



PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER II & III DI PMB APIPAH LEBAK

Siti Mariam¹, Rukmaini², Maria Gayatri³

^{1,2,3}Program Studi Magister Kebidanan, Universitas Nasional

Email: sitimariamr@gmail.com

Abstract. Kehamilan merupakan masa ketika seorang ibu akan mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang terjadi terkadang dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu, salah satunya adalah nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil biasanya terjadi pada trimester kedua dan ketiga, yang berhubungan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim dan peregangan otot-otot penopang, yang disebabkan oleh relaksin (hormon yang membuat otot menjadi rileks dan mengendur). Salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan ini adalah dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan latihan terapi gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan diri baik secara fisik maupun mental, dan dapat membantu meringankan nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil karena dalam senam hamil terdapat gerakan-gerakan yang dapat memperkuat otot perut, meningkatkan elastisitas otot dan ligamen di punggung, serta membantu relaksasi, sehingga senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung bawah. Tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester kedua dan ketiga di PMB Apipah Lebak. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian pra-eksperimental tipe one group pretest-posttest. Penelitian dilakukan di PMB Apipah Lebak pada bulan April 2020. Populasi penelitian ini meliputi seluruh pasien di PMB Apipah Lebak, dengan sampel sebanyak 20 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Numeric Rating Scale. Analisis yang digunakan adalah bivariat. Variabel independennya adalah senam hamil, dan variabel dependennya adalah penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester kedua dan ketiga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai p-value sebesar 0,001, dengan nilai p-value penelitian ini menunjukkan p-value < α (0,05), yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak dan H₁ diterima mengenai penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester kedua dan ketiga. Disarankan bagi ibu hamil trimester kedua dan ketiga untuk melakukan senam hamil agar nyeri punggung bawah berkurang, dan mereka dapat bertanya kepada tenaga kesehatan mengenai informasi cara melakukan senam hamil.

Keywords: Senam hamil; nyeri punggung bawah; ibu hamil trimester kedua dan ketiga.

1. PENDAHULUAN

1. 1. Latar Belakang Masalah

Masa kehamilan merupakan masa dimana ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikis.

Perubahan fisik yang terjadi bahkan kadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu, salah satunya adalah nyeri punggung bagian bawah. Nyeri punggung bawah pada wanita hamil terjadi pada kehamilan trimester II dan III yang berkaitan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim dan peregangan dari otot penunjang, karena hormon *relaksan* (hormon yang membuat otot relaksasi dan lemas) yang dihasilkan (Triyana, 2013). Salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan 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 bawah yang dirasakan ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen, membuat elastisitas otot dan ligamen yang ada di punggung dan relaksasi, sehingga senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung bagian bawah (Yosefa F et al., 2014).

Prevalensi terjadinya nyeri tulang belakang pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korea, dan Israel. Sementara yang terjadi di negara non-Skandinavia seperti Amerika bagian utara, Afrika, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong maupun Nigeria lebih tinggi *prevalensinya* yang berkisar antara 21% hingga 89,9% (Hakiki, 2015). Hasil dari penelitian pada ibu hamil diberbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami *back pain* (nyeri punggung) pada kehamilannya. Di Jawa Timur sekitar 65% dari seluruh ibu hamil mengalami *back pain* (nyeri punggung) (Mafikasari et al., 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Lichayati dan Kartikasari, tentang Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Polindes Desa Tlanak, Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan tahun 2013, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa lebih dari sebagian (75%) ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung. Hasil penelitian sebelumnya oleh Fitriyani (2018) menunjukkan bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dilihat dari hasil pre-test hingga post test yang mengalami penurunan dengan hasil. Senam hamil dapat memberikan keuntungan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik ibu hamil, memperlancar peredaran darah, mengurangi keluhan kram atau pegal-pegal, dan mempersiapkan pernafasan, aktivitas otot dan panggul untuk menghadapi proses persalinan.

Senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil (Mandriwati, 2017). Senam hamil adalah terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan (Huliana, 2001). Senam hamil adalah sebuah program berupa latihan fisik yang sangat penting bagi calon ibu untuk mempersiapkan persalinannya (Indiarti, 2008). Dapat disimpulkan bahwa senam hamil adalah latihan fisik ringan sesuai dengan indikasi kehamilan yang bertujuan untuk relaksasi dan persiapan saat persalinan.

Nyeri punggung bawah saat hamil terjadi karena adanya perubahan hormone kehamilan yang meningkatkan *hormone relaksan* (hormone yang membuat otot relaksasi dan lemas), hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa nyeri pada punggung. Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur tubuh karena pembesaran uterus, nyeri punggung terdahulu dan peregangan yang berulang. Selain itu nyeri punggung juga dirasakan akibat kesalahan postur tubuh saat duduk, berdiri, berbaring dan bahkan pada saat melakukan aktivitas rumah (Brayshaw, 2009).

Salah satu cara untuk menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, ataupun pusat pelayanan kesehatan yang lainnya (Safe'i, 2010). Peran ibu dalam mengikuti senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil setelah kehamilan mencapai usia 28 minggu (Saminem, 2012). Mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil (Yosefa F et al., 2014).



<https://journal.journeydigitaledutama.com>

PMB Apipah Lebak merupakan bentuk layanan kesehatan yang diselenggarakan secara mandiri oleh seorang bidan yang telah memiliki izin praktik, baik di fasilitas kesehatan milik sendiri maupun di luar fasilitas kesehatan pemerintah. Program senam hamil merupakan pelayanan kesehatan bagi Ibu dan anak di PMB Apipah Lebak yang bertujuan untuk menurunkan angka kematian ibu, pelayanan senam ibu hamil PMB yang dilakukan Setiap bulan dengan jumlah peserta 20 orang ibu hamil dimana usia kehamilan dimulai dari umur 20 minggu sampai dengan 36 minggu, tahun 2018 jumlah kunjungan ibu hamil untuk melakukan senam hamil sebanyak 50 kunjungan. dan pada tahun 2019 jumlah kunjungan ibu hamil untuk melakukan senam hamil sebanyak 100 kunjungan, program senam hamil dilakukan setiap sebulan sekali pada hari selasa minggu ke dua sebanyak 20 orang ibu hamil.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 09 Desember 2019 di wilayah kerja PMB Apipah Lebak dengan mewawancarai 5 ibu hamil secara acak, ditemukan bahwa 3 diantaranya mengalami nyeri punggung yang sangat mengganggu saat menjalani aktivitasnya dan 2 ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung tapi tidak sampai mengganggu aktivitas. Upaya yang dilakukan untuk mengurangi nyeri tersebut yaitu dengan memijat punggungnya dengan minyak kayu putih, istirahat, dan ada juga yang mengompres punggungnya dengan air hangat. Saat ditanya mengenai aktivitas olahraga seperti senam hamil 2 ibu hamil menjawab pernah melakukan kegiatan tersebut tetapi tidak teratur dan 3 diantaranya tidak pernah melakukan senam hamil.

Meskipun berbagai penelitian telah melaporkan manfaat senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah, sebagian besar penelitian masih dilakukan pada populasi dan karakteristik sosial budaya yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperkuat bukti empiris mengenai efektivitas senam hamil dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III pada konteks pelayanan kebidanan primer di Indonesia

2. METODOLOGI PENELITIAN

Desain yang digunakan penelitian ini adalah menggunakan pre experimental design dengan one group pretest-posttest design. Penelitian menggunakan variabel independen (senam hamil) dan dependen (penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II & III), dengan pengambilan data menggunakan data primer dari PMB Apipah Lebak tahun 2020.

Penelitian ini dilakukan di PMB Apipah Kabupaten Lebak. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April 2020. Populasi penelitian adalah semua ibu hamil trimester II dan III di PMB Apipah sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu metode pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Pengumpulan data menggunakan data primer. Peneliti melakukan pretest sebelum melakukan senam hamil dan posttest dilakukan setelah dilakukan selama 4 kali dalam sebulan. Dari hasil pengisian checklist kemudian dilakukan *scoring*. *Scoring* dilakukan untuk variabel nyeri sesuai dengan *Numeric Rating Scale (NRS)* dengan skor 0-10. Skor nyeri adalah : 0 :tidak nyeri, 1-3 : nyeri ringan, 4-6 : nyeri sedang, 7-9 : nyeri berat tetapi masih terkontrol dan 10 : nyeri berat tidak terkontrol.



Sebelum melaksanakan senam hamil	0	0	5	25,0	14	70.0	1	5,0	20	100.0	0.001
Sesudah melaksanakan senam hamil	6	30,0	14	70.0	0	0	0	0	20	100.0	

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS Versi 18.0

Berdasarkan tabel hasil perbedaan sebelum dan sesudah melaksanakan senam hamil tampak sebelum senam hamil ibu mengalami nyeri punggung bawah yaitu sedikit lebih nyeri 5 (25%) responden, 14 (70.0%) responden, dan sangat nyeri 1 (5%) responden. Sedangkan sesudah melakukan senam hamil mengalami penurunan yang sangat signifikan yaitu 6 (30%) responden, sedikit lebih nyeri yaitu 14 (70.0%) responden. Dapat ditarik kesimpulan dalam penelitian ini bahwa pelaksanaan senam terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil pada Trimester II dan III terjadi pengaruh yang sangat signifikan. Hasil uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* di dapat *p-value* 0,001 dengan Nilai *p value* penelitian ini menunjukkan nilai *p value* < α (0,05) yang berarti memiliki perbedaan nilai yang sangat bermakna. Sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di PMB Apipah Lebak.

3.2 PEMBAHASAN

Nyeri punggung bawah sebelum melaksanakan senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III di PMB Apipah Lebak Tahun 2020

Penelitian menunjukkan bahwa sebelum melaksanakan senam hamil mayoritas ibu mengalami nyeri punggung bawah dalam kategori lebih nyeri sejumlah 70.0%. Hal ini terjadi karena semakin bertambahnya berat badan ibu dan janin yang semakin membesar. Nyeri yang dirasakan ibu adalah fisiologi kehamilan yang dialami sebagian besar ibu hamil terutama trimester III. Penyebab nyeri punggung tersebut antara lain adanya tekanan pada otot-otot bagian punggung, otot-otot perut yang lemah, relaksasi ligament (pita jaringan ikat yang menghubungkan tulang atau menyokong organ dalam) dan sendi panggul, berat tambahan, hormone dan sikap tubuh .

Nyeri punggung tersebut biasanya akan hilang setelah bayi lahir. Sebanding dengan penelitian sebelumnya oleh Evi Sulistyana (2011) tentang Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III Di BPS Ny Widya Suroso Kecamatan Turi Lamongan tahun 2011. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam hamil sebagian ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri sedang 45,8% dan ringan 54,2%.

Nyeri punggung bawah sesudah melaksanakan senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III di PMB Apipah Lebak Tahun 2020

Penelitian menunjukkan sesudah melaksanakan senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III diketahui 70,0% memiliki nyeri punggung bawah sedikit lebih nyeri, 30,0% memiliki nyeri punggung bawah sedikit nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa senam hamil membawa efek positif terhadap penurunan nyeri punggung, dimana senam hamil akan mengurangi nyeri punggung karena gerakan yang dilakukan mengurangi ketegangan otot selama hamil. Hasil penelitian Evi Sulistyana (2011) tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III Di BPS Ny Widya Suroso Kecamatan Turi Lamongan tahun 2011. Hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan senam hamil berkurang menjadi nyeri ringan 41,7% dan tidak merasa nyeri 58,3%.

Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III di PMB Apipah Lebak Tahun 2020

Dari hasil penelitian bahwa pada alpha 0,05 distribusi data sebelum pemberian senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah (nilai- $p = 0,000$) dan nilai intervensi pemberian senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah tidak normal (nilai- $p = 0,005$). Maka dalam menentukan uji hipotesis bivariat untuk data yang tidak berdistribusi dengan normal statistik menggunakan uji *wilcoxon* di dapat p -value 0,001 dengan nilai p value penelitian ini menunjukkan nilai p value $< \alpha$ (0,05) yang berarti memiliki perbedaan nilai yang sangat bermakna. Sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Penelitian juga menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di PMB Apipah Lebak.

Ibu hamil akan mengalami tekanan pada ligament pada panggul dan tidak mampu menahan sendi maka otot menahan agar tekanan pelvis tidak berlebihan. Tekanan yang besar pada panggul dan melonggarnya otot perut inilah yang mengakibatkan nyeri punggung. Pada saat melakukan senam hamil akan mengurangi tegangan pada ligament panggul sehingga mengurangi nyeri yang dirasakan. Selain itu senam hamil bermanfaat untuk menghasilkan hormon endorphen yang menimbulkan rasa tenang, mengurangi stress dan keluhan nyeri punggung dapat diminimalisir.

Hal ini sesuai dengan teori Indiarti (2008) bahwa senam bermanfaat selama hamil antara lain seperti mengurangi sakit pinggang, pembuluh darah yang melebar darah (*varises*), adanya nyeri pada sendi dan otot dan persendian, bertambahnya tenaga yang bermanfaat saat melahirkan, dan memperkuat otot panggul, otot abdomen dan otot pinggang. Manfaat dari otot perut adalah control pada panggul saat membuka. Temuan penelitian ini mendukung bahwa aktivitas fisik terstruktur selama kehamilan mampu meningkatkan fungsi muskuloskeletal dan mengurangi persepsi nyeri melalui berbagai mekanisme biologis. Latihan fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kekuatan otot abdominal, otot paraspinal, dan otot dasar panggul yang berperan dalam menjaga stabilitas postural selama kehamilan. Selain itu, aktivitas fisik juga meningkatkan pelepasan endorfin endogen yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh sehingga membantu mengurangi persepsi nyeri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Davenport et al. (2019) yang melaporkan bahwa latihan fisik prenatal secara signifikan menurunkan risiko keluhan nyeri muskuloskeletal selama kehamilan. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Shiri et al. (2018) melalui systematic review dan meta-analysis yang menunjukkan bahwa program exercise-based intervention efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah dan nyeri panggul selama kehamilan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Evi Sulistyana (2011) tentang Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III Di BPS Ny Widya Suroso Kecamatan Turi Lamongan tahun 2011. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh efektivitas senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung. Senam hamil merupakan salah satu alternatif non farmakologi untuk mengatasi nyeri punggung bawah sehingga disarankan agar ibu hamil khususnya trimester II dan III mengikuti kelas ibu hamil (senam hamil) secara rutin. Hasil penelitian lain oleh Hamdiah (2020) dengan



<https://journal.journeydigitaledutama.com>

judul Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Klinik Etam Tahun 2019, menunjukkan ada perbedaan nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan setelah melakukan senam hamil.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa senam hamil memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. Intervensi ini berpotensi menjadi pendekatan nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam pelayanan antenatal care. Integrasi program senam hamil secara sistematis ke dalam pelayanan kebidanan primer dapat berkontribusi dalam meningkatkan kenyamanan kehamilan, kualitas hidup ibu, serta kesiapan menghadapi persalinan. Meskipun demikian, penelitian lebih lanjut dengan desain eksperimental yang lebih kuat masih diperlukan untuk mengonfirmasi efektivitas intervensi ini pada populasi yang lebih luas

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Brayshaw, Eileen. Senam hamil dan nifas. Jakarta: EGC; 2009.
- Davenport MH, Marchand AA, Mottola MF, et al. (2019). Exercise for the prevention and treatment of low back, pelvic girdle and lumbopelvic pain during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(2), 90–98.
- Evi Sulistyana. Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III Di BPS Ny Widya Suroso Kecamatan Turi Lamongan tahun 2011. 2011;
- Fitriyani. Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Pekkabata. *J Kesehatan Masy*. 2018;4(2):72–80.
- Huliana. Pedoman menjalani kehamilan sehat. Jakarta: Puspa Swara; 2001.
- Hakiki. Efektivitas Terapi Air Hangat Terhadap Nyeri Tulang Belakang Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; 2015.
- Indiarti MT. Senam Hamil dan Balita. Cemerlang Publishing, editor. Yogyakarta.; 2008.
- Lichayati dan Kartikasari. Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Polindes Desa Tlanak, Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan tahun 2013. *J surya*. 2013;1(xiv).
- Mafikasari, Apriliyanti & Kartikasari, Indah R. Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III. Vol. 07, No.02. *J Kebidanan*. 2015;7(2).
- Mandriwati G. Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil. Jakarta: EGC; 2017.
- Safe'i. Panduan Lengkap Senam sehat Khusus Ibu Hamil. Power Book, editor. Jakarta; 2010.
- Saminem. Kehamilan Normal : Seri Asuhan Kebidanan. Jakarta: EGC; 2012.
- Shiri R, Coggon D, Falah-Hassani K. (2018). Exercise for the prevention of low back and pelvic girdle pain in pregnancy: A meta-analysis of randomized controlled trials. *European Journal of Pain*, 22(1), 19–27.
- Triyana Y. Firda. (2013). *Panduan Klinik Kehamilan dan Persalinan*. Yogyakarta: P. Medika.
- Yosefa F et all. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil