



Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Ulugalung

The Influence Of Pregnancy Exercise On Reducing Back Pain In Trimester Iii Pregnant Women In Ulugalung Health Center

Reskiawati Azis¹, Emmi Wahyuni², Mulyana³, Rusli Taher⁴

^{1,3}Program Studi DIV Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Graha Edukasi Makassar

²Program Studi Diploma III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumber Waras

⁴Program Studi Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Graha Edukasi Makassar

*Korespondensi Penulis: emmiwahyuni19@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: 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. **Tujuan penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di puskesmas ulugalung. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimental* dengan *pre post one group*. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 41 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat nyeri yaitu *Numeric rating scale* dan *Visual analog scale*. Penelitian dilaksanakan bulan Maret 2023 di Puskesmas Ulugalung Kabupaten Bantaeng. **Hasil penelitian:** Dari 41 orang yang dijadikan sebagai sampel, sebelum dilakukan senam hamil yang mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 10 orang (24,4%), nyeri sedang sebanyak 12 orang (29,3%) dan berat sebanyak 19 orang (46,3%) sesudah dilakukan senam hamil yang mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 9 orang (22,0%) dan nyeri sedang sebanyak 32 orang (78,0%). Ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Saran:** Diharapkan kepada ibu hamil agar dalam melakukan senam hamil untuk memahami teknik dan cara melakukan gerakan supaya ibu dapat melakukannya sendiri tanpa bantuan tenaga kesehatan

Kata Kunci : Senam hamil, nyeri punggung, wanita hamil, hamil trimester III

Abstract

Introduction: Pregnancy exercise can relieve complaints of back pain felt by pregnant women because in pregnancy exercise there are movements that can strengthen the abdominal muscles. An important function of the abdominal muscles is to control the pelvis when looking up. When the ligaments around the pelvis are stretched and can no longer provide strong support to the joints, the muscles become a second line of defense helping to prevent excessive stress on the pelvic ligaments. **Research objective:** This study aims to determine the effect of pregnancy exercise on reducing back pain in third trimester pregnant women at the Ulugalung Health Center. **Method:** The research design used was *Quasi Experimental* with *pre post one group*. Sampling using *purposive sampling* method. The number of samples is 41 people. The instruments used to measure pain levels are the *Numeric rating scale* and the *Visual analog scale*. The research was conducted in March 2023 at the Ulugalung Health Center, Bantaeng Regency. **Results:** Of

the 41 people who were used as samples, before doing pregnancy exercise there were 10 people who experienced mild back pain (24.4%), moderate pain as many as 12 people (29.3%) and severe pain as many as 19 people (46.3%). % after doing pregnancy exercise, 9 people (22.0%) experienced mild back pain and 32 people (78.0%) had moderate pain. There is an effect of pregnancy exercise on reducing back pain in third trimester pregnant women. **Conclusion:** This study shows that there is an effect of pregnancy exercise on reducing back pain in third trimester pregnant women. **Suggestion:** It is expected that during pregnancy exercise women will understand the techniques and how to do the movements so that they can do them on their own without the help of health workers

Keywords : Pregnancy exercise, back pain, pregnant women, third trimester pregnancy

PENDAHULUAN

Nyeri punggung merupakan keluhan nyeri kompleks yang paling sering terjadi di dunia maupun di Indonesia. Nyeri Punggung pada ibu hamil trimester III merupakan keluhan umum yang sering terjadi dikalangan ibu hamil, diperkirakan sekitar 70% wanita hamil mengeluhkan beberapa bentuk nyeri punggung pada suatu saat dalam kehamilan, persalinan hingga postpartum⁽¹⁻³⁾.

Nyeri punggung saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum, selain itu menurut hasil penelitian epidemiologi yang terbatas yang dilakukan oleh Mayer yang dikutip oleh Yosefa bahwa nyeri punggung sering di perparah dengan terjadinya *backache* atau sering disebut dengan “nyeri punggung yang lama”. *Backache* ini ditemukan pada 45% wanita saat dicatat kehamilannya, meningkat 69% pada minggu ke-28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut. Keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja⁽⁴⁻⁸⁾.

Data dari (WHO) tahun 2020 menunjukkan bahwa prevalensi ibu hamil mencapai 84%. Di Malaysia tahun 2020 sekitar 81,0% dan prevalensi terjadinya nyeri tulang belakang pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Kore, dan Israel (5,9,10). Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2018 prevalensi ibu hamil 67% sedangkan tahun 2019 mencapai 71,5% dan tahun 2020 prevalensi ibu hamil mencapai 91,3%. Hasil penelitian pada ibu hamil diberbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami *back pain* (nyeri punggung) kehamilannya⁽¹¹⁾

Data yang diperoleh dari (12) jumlah ibu hamil pada tahun 2022 mencapai 29789 jiwa. Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bantaeng pada tahun 2018 prevelensi ibu hamil sebanyak 73,3% kelahiran hidup. Selanjutnya tahun 2019 prevelensi ibu hamil sebanyak 75,8% kelahiran hidup dan tahun 2020 prevalensi ibu hamil sebanyak 78,2% kelahiran hidup⁽¹³⁾.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Ulugalung Kabupaten Bantaeng tahun 2019 jumlah kunjungan ibu hamil K1 sebanyak 159 orang (101%) dan K4 sebanyak 135 orang (91,84%). Sedangkan tahun 2020 jumlah kunjungan ibu hamil K1 sebanyak 161 orang (100,6%) dan K4 sebanyak 139 orang (86,9%) dan pada bulan Januari sampai Oktober 2022 jumlah kunjungan ibu hamil K1 sebanyak 109 orang (83,8%) dan K4 sebanyak 76 orang (58,5%). Jumlah ibu hamil yang berkunjung trimester III mengalami

keluhan nyeri punggung sebanyak 69 orang. (14). Dengan demikian *penelitian ini bertujuan* untuk mengidentifikasi pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Ulugalung Kabupaten Bantaeng.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasy Eksperiment pre test post test one group* dari desain efek dari suatu perlakuan terhadap setelah dikenai perlakuan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat nyeri yaitu *Numeric Rating Scale (NRS)* dan *Visual analog scale (VAS.)* Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Ulugalung sejak bulan februari sampai bulan maret tahun 2023. Senam hamil diberikan selama 8x kali selama 4 minggu. Analisa data menggunakan uji *marginal homogeneity wilcoxon*.

HASIL

1. Karakteristik responden

Karakteristik responden penelitiabn dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1.

Karakteristik responden

Karakteristik Responden	N	%
Umur		
<20 tahun	9	21,9
20-35 tahun	25	61,0
>35 tahun	7	17,1
Pendidikan		
SD	6	14,6
SMP	9	22,0
SMA	11	26,8
Perguruan Tinggi	15	36,6
Pekerjaan		
IRT	18	43,9
PNS	11	26,8
Wiraswasta	12	29,3
Total	41	100%

Sumber: Data Primer 2021

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 41 orang yang dijadikan sebagai sampel, mayoritas ibu hamil berumur 20-35 tahun (61%), tamat perguruan tinggi sebanyak 15 orang (36,6%), dan pekerjaan terbanyak yaitu IRT

sebanyak 18 orang (43,9%).

2. Gambaran nyeri punggung sebelum diberikan senam hamil pada ibu hamil trimester III

Kondisi nyeri punggung pada ibu hamil sebelum diberikan senam hamil dapat ditunjukkan pada tabel 2.

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pretest Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Tahun 2022

Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III	N	(%)
Ringan	8	19,5
Sedang	11	26,8
Berat	22	53,7
Jumlah	41	100

Sumber: Data Primer 2021

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 41 orang yang dijadikan sebagai sampel, sebelum dilakukan senam hamil, mayoritas ibu hamil mengalami nyeri punggung pada tingkat berat yaitu 22 orang (53,7%).

3. Gambaran nyeri punggung setelah diberikan senam hamil pada ibu hamil trimester III

Tingkat nyeri punggung pada ibu hamil setelah diberikan senam hamil ditunjukkan pada tabel 3.

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Post test Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Ulugalung Kabupaten Bantaeng

Tahun 2022

Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III	N	(%)
--	----------	------------

Ringan	11	26,8
Sedang	30	73,2
Berat	0	0,0
Jumlah	41	100

Sumber: Data Primer 2021

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 41 orang yang dijadikan sebagai sampel, sesudah dilakukan senam hamil mayoritas ibu hamil yang mengalami nyeri punggung tingkat sedang sebanyak 32 orang (78,0%)

4. Pengaruh senam ibu hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III

Pengaruh senam ibu hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 4.
Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung
Pada Ibu Hamil Trimester III

Senam Hamil	N	Mean	Sum of Ranks	Z	P
Penurunan Nyeri Punggung	41	13,00	325,00	-5.000	0,000

Sumber : Data Primer 2021

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil perhitungan statistik dengan menggunakan uji *marginal homogeneity wilcoxon* didapatkan nilai p 0,000. Dengan demikian ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Ulugalung Kabupaten Bantaeng.

PEMBAHASAN

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. Meskipun telah dilaksanakan program senam hamil namun banyak diantara ibu-ibu hamil yang tidak mengikuti program tersebut, untuk ibu hamil yang mengikuti program senam hamil tetap saja mengeluhkan nyeri pada

punggunnya hal ini disebabkan oleh ketidakteraturan ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil ⁽¹⁵⁻¹⁸⁾.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil perhitungan statistik dengan menggunakan uji *marginal homogeneity wilcoxon*, maka didapatkan nilai nilai p 0.000. Dengan demikian ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Ulugalung Kabupaten Bantaeng. Secara fisiologis, latihan relaksasi ini akan menimbulkan efek relaksasi ini akan menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf parasimpatis ini akan menurunkan produk hormon adrenalin atau epinefrin (hormon stress) dan meningkatkan sekresi hormon noradrenalin atau norepinefrin (hormon relaks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil mengakibatkan ibu hamil menjadi relaks dan tenang. Dengan demikian ibu hamil dapat tidur dengan mudah dan nyaman dan sebaiknya senam hamil dilakukan 2 kali dalam seminggu ^(19,20)

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh⁽²¹⁾ dengan judul pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung dan peningkatan durasi waktu tidur pada ibu hamil trimester ketiga di Wilayah Puskesmas Penawangan II Kabupaten Grobogan menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung dan penurunan durasi waktu tidur. Berdasarkan 34 sampel didapat data sebelum dan sesudah di berikan senam hamil. Nyeri punggung mengalami nyeri ringan 22 responden (64,7%). Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh⁽²²⁾ mengatakan bahwa pemberian senam hamil pada kelompok eksperimen menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil dengan selisih nilai rata-rata intensitas nyeri sebesar 2,40.

Peneliti menyimpulkan bahwa saat kehamilan terjadi perubahan yang besar di dalam tubuh seorang perempuan. Perubahan ini tidak hanya berubung dengan bentuk dan berat badan, tetapi juga terjadi perubahan biokimia, fisiologis bahkan psikologis yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin di dalam rahim. Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan, mempunyai dampak yang bersifat patologis bagi wanita hamil.

KESIMPULAN

Studi ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Ulugalung Kabupaten Bantaeng

DAFTAR PUSTAKA

1. Hamdiah, Tanuadike T, Sulfianti E. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Klinik Etam Tahun 2019. *Indones J Midwifery* [Internet]. 2020;3(1):8–12. Available from: <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm/article/view/418>
2. Ramadhania RS, Idhayanti RI, Lusiana A. Alexander Technique To Reduce Lower Back Pain In 3rd Trimester of Pregnancy. *Midwifery Nurs Res* [Internet]. 2020;2(1):31–40. Available from: <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/MANR/article/view/5606>
3. Sulastrri M, Nurakilah H, Marlina L, Nurfikah I. Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Inf* [Internet]. 2022;18(2):145–51. Available from: <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/bmi/article/view/81>
4. Podungge Y. Endhorpin Massage and Pregnancy Exercise as a Method to Relieve Lower Back Pain in Trimester III Pregnant Women. *Heal Nations* [Internet]. 2019;3(4):166–72. Available from:

- <https://heanoti.com/index.php/hn/article/view/hn30402>
5. Kurniyati, Bakara DM. Pelvic Tilt Exercise Against Lower Back Pain For Third Trimester Pregnant Women In Rejang Lebong Regency. *Journal of Midwifery* [Internet]. 2020;5(1):1–7. Available from: <http://jom.fk.unand.ac.id/index.php/jom/article/view/278>
 6. Dewiani K, Purnama Y, Yusanti L. Efektivitas Pemberian Terapi Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *J Kebidanan*. 2022;11(April):1–8.
 7. Susanti NY, Madhav N. Exercise for Pregnancy and Pregnant Women Back Pain. *Str J Ilm Kesehat* [Internet]. 2022;11(1):15–9. Available from: <https://sjik.org/index.php/sjik/article/view/886>
 8. Rahayu B. Prenatal Yoga to Relief Back Pain among Pregnant Women. *Embrio* [Internet]. 2023;15(1):28–33. Available from: <https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/embrio/article/view/6416>
 9. Said SF, HS SAS, Uswatun H. Penerapan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro. *J Cendikia Muda* [Internet]. 2022;2(4):551–9. Available from: <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/384>
 10. Purimama Y. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Puskesmas Wates. *Univ Aisyiyah Yogyakarta* [Internet]. 2018; Available from: <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/384>
 11. *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia. Prevalensi Ibu Hamil*. 2020;
 12. *Badan Pusat Statistik Kota Makassar. Jumlah Ibu Hamil* [Internet]. Badan Pusat Statistik Kota Makassar. 2023. Available from: <https://makassarkota.bps.go.id/indicator/30/65/1/jumlah-ibu-hamil.html>
 13. *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Bantaeng*. 2020;
 14. *Rekam Medik Puskesmas Ulugalung. Prevalensi Kunjungan Ibu Hamil*. 2022;
 15. Puspitasari D, Saripah A. Efektifitas Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM Bd Lilis Suryati,S.ST Cisarua Bogor. *Zo Kebidanan* [Internet]. 2020;10(3):59–67. Available from: <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonabidan/article/view/743>
 16. Franisia CA, Dahlan FM, Suralaga C. The Effectiveness of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at the Depok Clinic in 2022. *Sci Midwifery* [Internet]. 2022;10(3):2721–9453. Available from: <https://midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/view/612>
 17. Harlayati S, Rahmadhena MP. Yoga Exercise Reduced Back Pain Level On The Third Trimester Of Pregnancy. *J Kebidanan Malahayati*. 2022;8(4):834–9.
 18. Surati BM. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Praktek Mandiri Bidan Elisabeth. *J Rumpun Ilmu Kesehat*. 2023;3(1):1–5.
 19. Vitriani O, Hrp JR, Novance PA. Decreased Back Pain In Trimester III Pregnant Women Due To Pregnancy Exercise In Sidomulyo Health Center Of Pekanbaru In 2019. *J Ibu dan Anak* [Internet]. 2020;8(1):53–9. Available from: <https://jurnal.pkr.ac.id/index.php/JIA/article/view/297>
 20. Pinem SB, Tarigan EF, Marliani, Sari F, Br Bangun E, Mary E. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Indones Heal Issue* [Internet]. 2022;1(1). Available from: <https://inhis.pubmedia.id/index.php/inhis/article/view/21>

21. Putih FT, Nuraeni A. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Dan Peningkatan Durasi Waktu Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Wilayah Puskesmas Penawangan II Kabupaten Grobongan. *eKarya Ilm STIKES Telogorejo* [Internet]. 2014;27:1–12. Available from: <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/698>
22. Yosefa F, Misrawati, Hasneli Y. Efektifitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. *J Online Mhs Progr Stud Ilmu Keperawatan Univ Riau* [Internet]. 2014;1(1):1–7. Available from: <https://www.neliti.com/id/publications/189233/efektifitas-senam-hamil-terhadap-penurunan-nyeri-punggung-pada-ibu-hamil#cite>