

## PENGARUH SENAM HAMIL DENGAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL MULTI GRAVIDA TRIMESTER III DIUPTD PUSKESMAS KOTA BARUOKU TIMUR SUMATERA SELATAN

Trilia Utari<sup>1)</sup>, Salwa Annisaa<sup>2)</sup>, Angela Ditauli Lubis<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan

Stikes Bakti Utama Pati

Email:triliautari21@gmail.com

### ABSTRAK

Latar Belakang : Nyeri punggung bawah ibu hamil disebabkan oleh perubahan pada sistem endokrin dan muskuloskeletal. Kondisi ini diperburuk dengan adanya peningkatan kelemahan sendi yang dipicu oleh peningkatan kadar hormon relaksin, estrogen, dan progesterone (Casagrande et al., 2015). Uterus yang semakin membesar menyebabkan peregangan pada otot sekaligus melemahkannya. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri tersebut adalah dengan melakukan senam hamil.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh senam hamil terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil Multigravida trimester III.

Metodologi Penelitian: Jenis penelitian ini adalah penelitian pra eksperimental dengan type *one group pretest-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil multigravida Trimester III kala II fase aktif di UPTD Puskesmas Kota Baru, OKU Timur. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Tehnik sampling yang di gunakan yaitu *Total sampling*. Analisa Univariat dan Bivariat menggunakan Wilcoxon yang sebelum nya dilakukan uji normalitas..

Hasil penelitian : diketahui dari jumlah 30 responden yang mengalami nyeri punggung sebelum dilakukan senam hamil didapatkan sebanyak 18 (60,0%) responden mengalami intensitas nyeri sedang, setelah dilakukan senam hamil didapatkan sebanyak 11 (36,7%) responden mengalami intensitas nyeri ringan. hasil uji hipotesis menggunakan uji Non parametric Wilcoxon signed Rank Test, didapatkan p value 0,000 yang artinya p value  $\leq 0.05$ .

Kesimpulan bahwa terdapat perbedaan intensitasn nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil di UPTD Puskesmas Kota Baru OKU Timur

Saran : Diharapkan bidan agar lebih sering melakukan kegiatan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III danmenghimbau ibu-ibu setiap ada kegiatan.

Kata Kunci : Nyeri Punggung, *Senam Hamil, Ibu hamil trimester III*

### ABSTRACT

*Background: Low back pain in pregnant women is caused by changes in the endocrine and musculoskeletal systems. This condition is exacerbated by increased joint weakness triggered by increased levels of the hormones relaxin, estrogen, and progesterone (Casagrande et al., 2015). The enlarging uterus stretches and weakens the muscles. One way to reduce this pain is through prenatal exercise.*

*Objective: This study aims to determine the effect of prenatal exercise on back pain intensity in multigravida pregnant women in the third trimester.*

*Research Methodology: This study was a pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design. The population was multigravida pregnant women in the third trimester of the active phase of the second stage at the Kota Baru Community Health Center (UPTD), East OKU. The sample size was 30. The sampling technique used was total sampling. Univariate and bivariate analyses used the Wilcoxon test, which was previously tested for normality.*

*Research Results: Of the 30 respondents who experienced back pain before prenatal exercise, 18 (60.0%) experienced moderate pain intensity. After prenatal exercise, 11 (36.7%) experienced mild pain intensity. Hypothesis testing using the non-parametric Wilcoxon signed-rank test yielded a p-value of 0.000, meaning a p-value  $\leq 0.05$ .*

*Conclusion: There is a difference in the intensity of back pain in third-trimester pregnant women before and after prenatal exercise at the Kota Baru Community Health Center (UPTD) in East OKU. Recommendation: Midwives are encouraged to conduct prenatal exercise activities more frequently for pregnant women with back pain in their third trimester and to encourage mothers to do so during each activity.*

*Keywords: Back Pain, Prenatal Exercise, Third-Trimmer Pregnant Women*

## **PENDAHULUAN**

Hamil adalah suatu fenomena fisiologis yang dimulai dengan pembuahan dan diakhiri dengan proses persalinan (Patriasari, 2019). Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester II dan III seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung bawah, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (non pitting) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Perry, et al., 2019).

Secara fisiologis perubahan yang mencolok terjadi pada ibu hamil adalah pembesaran dan bertambahnya berat rahim yang menyebabkan pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan sehingga postur tubuh menjadi lordosis dan tulang belakang akan mendapatkan beban yang berat. Adanya perubahan ini, tubuh harus mempertahankan keseimbangan dengan penggunaan body mekanik yang tepat. Apabila wanita hamil tidak menggunakan body mekanik yang tepat maka cedera muskuloskeletal pada daerah vertebra atau tulang belakang akan meningkat, yang akan meningkatkan nyeri punggung bawah (Mudayyah, 2018).

Nyeri punggung bawah merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal. Wanita yang pernah mengalami nyeri punggung sebelum kehamilan beresiko tinggi.

Mengalami hal yang sama ketika hamil, oleh karena itu penting sekali untuk dapat membedakan nyeri punggung terjadi akibat kehamilan dengan nyeri punggung yang terjadi akibat penyebab lain (Fraser, 2019, Robson&Jason, 2020)

Menurut data WHO mengenai keluhan ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah akibat kehamilan ditandai dengan gejala utama rasa nyeri atau perasaan tidak nyaman di daerah tulang belakang. Penyakit nyeri punggung bawah di dunia setiap tahunnya bervariasi dengan angka mencapai 15-45%. Data WHO menunjukkan bahwa 33% ibu hamil trimester III di negara berkembang mengalami nyeri punggung bawah (Anggraika et al, 2019). Di Inggris sekitar 17,3 juta ibu hamil pernah menderita nyeri punggung bawah, Berdasarkan Journal Of Midwifery yang dikeluarkan pada tahun 2020 menyatakan bahwa nyeri punggung bawah adalah keluhan yang paling banyak terjadi pada kehamilan trimester III, dengan data dunia yaitu sebanyak 40,7% pada tahun 2020 (Ispe, 2020). Menurut data WHO (2017) dalam penelitian Andarmoyo (2021) yang dilakukan di Australia menyatakan bahwa 80% dari ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung bawah dengan prevalensi 36,6% mengalami nyeri ringan, 46% mengalami nyeri sedang dan 17,5% mengalami nyeri berat (Andarmoyo, 2021).

Meninjau data di Indonesia, tercatat ibu hamil di berbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80% yang mengalami nyeri punggung (Ruliati, 2019). Pada tahun selanjutnya berdasarkan Jurnal Keperawatan Silampari yang dikeluarkan pada tahun 2020 menyatakan berbagai keluhan nyeri ekstremitas bawah terjadi pada masa kehamilan trimester III meningkat. Nyeri Punggung Bawah yang paling banyak dilaporkan, terjadi dengan presentase 60% hingga mencapai 90% pada ibu hamil trimester III dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar data di Indonesia sejak tahun 2020 hingga tahun 2021 (Kurniati devi, 2019). Peningkatan hingga 90% merupakan urgensi yang perlu diberikan fokus lebih dalam penanganannya. Dapat dilihat kenaikan data ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah pada 3 tahun terakhir meningkat sangat signifikan

Nyeri punggung bawah ibu hamil disebabkan oleh perubahan pada sistem endokrin dan muskuloskeletal. Kondisi ini diperburuk dengan adanya peningkatan kelemahan sendi yang dipicu oleh peningkatan kadar hormon relaksin, estrogen, dan progesterone (Casagrande et al., 2015). Uterus yang semakin membesar menyebabkan peregangan pada otot sekaligus melemahkannya. Peningkatan

lordosis lumbal pada ibu hamil berfungsi untuk menyeimbangkan peningkatan berat rahim dan kontrol neuromuskuler, mengubah titik berat tubuh perempuan hamil bergeser ke belakang (Pauk & Swinarska, 2018). Hal ini menyebabkan peningkatan beban pada otot-otot tulang belakang, panggul, dan punggung bawah. Perubahan vaskular juga berhubungan dengan nyeri punggung bawah pada kehamilan (Casagrande et al., 2015).

Nyeri punggung kehamilan berkaitan dengan mobilitas, teknik mengangkat, kualitas dan pola tidur, dan aktivitas seksual (Sonmezer et al., 2021). Dampak dari nyeri punggung bawah pada kehamilan diantaranya insomnia, menurunkan produktivitas, stres hingga depresi, kesulitan untuk berdiri, nyeri yang mengganggu aktivitas sehari-hari, meningkatkan penggunaan obat nyeri, dan bahkan beresiko berlanjut menjadi nyeri punggung kronis (Akmeşe et al., 2014; Hashmi et al., 2016).

Penatalaksanaan nyeri punggung pada masa kehamilan bervariasi yaitu seperti terapi farmakologi dan non farmakologi (Yudiyanta dkk, 2015). Terapi farmakologi seperti Penggunaan obat parasetamol dan analgesik (ibuprofen), pada nyeri punggung aman jika digunakan pada ibu yang sedang mengandung. Sedangkan terapi non farmakologi seperti kompres hangat, posisi tidur miring kiri, akupresure, relaksasi, massage dan senam hamil.

Salah satu cara untuk mengurangi nyeri tersebut adalah dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental, senam hamil dapat meringankan nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen, membuat elastic otot dan relaksasi, sehingga senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung. (Ruri, dkk. 2020)

Latihan senam hamil berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen (Miratu, 2015).

Senam merupakan bentuk metode koping yang dapat menghindarkan terjadinya stres fisik akibat kehamilan, seperti mengurangi kaki kram punggung, meningkatkan kemampuan ibu untuk adaptasi dengan adanya perubahan pada tubuhnya. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) merekomendasikan senam sebagai upaya preventif pada ibu agar proses kehamilan dan persalinan berjalan secara alami (Kinser, 2017).

Terdapat penelitian oleh Finisia (2018) terkait senam hamil yang dilakukan pada ibu hamil trimester III, dengan hasil statistik uji Independent Sample T-Test, didapatkan nilai probabilitas ( $p$ ) sebesar  $0,01 < \alpha (0,05)$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan, terdapat perbedaan penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III antara yang melakukan senam hamil dan yoga hamil dilakukan seminggu satu kali dengan durasi 30 menit. Senam hamil ini dapat membantu menurunkan keluhan nyeri punggung bawah. Penelitian lain yang dilakukan Widyanti (2017) juga menyatakan bahwa senam hamil yang dilakukan pada ibu hamil trimester III, dari hasil analisis uji statistik didapatkan adanya penurunan yang signifikan antara mean intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan senam hamil dimana  $p$ -value 0.000 lebih kecil dari nilai alpha ( $p < \alpha (0.05)$ ), berarti dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara body mechanic dengan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil, semakin baik body mechanic ibu hamil maka akan menurun kejadian nyeri punggung bawah.

Nyeri punggung ini terutama akan meningkat pada ibu yang sudah pernah hamil (multigravida) terlebih pada grande multigravida. Sebaliknya jika ibu hamil ini baru pertama kali hamil (primigravida) dan menggunakan body mekanik yang tepat, maka resiko nyeri punggung semakin rendah.

Oleh karena itu penggunaan body mekanik yang tepat selama kehamilan maupun diluar kehamilan sangatlah penting untuk menjamin fungsi dan anatomis muskuloskeletal yang baik sehingga kejadian nyeri punggung bawah dapat dicegah. Selain itu latihan fisik yang tepat selama kehamilan dan pasca melahirkan sangat penting untuk mempertahankan tonus otot (Mudayyah, 2023).

Berdasarkan hasil survey awal di Puskesmas Kotabaru melalui wawancara singkat dengan 10 orang ibu hamil, dari sepuluh orang tersebut semuanya mengalami nyeri punggung, gejala yang mereka rasakan seperti Rasa nyeri pada sendi dan otot di bagian tulang panggul dan punggung bagian bawah, Rasa nyeri saat membungkukkan badan ke depan, mengangkat beban berat, bangun dari tempat tidur,

atau berdiri dari posisi duduk. Mereka kesulitan untuk melakukan berbagai hal, seperti berjalan dalam waktu lama, memakai atau membuka baju, mengangkat beban yang ringan, bangun dari tempat tidur, atau berdiri dari posisi duduk. Peneliti bertanya kepada 10 orang tersebut apa yang mereka lakukan untuk mengurangi rasa nyeri punggung? 4 orang mengatakan untuk mengatasi nyeri punggung itu ibu meminta dipijat oleh suaminya, 3 orang mengatakan untuk mengurangi nyeri punggung ibu mengompres dengan kompres hangat, 2 orang mengatakan untuk mengurangi nyeri punggung ibu rutin jalan pagi setiap hari dan 2 orang mengatakan mengikuti senam hamil tetapi tidak rutin. Ketika ditanya apakah selama mengikuti senam hamil ibu merasakan nyeri punggungnya berkurang? Ibu mengatakan nyeri punggung berkurang tetapi karena ibu tidak melakukan senam hamil secara rutin maka senam hamil tidak terlalu berpengaruh terhadap nyeri punggung yang ibu rasakan. Peneliti mengajak kepada sepuluh orang tersebut untuk melakukan senam hamil secara rutin untuk mengurangi nyeri punggung yang mereka rasakan. Mereka begitu antusias untuk mengikuti senam hamil dan mereka pun bersedia untuk secara rutin mengikuti senam hamil seminggu 2 kali yang di adakan oleh puskesmas.

Berdasarkan fenomena data-data di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Di UPTD Puskesmas Kota Baru, Oku Timur, Sumatera Selatan Tahun 2025

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian pra eksperimental dengan type *one group pretest-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil multigravida Trimester III kala II fase aktif di UPTD Puskesmas Kota Baru, OKU Timur. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Tehnik sampling yang di gunakan yaitu *Total sampling*. Analisa Univariat dan Bivariat menggunakan Wilcoxon yang sebelum nya dilakukan uji normalitas..

## HASIL

### 1. ANALISA UNIVARIAT

#### a. INTENSITAS RASA NYERI SEBELUM DILAKUKAN SENAM HAMIL

Tabel 1 Distribusi frekuensi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil di UPTD Puskesmas Kota Baru, OKU Timur

Kategori	f	%
Tidak Ada nyeri	1	3.3
Nyeri ringan	4	13.3
Nyeri sedang	18	60.0
Nyeri berat	7	23.3
total	30	100

Berdasarkan tabel 1. diketahui dari jumlah 30 responden yang mengalami nyeri punggung sebelum dilakukan senam hamil didapatkan sebanyak 18 (60,0%) responden mengalami intensitas nyeri sedang, 7 (23,3%) responden mengalami intensitas nyeri ringan, 4 (13,3%) responden mengalami intensitas nyeri ringan dan 1 (3,3%) responden tidak mengalami nyeri

#### b. INTENSITAS RASA NYERI SESUDAH DILAKUKAN SENAM HAMIL

Tabel 2 Distribusi frekuensi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan senam hamil di UPTD Puskesmas Kota Baru, OKU Timur

Kategori	f	%
Tidak Ada nyeri	10	33.3
Nyeri ringan	11	36.7
Nyeri sedang	9	30.0

Nyeri berat	0	0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui dari jumlah 30 responden yang mengalami nyeri punggung setelah dilakukan senam hamil didapatkan sebanyak 11 (36,7%) responden mengalami intensitas nyeri ringan, 10 (33,3%) responden mengalami intensitas tidak ada nyeri, 9 (30,0%) responden mengalami intensitas nyeri sedang dan tidak ada responden yang mengalami intensitas nyeri berat

### c. Rata-rata nyeri punggung ibu hamil

Tabel 3 Rata-rata intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Kota Baru, OKU Timur

Kategori	Mean	St.Deviasi	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Nilai median	Nilai mode
Pre test	5,23	1,79	2	8	5,00	6
Post test	2,27	1,98	0	7	2,00	0

Dilihat dari tabel 3 Hasil pretest dari 30 responden yang dijadikan sampel penelitian diperoleh nilai tertinggi 8 dan nilai terendah 2, nilai rata-rata (mean) sebesar 5,23. Untuk nilai median 5,00 dan nilai mode yaitu 6. Sedangkan untuk hasil posttest dari 30 responden dijadikan sampel penelitian diperoleh nilai tertinggi 7 dan nilai terendah 0, nilai rata-rata (mean) sebesar 2,27. Untuk nilai median yaitu 2,00 dan untuk nilai mode yaitu 0.

## 2. ANALISA BIVARIAT

### a. Uji Normalitas

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

Shapiro wilk	Statistic	df	Sig.
Nyeri punggung sebelum senam hamil	.339	30	.000
Nyeri Punggung setelah senam hamil	.092	30	.008

Berdasarkan tabel 4 hasil uji normalitas diatas didapati bahwa hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah responden < 50 dan hasil Sig. (Signifikan) yaitu 0,008 saat *post test*, sehingga jika < 0,05 sehingga uji parametric tidak terpenuhi dan menggunakan uji alternatifnya yaitu uji *Wilcoxon signed rank test* (uji non parametrik).

### b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menguji apakah diterima atau tidaknya hipotesis yang diajukan. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Uji *Non Parametric Wilcoxon Signed Rank Test* karena data berdistribusi tidak normal.

Tabel 5 Hasil Uji Hipotesis *Non Parametric Wilcoxon signed rank test*  
Pengaruh senam hamil terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III  
di UPTD Puskesmas Kota Baru, OKU Timur

Test statistic	
Z	Post test-pretest -4.780
Asymp.sig(2-Tailed)	0.000

Berdasarkan tabel 5 hasil uji hipotesis menggunakan uji Non parametric Wilcoxon signed Rank Test, didapatkan p value 0,000 yang artinya p value  $\leq 0.05$ . Maka,  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak sehingga terdapat perbedaan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil di UPTD Puskesmas Kota Baru OKU Timur.

## PEMBAHASAN

### 1. Intensitas Nyeri Punggung Sebelum Senam Hamil pada Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Kota Baru, Oku Timur

Berdasarkan tabel 4.1. diketahui dari jumlah 30 responden yang mengalami nyeri punggung sebelum dilakukan senam hamil didapatkan sebanyak 18 (60,0%) responden mengalami intensitas nyeri sedang, 7 (23,3%) responden mengalami intensitas nyeri ringan, 4 (13,3%) responden mengalami intensitas nyeri ringan dan 1 (3,3%) responden tidak mengalami nyeri dengan rata-rata 5,23.

Proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh. Dampak perubahan pada sistem muskuloskeletal seperti besarnya perut karena adanya janin sering menyebabkan ibu hamil merasakan nyeri pada daerah punggung bawah. Membesarnya rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membentangkan dan melemahkan otot-otot abdomen, mengubah postur tubuh serta memberikan tekanan pada punggung. Hal ini yang menyebabkan nyeri punggung, selain itu kelebihan berat badan tentunya akan mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga mengakibatkan stress pada sendi. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil merupakan masalah yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan (Astri, 2019).

Kebanyakan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologis, salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa masa kehamilan hingga periode pascanatal. Faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu. Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligamen tersebut (Fraser, 2015).

Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, ini dapat mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Sehingga diperlukan terapi latihan kemiringan panggul untuk mengurangi nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil (Arrisqi, 2017).

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. **Intensitas Nyeri Sesudah Senam Hamil pada Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Kota Baru, Oku Timur**

Berdasarkan tabel 4.2. diketahui dari jumlah 30 responden yang mengalami nyeri punggung setelah dilakukan senam hamil didapatkan sebanyak 11 (36,7%) responden mengalami intensitas nyeri ringan, 10 (33,3%) responden mengalami intensitas tidak ada nyeri, 9 (30,0%) responden mengalami intensitas nyeri sedang dan tidak ada responden yang mengalami intensitas nyeri berat. Dengan nilai rata-rata 2,27.

Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olah raga ringan seperti senam hamil. Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan.

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamenligamen, serta ototdasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen (Yosefa, et al, 2023).

Melakukan senam hamil dapat mengurangi intensitas nyeri dengan mengurangi perubahan biomekanik yang terjadi saat kehamilan, meningkatkanstabilitas sendi yang akan mempengaruhi vertebrae dalam menopang beban tubuh yang semakin bertambah. Selain itu, senam hamil juga mengutkan otot tubuh dan meningkatkan ambang nyeri (Devenport, 2018).

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.

## 3. **Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil trimester III di UPTD Puskesmas Kota Baru, Oku Timur**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Rank Test didapatkan nilai signifikansi 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) secara statistik maka terdapat pengaruh signifikan antara senam hamil dengan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil di Puskesmas Kota Baru, Oku Timur. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Munawaroh dan Rahmadhini (2022) yang menyimpulkan bahwa ada pengaruh penurunan nyeri punggung bawah sebelum melakukan senam hamil dan sesudah melakukan senam hamil.

Nyeri Punggung akibat kehamilan merupakan sindroma klinis yang ditandai dengan gejala utama tidak enak di daerah tubuh bagian belakang dari rusuk terakhir atau Vertebra Thoracal 12 sampai bagian pantat atau anus dikarenakan pengaruh hormon yang menimbulkan gangguan pada substansi dasar bagian penyangga dan jaringan penghubung (connective tissue) sehingga mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Nyeri punggung saat kehamilan dapat juga disebabkan oleh faktor mekanika yang mempengaruhi kelengkungan tulang belakang oleh perubahan sikap dan penambahan beban pada saat ibu hamil (Fithriyah, 2020).

Kehamilan menyebabkan perubahan pelvis menjadi sedikit berputar kedepan karena pengaruh hormonal dan kelemahan ligament. Pada keadaan hiperekstensi tulang belakang terjadi gesekan antara kedua facet dan menjadikan tumpuan berat badan, sehingga permukaan sendi tertekan, keadaan ini akan menimbulkan rasa nyeri. Kadang-kadang dapat mengiritasi saraf ischiadicus. Apabila terjadi penyempitan pada bantalan tulang belakang, nyeri akan bertambah hebat. Keadaan ini akan menimbulkan ketidakseimbangan antara otot perut dan otot punggung. Sendi yang akan membentuk tulang belakang dan panggul sebagian merupakan sendi sindesmosis. Sendi sakroiliak berbentuk huruf L, permukaan sendinya tidak simetris, tidak rata dan posisinya hampir dalam bidang sagital serta permukaan tulang sacrum lebih cekung. Gerakan yang terjadi adalah rotasi dalam jarak gerak terbatas yang dikenal dengan nama nutasi dan konter nutasi. Pelvis menerima beban dari tulang belakang dengan distribusi gaya merupakan ring tertutup. Pada kehamilan gerak sendi ini dapat meningkat karena pengaruh hormonal. Panggul dan sakrum yang bergerak kedepan

menyebabkan posisi sendi sakroiliaka juga berubah, dikombinasi dengan adanya laxity akan menyebabkan keluhan-keluhan pada sendi yang lain (Varney, 2016).

Nyeri punggung saat kehamilan dapat diringankan dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan 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. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen (Said, 2022).

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.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

1. Tingkat nyeri punggung sebelum dilaksanakan senam hamil mayoritas termasuk dalam kategori nyeri sedang yaitu 18 orang atau 60,0%. dengan rata-rata 5,23
2. Tingkat nyeri punggung setelah dilaksanakan senam hamil mayoritas termasuk dalam kategori nyeri ringan yaitu 11 responden atau 36,7%. dengan rata-rata 2,27
3. Terdapat pengaruh signifikan antara senam hamil dengan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil di Puskesmas Kota Baru, OKU ( $p$  value  $0,000 < 0,005$ ).

### Saran

1. Bagi Peneliti  
Memberikan pengalaman dalam menerapkan ilmu dan keterampilan yang diperoleh dibangku kuliah ke dalam kondisi nyata di lapangan dalam asuhan kebidanan pada ibu hamil.
2. Bagi Responden  
Dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang pengaruh senam hamil pada ibu hamil trimester III
3. Bagi Lahan Penelitian  
Sebagai sumber informasi bagi lahan praktek dalam mengembangkan pengetahuan tentang pengaruh senam hamil pada penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil.
4. Bagi Institusi Pendidikan  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bagi perpustakaan dan mahasiswa kebidanan khususnya mengenai pengaruh senam hamil pada penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, Suharti 2015, persalinan tanpa nyeri berlebihan. Jogjakarta; Ar-Ruzz Media
- Amalia, A. R., Erika, E., & Dewi, A. P. 2020. Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Holistic Nursing and Health Science*, 3 1, 24–31
- Anggraika P, Apriani A, Pujianan D. 2019. Hubungan Posisi Duduk Dengan Kejadian Low Back Pain Pada Pegawai Stikes. *Jurnal'Aisyiyah Medika*. Vol. 4(1)
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.

- Casagrande, D., Gugala, Z., Clark, S. M., & Lindsey, R. W. (2015). Low back pain and pelvic girdle pain in pregnancy. *The Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 23(9), 539–549.
- Fraser Diane M., Cooper, Margaret A. 2019. Buku Saku Praktik Klinik Kebidanan. Jakarta: EGC. Alih bahasa: Sri Rahayu.
- Hashmi, A. M. et al. (2016) ‘Insomnia during pregnancy: Diagnosis and rational interventions’, *Pakistan Journal of Medical Sciences*.
- Hidayat. (2019). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: PT. Salemba Medika.
- Indrawan, Rully dan Poppy Yaniawati. (2016) *Metodologi Penelitian*. Bandung : Refika Aditama
- Kemenkes RI. 2021. *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniati Devi Purnamasari. (2019) “Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester II dan III” *Midwifery Journal of Galuh University Volume 1 Nomor 1 Mei 2019*
- Megasari, K. (2019) ‘Asuhan Kebidanan Pada Trimester Iii Dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil’, *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 10(2).
- Mudayyah, S. 2018. Kontribusi Senam Hamil Trimester III dalam Pengurangan Nyeri Pinggangdi Wilayah Kerja Ekskotatif Cilacap. *Jurnal ilmiah kebidanan*, vol 8 no. 1 edisi2018
- Nugroho, 2014 Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Puskesmas Wates. *Jurnal program studi kebidanan program sarjana terapan fakultas ilmu kesehatan universitas aisyiyah yogyakarta 2018*.
- Perry et al. 2019. *Maternal Child Nursing Care 5 th*. Canada: Elsevier Mosby
- Prawihardjo, Sarwono. 2014. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : P.T. bina Pustaka sarwono prawihardjo
- Purnamayanti Wulan. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu “Ny” Usia 25 Tahun Multigravida Umur Kehamilan 32 Minggu-42 Hari Nifas*. Denpasar. Poltekes Kemenkes Denpasar.
- Reeder, Martin, & koniak- Griffin, (2013) *keperawatan maternitas kesehatan wanita,bayi, dan keluarga edisi 8 vol I*. Jakata. egc
- Resmi, et.al. 2017. Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalikajar 1 Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*
- Robson, s. & (2020). *Patologi Pada Kehamilan: Manajemen & Asuhan Kebidanan*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Rukiyah & Yulianti. 2014. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Ruliati. (2019). *Penangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Tiga*. *Jurnal Kesehatan*, 4(1), 4–1.
- Ruri, dkk. 2019. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III Diwilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil. *Jurnal Ilmiah Pannme*.15: 22-27. <http://ojs.poltekkes-medan.ac.id>
- Rustikayanti, N.R, et all. (2016). *Perubahan psikologis pada Ibu Hamil Trimester III*. *The Southeast Asian Journal of Midwifery.*, 2(1), 46–46.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet
- Sujarweni,Wiratna, (2018). *Metode penelitian Yogyakarta ;Pustak Baru Press*
- Sonmenez, Ozkoslu MA YH. *The effects of clinical pilates exercises on functional disability, pain, quality of life and lumbopelvic stabilization in pregnant women with low back pain: A randomized controlled study*. *J Back Musculoskeletal Rehabil*. 2021;34(1):69–76.
- Tyastuti, Siti. Wahyuningsi, Henry. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Modul Kebidanan. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Yudiyanta, dkk. (2015). *Assessment Nyeri*. Departement Neurologi, Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia, 42(3), 214– 234. Retrieved from [http://kalbemed.com/Portals/6/19\\_226TeknikAssessment Nyeri](http://kalbemed.com/Portals/6/19_226TeknikAssessment Nyeri)
- Yuliani, R. (2017) *Buku Ajar Aplikasi Asuhan Kehamilan Ter-Uptodate*. Jakarta: TIM.
- Yuliani. (2021). *Perubahan Fisiologis Kehamilan Trimester III*. [http://perpustakaan.poltekkesmalang.ac.id/assets/file/kti/P17310191002/10.\\_BAB\\_II\\_.pdf](http://perpustakaan.poltekkesmalang.ac.id/assets/file/kti/P17310191002/10._BAB_II_.pdf)