

Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III di Puskesmas Birem Bayuen Aceh Timur Tahun 2024

Wilda¹, Ester Simanullang²

^{1,2} STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

Jl. Pintu Air IV Jl. Ps. VIII No.Kel, Kwala Bekala, Kec. Medan Johor,
Kota Medan, Sumatera Utara 20142

Email : wildasarimeurandeh@gmail.com stikesmitrahusadamedan18@gmail.com

Abstract. *Back pain is a disorder that is often encountered in pregnant women, this is caused by the shift of gravity towards the body's core towards the front. The aim of the research was to determine the relationship between pregnancy exercise and complaints of low back pain in pregnant women III at the Birem Bayuen Community Health Center. This research uses an experimental research design. The sample for this study was all pregnant women in the third trimester at the Birem Bayuen Community Health Center who were included. The results of this study were lower back discomfort in pregnant women before pregnancy activities, more than half of respondents reported low back pain on a scale of 3 (very painful). Most respondents reported reduced back pain, as many as 7 respondents reported no pain. This is lower back pain in pregnant women III after pregnancy exercise. Through this research, pregnant women understand the benefits of pregnancy exercise during pregnancy, especially during the third trimester of pregnancy, which has a very good impact so that mothers feel comfort and reduce complaints during pregnancy, such as lower back pain in particular*

Keywords: *Pregnancy Exercise, Lower Back Pain, Third Trimester Pregnant Women*

Abstrak: Nyeri punggung merupakan gangguan yang sering dijumpai pada seorang wanita hamil, hal ini diakibatkan oleh perpindahan gravitasi inti tubuh ke arah depan. Tujuan Penelitian untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil III di Puskesmas Birem Bayuen. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen. Sample penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Puskesmas Birem Bayuen diikutsertakan. Hasil penelitian ini adalah Ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil sebelum aktivitas kehamilan, lebih dari separuh responden melaporkan nyeri pinggang dengan skala 3 (sangat nyeri). Sebagian besar responden melaporkan nyeri punggung berkurang, sebanyak 7 responden melaporkan tidak nyeri. Ini adalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil III setelah senam hamil. Melalui penelitian ini maka para ibu hamil mengerti manfaat, keuntungan senam hamil selama kehamilan terlabih masa kehamilan Trimester III yang memberikan dampak sangat baik sehingga ibu merasakan kenyamanan dan penurunan keluhan-keluhan selama kehamilan sepertinyeri punggung bawah khususnya.

Kata kunci: Senam Hamil, Nyeri Punggung Bawah, Ibu Hmail Trimester III

1. LATAR BELAKANG

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan komponen indeks pembangunan dan indeks kualitas hidup yang dihitung dengan memperhatikan dan memperhatikan derajat kesehatan perempuan (AKI). Menurut ICD (International Classification of Diseases-10), kematian ibu didefinisikan sebagai terjadinya kematian ibu selama kehamilan atau sejak terminasi kehamilan dalam waktu 42 hari setelah kematian, tetapi bukan karena sebab seperti kecelakaan atau jatuh. , tetapi disebabkan oleh kehamilannya atau penanganan kehamilannya, atau kejadian setelah akhir kehamilannya (pasca melahirkan), dengan berbagai penyebab kematian. (Sumarmi, 2017)

Angka kejadian nyeri tulang belakang pada ibu hamil terbukti lebih dari 50% di negara maju seperti Amerika Serikat, Kanada, Islandia, Turki, dan Korea. Negara-negara non-Skandinavia seperti Amerika Utara, Afrika, Timur Tengah, Norwegia, Hong Kong, dan Nigeria

Received: November 30,2024;Revised: Desember 30, 2024; Accepted: Januari 20, 2025; Online Available: Januari 22, 2025

juga terpengaruh. Ketidaknyamanan tulang mempengaruhi di mana saja antara 21% dan 89,9% orang. Menurut temuan penelitian pada ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia, nyeri punggung (back pain) mempengaruhi 60-80 persen di antaranya. Di Jawa Timur, sekitar 65 persen ibu hamil mengalami sakit pinggang (back pain). (Mafikasari dkk, 2015).

Menurut temuan studi oleh Putri Aulia tentang nyeri punggung bawah pada kehamilan dari 13 minggu hingga 30 minggu, semakin tua usia kehamilan, semakin intens nyeri punggung yang dialami sepanjang kehamilan. Ditemukan bahwa hingga 51% wanita hamil mengalami peningkatan nyeri punggung. Studi lain yang dilakukan oleh Kartikasari dkk di Desa Polindes Tianak melihat hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil. Temuan menunjukkan bahwa ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil lebih dari satu kali mengalami nyeri punggung (75 persen). Menurut studi pendahuluan berdasarkan data yang dikumpulkan pada ibu hamil di Kabupaten Jombang tahun 2018, 10 dari 10 ibu hamil mengalami nyeri punggung. (Hakiki, 2015).

Kenaikan berat badan dan perubahan hormon merupakan perubahan fisiologis yang umum dialami ibu selama kehamilan, salah satunya adalah pemicu rasa tidak nyaman pada punggung. Ditemukan bahwa 68 persen ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil mengalami ketidaknyamanan punggung bagian bawah, tetapi mereka yang mengikuti senam hamil tidak mengalami nyeri punggung bawah. (Manyozo, 2019)

Lordosis progresif adalah ciri khas kehamilan yang mengkompensasi posisi anterior uterus yang membesar dengan menggeser pusat gravitasi ke ekstremitas bawah. Karena kelengkungan atau perubahan kekuatan vertebra lumbalis yang sedang tumbuh, yang diperlukan untuk postur dan gerakan selama kehamilan cukup bulan, hingga 31% wanita hamil mengalami peningkatan massa perut. Sendi sacroiliac, sacrococcygeal, dan pubis semuanya menjadi lebih mobile selama kehamilan. (Cunningham, 2017)

Menurut hasil survei awal di Puskesmas Birem Bayuen delapan dari sepuluh ibu TM III mengalami nyeri pinggang saat hamil, dan ada yang tidak mengetahui adanya program kelas ibu hamil yang sangat efektif. Peneliti survey tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil III di Puskesmas Birem Bayuen berdasarkan informasi diatas.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen. Penelitian eksperimental adalah jenis penelitian yang melibatkan perubahan variabel independen untuk menemukan hubungan sebab akibat. Sebuah desain pretest-posttest satu kelompok diadopsi dalam

penyelidikan ini. Jenis penelitian ini ditandai dengan ditemukannya hubungan sebab akibat dengan melibatkan sekelompok orang. Kelompok subjek diobservasi terlebih dahulu sebelum intervensi dilakukan, kemudian diamati kembali setelah intervensi dilakukan. (Nursalam, 2016).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan usia, paritas dan senam hamil

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase
Umur		
6-7 bulan	6	37,5 %
8-9 bulan	10	62,5%
Paritas		
Primigravida	8	50 %
Skundigravida	8	50 %
Multigravida	0	0
Senam Hamil		
Tidak pernah Hamil	16	100%
Senam Hamil	0	0
Total	16	100%

Analisis Bivariat

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada bulan April sampai dnegan Juni 2021 pada ibu hamil di Puskesmas Birem Bayuen Aceh Timur diperoleh data khusus sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi frekuensi nyeri punggung bawah sebelum dilakukan senam hamil pada ibu

No	Skala nyeri	Frekuensi	Presentase
1	Tidak nyeri	0	0
2	Nyeri	16	100.0

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan table 2 menunjukkan menunjukkan hasil penurunan nyeri punggung bawah dengan hasil skala nyeri ringan jumlah 8 orang responden setelah ibu hamil melakukan senam hamil.

Daerah lumbosakral adalah tempat paling umum dari ketidaknyamanan punggung bawah pada wanita hamil. Perubahan hormon kehamilan yang meningkatkan hormon relaksan (hormon yang mengendurkan otot) merupakan faktor penyebab terjadinya nyeri punggung selama kehamilan sebagai akibat dari faktor predisposisi lain penyebab nyeri punggung, seperti

penambahan berat badan dan perubahan postur. Karena rahim yang lebih besar, nyeri punggung yang lalu, dan ketegangan yang terus-menerus, tubuh tampak seperti lordosis. Sakit punggung juga bisa disebabkan oleh postur tubuh yang buruk saat duduk, berdiri, tidur, atau bahkan menyelesaikan pekerjaan rumah tangga. (Braxshaw, 2018).

Olahraga berlebihan, menurut penelitian, dapat menyebabkan kelelahan, yang dapat menyebabkan nyeri punggung bawah pada wanita hamil di trimester ketiga. Selanjutnya, kenaikan berat badan ibu, seperti perut ibu yang semakin membesar dari minggu ke minggu, dapat mempengaruhi terjadinya rasa tidak nyaman pada punggung bawah. Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden, sebanyak sepuluh orang, hamil 8-9 bulan (62,5 persen).

Ketidaknyamanan punggung bawah selama kehamilan dipengaruhi oleh usia. Ketidaknyamanan punggung bawah lebih sering terjadi pada wanita yang lebih muda sebagai akibat dari perubahan hormonal selama kehamilan. Jika dibandingkan dengan wanita yang lebih tua, mereka lebih sensitif terhadap perubahan dalam diri mereka dan memiliki perspektif yang berbeda. (Grenwood, 2001).

Ketidaknyamanan punggung bawah selama kehamilan dipengaruhi oleh usia. Ketidaknyamanan punggung bawah lebih sering terjadi pada wanita yang lebih muda sebagai akibat dari perubahan hormonal selama kehamilan. Jika dibandingkan dengan wanita yang lebih tua, mereka lebih sensitif terhadap perubahan dalam diri mereka dan memiliki perspektif yang berbeda. (Grenwood, 2001).

Nyeri punggung bawah disebabkan oleh perubahan hormonal, seperti disebutkan di atas, aktivitas berlebihan yang menghasilkan kelelahan, dan perubahan postur tubuh hingga lordosis ibu, yang menyebabkan ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil.

Menurut (Notoatmodjo, 2017), mereka yang berpendidikan lebih tinggi memiliki pengetahuan yang lebih banyak daripada mereka yang berpendidikan lebih rendah, dan pendidikan yang tidak memadai mengakibatkan kurangnya pengetahuan dalam menghadapi masalah dan mengatasi masalah. Akibatnya, semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin tinggi pula tuntutan terhadap mutu atau mutu kesehatan; dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi, mereka lebih mungkin untuk mengetahui tentang senam hamil, yang memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil dengan memiliki tujuan dan kegunaan yang sangat penting dalam kehamilan, terutama dalam hal ini. Saat hamil, nyeri punggung bawah. (Atabik, 2013)

Menurut peneliti, seseorang yang memiliki tingkat pendidikan rendah menganggap senam hamil merupakan olahraga yang sulit dilakukan dan membutuhkan waktu yang lama

untuk melakukan senam hamil, karena kurangnya pengetahuan dan pola pikir baru serta pemahaman masyarakat. persepsi bahwa mereka kurang mampu memahami senam hamil.

Hal ini sejalan dengan anggapan bahwa seseorang yang tidak bekerja memiliki basis pengetahuan yang terbatas dan akses yang lebih besar terhadap berbagai jenis informasi, termasuk informasi kesehatan, sehingga memiliki pengetahuan dan pengalaman yang lebih banyak akan mempengaruhi motivasi ibu untuk berolahraga selama kehamilan. (WHO, Depkes RI, FKUI, 2015).

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden, sebanyak sepuluh orang, hamil 8-9 bulan (62,5 persen). Hal serupa terjadi selama kehamilan, dengan wanita yang memiliki ketidaknyamanan punggung bawah sebelum hamil berisiko. Jika otot wanita lemah, mereka tidak akan mampu mempertahankan rahim atau rahim yang lebih besar, masalahnya akan memburuk. Rahim akan rileks jika tidak ditopang, membuat kelengkungan punggung semakin memanjang.

Pada ibu hamil grandemultigravida bahwa kelemahan otot abdomen lebih umum apalagi ibu hamil yang jarang atau bahkan sama sekali tidak melakukan exercise seperti senam ibu hamil. Otot abdomen pada wanita primiravida biasanya memiliki lebih baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan otot sebelumnya (Varney, 2018).

Menurut penelitian, ibu yang melahirkan lebih dari satu kali berisiko mengalami ketidaknyamanan punggung bawah akibat peregangan otot akibat kehamilan sebelumnya untuk mempertahankan rahim yang lebih besar atau rahim yang tidak atau kurang optimal.

Ketidaknyamanan punggung bawah sering memburuk dengan bertambahnya usia kehamilan, terutama pada trimester ketiga, karena rasa sakit disebabkan oleh pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuh. Hal ini menyebabkan pergeseran postur tubuh, yang mengakibatkan nyeri punggung bawah atau stres. (Varney, 2018).

Menurut penelitian, ibu dengan kehamilan yang lebih tua memiliki lebih banyak nyeri punggung bawah daripada ibu pada kehamilan yang lebih muda. Hal ini karena seiring dengan perubahan postur tubuh ibu seiring dengan usia kehamilan, seperti lordosis, nyeri punggung bawah meningkat jika ibu tidak melakukan aktivitas fisik untuk mengurangi keluhan. ketidaknyamanan punggung bawah.

Berdasarkan table menunjukkan seluruhnya responden tidak pernah melakukan senam hamil yaitu 16 responden (100%) Pelayanan antenatal atau ANC diberikan di fasilitas kesehatan seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, BPM, dan pusat pelayanan kesehatan lainnya, termasuk senam hamil. Sangat penting bagi ibu hamil untuk mengajak ibu mereka berpartisipasi dalam senam hamil. Anda dapat menjaga tubuh Anda tetap sehat dan meredakan

nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil dengan melakukan latihan senam hamil secara teratur. (Yosefa dkk, 2017).

Nyeri punggung bawah ibu hamil setelah dilaksanakan Senam Hamil

Berdasarkan tabel sebagian besar ibu mengalami nyeri pinggang pada skala 3 (terburuk) dengan total 7 responden (43,75) sebelum melakukan senam hamil. Setelah itu, latihan hamil dilakukan. Berdasarkan tabel, dengan total 8 responden, sebagian besar ibu hamil merasakan nyeri pinggang pada skala 2 (sedikit lebih nyeri).

Pada pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, atau pusat pelayanan kesehatan lainnya, senam hamil merupakan bagian dari pelayanan antenatal. Ibu hamil sangat diuntungkan dengan partisipasi ibu dalam senam hamil. Senam hamil meliputi gerakan yang dipusatkan pada otot untuk kebugaran dan berfungsi dalam proses persalinan, yang dapat membantu ibu hamil menjaga kesehatan tubuh dan meredakan rasa tidak nyaman pada punggung bagian bawah.

Khasiat pengurangan nyeri sebelum dan sesudah aktivitas kehamilan dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Berdasarkan tabel tabulasi silang mayoritas responden mengalami penurunan nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah melakukan senam hamil, dengan sebanyak 7 responden (43,75 persen) mengalami nyeri sebelum dan sesudah melakukan senam hamil menurut FPS-R nomor 3 (lebih menyakitkan). Sebanyak 8 responden melaporkan berolahraga selama hamil dengan ketidaknyamanan menurut FPS-R nomor 2 (agak lebih tidak menyenangkan) (50 persen).

Perhitungan dilakukan dengan menggunakan data di atas dan uji statistik Spearman Rank dengan program SPSS 20 pada tingkat kesalahan 5% untuk menilai ada tidaknya pengaruh antara kedua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. 0,000 adalah hasil perhitungan (0,05). Jika setiap hasil kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap penurunan rasa tidak nyaman pada punggung bawah pada ibu hamil.. Ini menunjukkan bahwa 0,000 kurang dari 0,05. Hasilnya, H0 yang menyatakan bahwa senam hamil tidak berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, ditolak, tetapi H1 diterima. Hasilnya penurunan nyeri pinggang yang dialami ibu hamil berdampak pada frekuensi senam hamil.

Karena salah satu senam hamil adalah metode Pilates yang berpengaruh dalam menurunkan nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil. Metode Pilates terkenal di banyak negara, dan telah terbukti membantu ibu hamil dalam menjaga kebugaran dan memudahkan proses persalinan. Metode gerakan senam hamil ini mengurangi nyeri punggung bawah dan

meningkatkan fungsi saat melahirkan. Anjurkan ibu untuk mengambil posisi awal yang nyaman, dilanjutkan dengan latihan otot tungkai, latihan pernapasan, latihan otot panggul, latihan otot betis, latihan otot bokong, dan aktivitas anti sungsang.

Menurut peneliti pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang yang dialami ibu hamil disebabkan karena kepatuhan ibu hamil dalam melakukan gerakan sesuai SOP dan mengikuti petunjuk bidan, dan ibu hamil juga melakukan senam hamil selama tiga minggu. Senam hamil dengan gerakan sederhana dan ringan mudah dilakukan dan diingat oleh ibu hamil, membuat mereka merasa lebih nyaman dan memungkinkan mereka untuk menuai manfaat dari senam hamil. Karena terdapat gerakan-gerakan dalam senam hamil yang dapat membuat elastisitas otot untuk kebugaran, salah satu manfaat senam hamil adalah dapat meredakan gejala nyeri pinggang.

5. KESIMPULAN

- a. Ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil sebelum aktivitas kehamilan Di Puskesmas Birem Bayuen Aceh Timur , lebih dari separuh responden melaporkan nyeri pinggang dengan skala 3 (sangat nyeri).
- b. Sebagian besar responden melaporkan nyeri punggung berkurang, sebanyak 7 responden di Puskesmas Birem Bayuen Aceh Timur melaporkan tidak nyeri. Ini adalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil III setelah senam hamil.
- c. Tampaknya penurunan nyeri sebelum dan sesudah senam hamil berpengaruh terhadap ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil di Puskesmas Birem Bayuen Aceh Timur .

6. DAFTAR PUSTAKA

- Anshari. (2010). *Nyeri punggung bawah dalam: Anatomi dan fisiologi NPB*. PERDOSSI.
- Bull, E., & Archard, G. (2005). *Simple guide: Nyeri punggung*. Jakarta: Erlangga.
- Danuarmaja, B. (2004). *Persalinan normal tanpa rasa sakit*. Jakarta: Puspa Swara.
- Fraser, D. M. (2009). *Buku ajar bidan Myles*. Jakarta: EGC.
- Hakiki. (2011). Nyeri tulang belakang selama kehamilan. Diakses pada bulan April 2021 dari <http://forikes-ejournal.com>.
- Harsono, T. (2013). *Permasalahan kehamilan yang sering terjadi*. Yogyakarta: Platinum.
- Hidayat, A., & Uliyah, M. (2013). *Buku ajar keterampilan dasar praktik klinik untuk pendidikan kebidanan*. Surabaya: Health Book Publishing.

- Judha, M. S. (2012). *Nyeri dalam persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Manuaba, I. B. G., et al. (2010). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan, dan KB*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (Edisi ke-4). Jakarta: Salemba Medika.
- Perry, & Potter. (2012). *Buku ajar keperawatan medikal bedah* (Edisi ke-8, Vol. 2). Jakarta: EGC.
- Prasetyo. (2010). *Konsep dan proses keperawatan nyeri*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu kebidanan* (Edisi ke-4). Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sinclair, et al. (2012). *Buku saku kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulityo, A., & Suharti. (2012). *Keperawatan keluarga: Konsep teori, proses, dan praktik keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Triyana, Y. F. (2013). *Panduan klinik kehamilan dan persalinan*. Yogyakarta: P. Medika.
- Varney, H. (2014). *Buku ajar asuhan kebidanan* (Edisi ke-4). Jakarta: EGC.
- Walyani, E. S. (2015). *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Banipest.