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan observasi. Uji statistik menggunakan uji Wilcoxon . Hasil uji statistik didapatkan adanya penurunan signifikan antara mean intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan senam hamil dimana *p-value* 0,004 lebih kecil dari nilai alpha($p<\alpha(0,05)$), berarti dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada kehamilan trimester III. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan nyeri punggung

Kata kunci : Kehamilan, Nyeri Punggung, Senam Hamil

Korespondensi:

Yosi Oktri

STIKes Budi Luhur, Program Diploma Kebidanan
JI Kerkoff 243 Cimahi Jawa Barat, Indonesia

yosi.oktri@gmail.com

**THE EFFECT OF PREGNANCY EXERCISE ON REDUCING BACK PAIN
IN THE THIRD TRIMESTER OF PREGNANCY IN PMB”N” BANDUNG
REGENCY IN 2022**

Abstract

Back pain is one of the most common discomforts felt by pregnant women in the third trimester of pregnancy. Back pain also affects women physically and emotionally during pregnancy. The goal to improve health during pregnancy is by doing pregnancy exercises. The purpose of this study was to determine the effect of pregnancy exercise on reducing back pain in the third trimester of pregnancy in PMB”N” Bandung Regency. This study uses a pre-experimental design with the type of one group pre-test post-test design. Sampling technique using a total sampling conducted on 10 respondents. The statistical test used the Wilcoxon test. The results showed that the average value of the level of back pain before and after pregnancy exercise decreased. In the results of the analysis, the p-value is $0.04 < 0.05$ so it can be concluded that there is an effect of giving pregnancy exercise on reducing back pain in the third trimester of pregnancy. For pregnant women in the third trimester. It is expected that they can do pregnancy exercises to reduce back pain so that mothers feel comfortable.

Keywords: *Pregnancy, Back Pain, Pregnancy Exercise*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu transisi antara kehidupan sebelum dan sesudah kelahiran anak. Perubahan ini dipertimbangkan sebagai periode menjalani proses persiapan baik secara fisik maupun secara psikologi. Ketidaknyamanan tersebut menyebabkan gangguan tidur dan berpengaruh terhadap janin yang dikandungannya[1].

Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih ke depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki. Salah satu

perawatan pada trimester III adalah olahraga [1]. Nyeri punggung adalah salah satu rasa yang tidak nyaman yang paling sering dirasakan ibu hamil pada trimester III. Nyeri punggung juga mempengaruhi wanita secara fisik dan emosional selama kehamilan [2]. Nyeri punggung dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan [3]. Nyeri punggung terjadi seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dan perkembangan janin yang menyebabkan muatan di dalam uterus bertambah sehingga beban tarikan tulang punggung kearah depan akan bertambah dan menyebabkan lordosis fisiologis [4]. Cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil. Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang [5]. Peran ibu dalam mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meringankan nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Sebelum Dilakukan Senam Hamil

Tingkat nyeri punggung	Jumlah	%
Tidak nyeri	0	0
Sedikit nyeri	1	10
Sedikit lebih nyeri	3	30
Lebih nyeri	6	60
Sangat nyeri	0	0
Nyeri sangat berat	0	0
Total	10	100%

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa tingkat nyeri punggung sebelum dilakukan senam hamil yaitu nyeri punggung lebih nyeri sebanyak 6 orang (60%), sedikit lebih nyeri sebanyak 3 orang (30%) dan sedikit nyeri sebanyak 1 orang (10%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat nyeri punggung yang dialami responden sebelum dilakukan senam hamil paling banyak adalah nyeri punggung sedang.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Setelah Dilakukan Senam Hamil

Tingkat nyeri punggung	Jumlah	%
Tidak nyeri	8	80
Sedikit nyeri	2	20
Sedikit lebih nyeri	0	0
Lebih nyeri	0	0
Sangat nyeri	0	0
Nyeri sangat berat	0	0
Total	10	100%

Berdasarkan tabel terlihat bahwa tingkat nyeri punggung sesudah dilakukan senam hamil yaitu paling banyak dengan tidak nyeri sebanyak 8 orang (80%). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat nyeri punggung yang dialami responden sesudah dilakukan senam hamil mengalami penurunan.

Analisis Bivariat

Tabel 3 Perbedaan Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil

Variabel	Mean Rank	Sum of Ranks	P	Z	N
Nyeri Sebelum	5.50	55.00	0,004	-2.859	10
Nyeri Setelah	0.00	0.00			

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan senam hamil yaitu 5.50 dan rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan senam hamil yaitu 0.00. Hasil uji statistik didapatkan adanya penurunan yang signifikan antara mean intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil dimana p-value 0,004

lebih kecil dari nilai alpha ($p<\alpha(0,005)$), berarti dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di PMB”N” Kabupaten Bandung didapatkan hasil bahwa usia dari 10 responden berada pada rentang umur 21-35 tahun. Hal ini sesuai dengan pernyataan BKKBN (2021) yaitu bahwa usia yang disarankan wanita untuk hamil adalah pada rentang umur 21-35 tahun. Pada usia tersebut merupakan masa usia yang aman untuk melahirkan dan masa kesuburan dalam kondisi puncak. Menurut Potter dan Perry (2009) 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. Pernyataan ini relevan dengan penelitian ini bahwa persepsi dan respon nyeri yang dipengaruhi umur merupakan akibat dari perubahan neurofisiologis dan akibat dari kejadian selama rentang kehidupannya.

Pendidikan responden mayoritas adalah tingkat pendidikan menengah sebanyak 4 orang dengan persentase 40%. Menurut Lichayati dan Kartikasari (2013) pendidikan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi nyeri punggung senam kehamilan. Tingkat pendidikan SMA merupakan pendidikan menengah sehingga pola berpikir sudah matang dan mampu mencari serta mengaplikasikan informasi yang didapt khususnya tentang nyeri punggung selama hamil. Seseorang yang berpendidikan tinggi akan luas pandangannya dan mmudah menerima ide dan tata cara kehidupan baru menggunakan pengetahuan tersebut unuk menjaga kesehatan (Perry dan Potter 2009)

Status pekerjaan responden paling banyak sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 8 orang dengan persentase 80%. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiana Andarwulan (2021) tentang hubungan antara pekerjaan dengan partisipasi dalam mengikuti

senam hamil. Selain pekerjaan sangat mempengaruhi ibu untuk melakukan senam hamil karena waktu yang dimiliki ibu hamil yang tidak bekerja lebih banyak dibandingkan ibu hamil yang bekerja.

Tingkat nyeri punggung sebelum dilakukan senam hamil yaitu nyeri punggung lebih nyeri sebanyak 6 responden (60%) dan nyeri punggung sedikit lebih nyeri sebanyak 3 responden (30%). Nyeri punggung bawah (Nyeri pinggang) merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Tingkat nyeri punggung sesudah dilakukan senam hamil yaitu nyeri punggung ringan sebanyak 2 responden (20%) dan tidak nyeri sebanyak 8 responden (80%). Sehingga tingkat nyeri punggung sesudah dilakukan senam hamil mengalami penurunan.

Nilai rata-rata nyeri punggung sebelum dilakukan senam hamil yaitu 5,50 dan rata-rata tingkat nyeri sesudah dilakukan senam hamil yaitu 0,00. Sehingga rata-rata tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil mengalami penurunan. Pada hasil analisis tersebut nilai p-value yaitu $0,04 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III.

Setelah diberikan senam hamil banyak responden yang mengalami penurunan nyeri punggung secara signifikan. Hal ini disebabkan karena ketika responden bersedia melakukan senam hamil dengan rutin dan benar sehingga tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung menjadi berkurang. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pudji Suryani dan Ina Handayani pada tahun 2018 yaitu, senam hamil yang dilakukan ibu hamil trimester III dapat mengurangi ketidaknyamanan pada keluhan bengkak pada kaki, nyeri punggung, nyeri pinggang, kram kaki dan kesulitan tidur.

Simpulan dan Saran

Tingkat nyeri punggung yang dialami responden sebelum dilakukan senam hamil paling banyak berdasarkan skala pengukuran F-PSR adalah lebih nyeri (sedang). Tingkat nyeri punggung sesudah dilakukan senam hamil yaitu nyeri punggung berdasarkan skala pengukuran F-PSR yaitu tidak nyeri sehingga tingkat nyeri punggung mengalami penurunan. Adanya penurunan yang signifikan antara mean intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan senam hamil dengan p-value 0,004 lebih kecil dari nilai alpha ($p<\alpha(0,05)$), berarti dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada kehamilan trimester III.

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk pemecahan kasus terutama yang berkorelasi dengan ketidaknyamanan pada kehamilan dengan penanganan senam hamil.

Daftar Pustaka

- [1] P. Suryani and I. Handayani, "Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga," *Jurnal Bidan*, vol. 5, pp. 33-39, 2018.
- [2] C. C. S. M. L. D. M. C. J. and H. C. , "Women's Experience of Low Back and Pelvic Pain (LBPP) During Pregnancy," *Midwifery*, vol. 1, pp. 1-8, 2016.
- [3] Y. Purimama, "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Wates," *Naskah Publikasi Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, pp. 4-11, 2018.
- [4] A. Fitri, "PENATALAKSANAAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI BPM LUKLUATUN MUBRIKOH,S.ST BANCARAN KABUPATEN BANGKALAN. Diploma thesis, STIKes Ngudia Husada Madura," 2020.

- [5] L. Fitriani, "Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 4, pp. 73-74, 2018.
- [6] A. Rahmawati and R. C. L. Wulandari, "Influence of Physical and Psychological of Pregnant Women Toward Health Status of Mother and Baby," *Jurnal Kebidanan (JKB)*, vol. 9, no. 2, pp. 148-152, 2019.
- [7] D. Firdayani, "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang," 2018.
- [8] S. Hutahaean, Perawatan Antenatal, Jakarta: Salemba Medika, 2013.
- [9] G. D. Hindun, "Asuhan Keperawatan," p. 9, 2016.
- [10] T. P. S. D. PPNI, Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik, Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2017 .
- [11] P. and P. , Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Volume 2, Jakarta: EGC, 2012.
- [12] Nursalam, Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis, Edisi 4, Jakarta: Salemba Medika, 2016.
- [13] Notoatmodjo, Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rinela Cipta, 2010.
- [14] H. T. Tanuadike and E. Sulianti, "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Klinik Etam 2019," *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, vol. 3, no. 1, pp. 8-12, 2019.

- [15] S. Tyastuti and H. P. Wahyuningsih, Asuhan Kebidanan Kehamilan, Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016.
- [16] A. Hidayat and M. Uliyah, Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk Pendidikan Kebidanan, Surabaya: Health Book Publishing, 2011.