

LITERATURE REVIEW : EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Ni Luh Putu Wita Wedayani⁽¹⁾, Ni Made Dwi Purnamayanti⁽²⁾, Made Dwi Mahayati⁽³⁾

⁽¹⁾ Profesi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia
*email: wita200987@gmail.com

⁽²⁾ Profesi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia
email: purnamayanti.dwi80@gmail.com

⁽³⁾ Profesi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia
email: dwimahayati@poltekkes-denpasar.ac.id

ABSTRAK

Perubahan fisik yang terjadi kadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu hamil. Salah satunya adalah nyeri pinggang dan punggung bagian bawah biasanya terjadi pada ibu hamil Trimester III. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Beberapa data based digunakan sebagai pencarian secara elektronik antara lain PubMed dan Google Scholar dari tahun 2020 sampai tahun 2025. Keyword yang digunakan adalah senam hamil, nyeri punggung, ibu hamil, kehamilan trimester III. Berdasarkan hasil analisis 10 jurnal yang didapatkan yaitu senam hamil terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Latihan ini membantu meningkatkan fleksibilitas, memperkuat otot-otot inti dan punggung, serta memperbaiki postur tubuh, yang secara keseluruhan mengurangi tekanan pada tulang belakang.

Kata kunci: Senam Hamil, Nyeri Punggung, Ibu Hamil, Kehamilan Trimester III

ABSTRACT

Physical changes that occur sometimes cause discomfort for pregnant women. One of them is lower back pain and lower back pain usually occurs in pregnant women in the third trimester. The purpose of this study was to determine the effectiveness of pregnancy exercises on reducing back pain in pregnant women in the third trimester. Several data bases were used as electronic searches including PubMed and Google Scholar from 2020 to 2025. The keywords used were pregnancy exercises, back pain, pregnant women, pregnancy in the third trimester. Based on the results of the analysis of 10 journals obtained, pregnancy exercises have been proven effective in reducing back pain in pregnant women in the third trimester. This exercise helps increase flexibility, strengthens core and back muscles, and improves posture, which overall reduces pressure on the spine.

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

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Proses ini diawali dengan adanya konsepsi dihubungkan dengan proses pembuahan telur oleh satu sperma

dan kemudian terjadi nidasi ke dalam selaput lender uterus diakhiri dengan lahirnya bayi. Pada saat kehamilan akan terjadi perubahan yang besar di dalam tubuh yang berhubungan dengan bentuk dan berat badan. Perubahan ini berdampak pada sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem hormonal, sistem gastrointestinal, maupun sistem muskuloskeletal (Putri, Sunarsih, and Ervianasari 2025).

Perubahan fisik yang terjadi kadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu hamil. Salah satunya adalah nyeri pinggang dan punggung bagian bawah biasanya terjadi pada ibu hamil Trimester III. Nyeri punggung terjadi karena adanya perubahan pada hormon kehamilan yang meningkatkan kadar hormon relaksin, hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis sehingga berdampak ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa tidak nyaman (Nurlitawati, Aulya, and Widowati 2022).

Usaha yang dilakukan pemerintah untuk memberikan pelayanan antenatal kepada ibu hamil, salah satunya dengan pelaksanaan program kelas ibu hamil. Kelas ibu hamil merupakan sarana belajar bersama yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan dalam rangka membentuk kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Senam hamil merupakan kegiatan atau materi ekstra di kelas ibu hamil (Arsyad and Azis 2024).

Senam hamil merupakan suatu bentuk olahraga atau latihan yang terstruktur. tubuh akan memproduksi endorfin lebih banyak. Endorphin dikenal sebagai zat yang memiliki prinsip kerja seperti morfin yang berfungsi untuk memberikan ketenangan, mengatasi stress pada saat hamil dan mampu untuk mengurangi nyeri seperti pada nyeri daerah punggung (Salari et al. 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

METODE

Jenis studi ini adalah metadata analisis dengan menggunakan tinjauan literature (*literature review*) untuk mengetahui efektivitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Strategi yang digunakan dalam mencari artikel menggunakan bahasa indonesia dan bahasa inggris yang relevan dengan topik. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah jenis intervensi yang dipertimbangkan untuk diikutsertakan adalah semua jenis intervensi senam pada ibu hamil untuk mengurangi nyeri pada punggung trimester III.

Hasil utama yang diinginkan adalah penurunan nyeri punggung dan meningkatkan kenyamanan. Beberapa data based digunakan sebagai pencarian secara elektronik antara lain *PubMed* dan *Google Scholar* dari tahun 2020 sampai tahun 2025. Keyword yang digunakan adalah kehamilan, nyeri pinggang dan senam hamil. Pencarian menggunakan data based dengan keyword diperoleh hasil 10 artikel yang membahas intervensi senam hamil. Artikel yang di *fulltext* dan *abstrak* yang diperoleh direview untuk memilih artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi, 10 artikel yang sesuai disajikan dalam bentuk narasi. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder, melalui beberapa artikel yang berkaitan dengan efektivitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan hasil penelusuran artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi pencarian artikel.

Tabel 1.
Literature Review Efektivitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

No	Judul, Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Pregnancy exercise as back pain therapy for pregnant women in the third trimester (Arsyad and Azis 2024)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desain: quasi-experimental ▪ Variabel: Variabel bebas yaitu senam hamil dan variabel terikat yaitu nyeri punggung pada trimester III ▪ Sampel: 41 Responden ▪ Teknik Sampling: purposive sampling ▪ Instrumen Penelitian: kuisioner dan lembar observasi ▪ Analisis Penelitian: Wilcoxon Signed Rank Test. 	<p>Sebelum intervensi, 10 peserta (24,4%) melaporkan nyeri ringan, 12 peserta (29,3%) melaporkan nyeri sedang, dan 19 peserta (46,3%) melaporkan nyeri berat. Setelah intervensi, 9 peserta (22,0%) mengalami nyeri ringan, dan 32 peserta (78,0%) melaporkan nyeri sedang, sementara tidak ada peserta yang melaporkan nyeri berat. Analisis statistik menunjukkan skor Z sebesar -5,282 dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Latihan pranatal efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Bidan didorong untuk memberikan pendidikan dan pelatihan komprehensif tentang teknik latihan pranatal yang tepat untuk memberdayakan ibu hamil dalam mengelola nyeri secara mandiri di rumah.</p>
2	The Effect of Prenatal Exercise and Effleurage Massage Techniques on the Perception of Back Pain in Third Trimester Pregnant	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desain: quasi-experimental ▪ Variabel: Variabel bebas yaitu senam hamil dan <i>Effleurage Massage</i> dan variabel terikat yaitu nyeri punggung pada trimester III ▪ Sampel: 60 responden ▪ Teknik Sampling: accidental sampling ▪ Instrumen Penelitian: kuisioner dan lembar observasi ▪ Analisis Penelitian: Mann-Whitney 	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara efek senam prenatal dan pijat effleurage sebelum dan sesudah perawatan pada ibu hamil trimester ketiga. Ada dampak signifikan dari senam prenatal dan pijat effleurage dalam mengurangi nyeri punggung.</p>

No	Judul, Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
3	<p>Women (Khairiah et al. 2024)</p> <p>Effectiveness of Pregnancy Exercise With Kinesio Taping on Lower Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester (Mutoharoh et al. 2021)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desain: quasi-experimental ▪ Variabel: Variabel bebas yaitu senam hamil dengan kinesio taping dan variabel terikat nyeri pinggang bawah ibu hamil trimester III ▪ Sampel: 36 responden ▪ Teknik Sampling: ▪ Instrumen Penelitian: kuisisioner dan lembar observasi ▪ Analisis Penelitian: Wilcoxon Signed Rank Test 	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil dengan penambahan kinesio taping memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III yang ditunjukkan dengan nilai P sebesar 0,001. Senam hamil dengan penambahan kinesio taping dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.</p>
4	<p>Pregnancy Exercises on Reducing Lower Back Pain In Pregnant Women Trimester II and III (Pangaribuan et al. 2023)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desain: pre posttest design with one group test ▪ Variabel: Variabel bebas senam hamil dan variabel terikat mengurangi nyeri punggung pada kehamilan trimester II dan III ▪ Sampel: 37 responden ▪ Teknik Sampling: total sampling ▪ Instrumen Penelitian: Numeric Pain Rating Scale ▪ Analisis Penelitian: Paired- Samples T Test 	<p>Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji paired diperoleh p value sebesar 0,002 ($p < 0,05$), maka ada perbedaan nyeri punggung bawah ibu hamil. Dengan demikian dapat dikatakan terdapat perbedaan nyeri punggung bawah yang signifikan sebelum dan setelah pemberian senam hamil. Senam hamil efektif terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil.</p>
5	<p>The Effectiveness of Pregnancy Exercise In Relieving Back Pain During Third Trimester of Pregnancy at BPM Nurhidayah</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desain: quasi-experimental ▪ Variabel: Variabel bebas senam hamil dan variabel terikat sakit punggung selama trimester ketiga kehamilan ▪ Sampel: 30 responden ▪ Teknik Sampling: purposive sampling ▪ Instrumen Penelitian: Numeric Pain Rating Scale ▪ Analisis Penelitian: Paired T-test. 	<p>Hasil uji beda menggunakan paired sample t-test diperoleh mean difference sebesar 3,80 dengan nilai signifikansi $0,002 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa senam hamil terbukti efektif dalam menurunkan nyeri pada ibu hamil trimester III. Hasil uji mean difference, uji t dan uji korelasi membuktikan</p>

No	Judul, Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
6	<p>Cisarua Bogor In 2021 (Nengsih, Syamsiah, and Suciawati 2021)</p> <p>Efektifitas Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Puspitasari and Saripah 2020)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desain: pre and post experiment ▪ Variabel: Variabel bebas senam hamil dan variabel terikat pengurangan nyeri punggung Pada Ibu Hamil Trimester III ▪ Sampel: 7 Responden ▪ Teknik Sampling: Purposive sampling ▪ Instrumen Penelitian: Skala Analog Visual (VAS) ▪ Analisis Penelitian: Wilcoxon Test 	<p>bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di BPM Nurhidaya Cisarua Bogor tahun 2021.</p> <p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap keberhasilan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 dan tidak ada hubungan antara umur ibu, pengetahuan, umur kehamilan dan paritas terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3. Diharapkan kepada seluruh ibu hamil agar melakukan senam hamil secara rutin untuk mengurangi intensitas nyeri punggung pada kehamilan trimester 3.</p>
7	<p>Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi (Nurlitawati, Aulya, and Widowati 2022)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desain: one group pretest and posttest design ▪ Variabel: ▪ Sampel: 20 responden ▪ Teknik Sampling: purposive sampling ▪ Instrumen Penelitian: Wong Baker FACES Rating Scale for pain measurement. ▪ Analisis Penelitian: Paired sample t-test. 	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikan yaitu nilai signifikan $0,002 < 0,05$ yang berarti ada perubahan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RSUD Ciawi tahun 2021 sebelum dan sesudah senam hamil. Terdapat hasil yang signifikan terhadap perubahan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RSUD Ciawi tahun 2021 sebelum dan sesudah senam hamil.</p>
8	<p>Pengaruh Senam Ibu Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III (Ani, Nurtini, and Dewi 2023)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desain: pre-eksperimental ▪ Variabel: Variabel bebas senam hamil dan variabel terikat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III ▪ Sampel: 20 responden ▪ Teknik Sampling: purposive sampling ▪ Instrumen Penelitian: kuesioner ▪ Analisis Penelitian: Wilcoxon 	<p>Hasil penelitian ini menyatakan bahwa nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam hamil menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri pinggang dengan skala nyeri ringan dengan jumlah 13 responden (65,0%). Nyeri</p>

No	Judul, Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
9	Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil (Putri, Sunarsih, and Ervianasari 2025)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desain: quasi eksperimen ▪ Variabel: variabel bebas senam hamil dan variabel terikat nyeri punggung pada ibu hamil ▪ Sampel: 30 responden ▪ Teknik Sampling: Accidental Sampling ▪ Instrumen Penelitian: lembar skala numerik pada variabel nyeri punggung ibu hamil yang kemudian akan dicatatat pada lembar observasi. ▪ Analisis Penelitian: Uji Mann withney 	<p>pinggang pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan senam hamil menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester III tidak ada nyeri dengan jumlah 12 responden (60,0%). Ada pengaruh penurunan nyeri pinggang sebelum dan setelah senam hamil pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukawati I dengan p value</p> <p>Setelah dilakukan senam hamil pada usia kehamilan 24- 30 minggu yang di lakukan selama 4 minggu (1 bulan) dan di lakukan 1 minggu 1 kali, sehingga setiap responden melakukan 4 kali senam hamil. Hasil uji statistik didapatkan p-value = 0,000 (p-value < α = 0,05) yang berarti ada pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil.</p>
10	Efektivitas Massage Therapy Dan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil (Muawanah 2023)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desain: pre dan post test one group design ▪ Variabel: Variabel bebas pijat terapi dan senam hamil, untuk variabel terikat yaitu mengurangi nyeri punggung ▪ Sampel: 10 responden ▪ Teknik Sampling: total sampling ▪ Instrumen Penelitian: skor VAS ▪ Analisis Penelitian: uji Wilcoxon Signed Ranks Test 	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil skor VAS sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok ibu hamil dengan nilai $P=0.005$ ($P<0.05$) yang berarti perbedaan signifikan penurunan nyeri pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi massage therapy pada otot vertebra lumbal dan senam hamil.</p>

Hasil literature review dari 10 artikel penelitian menunjukkan bahwa senam hamil terbukti efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Rata-rata desain penelitian yang digunakan adalah *quasi-experimental* dan *pre-post test design*, dengan instrumen pengukuran nyeri seperti Visual Analog Scale (VAS), Wong

Baker FACES, dan Numeric Pain Rating Scale. Analisis statistik yang digunakan bervariasi, antara lain Wilcoxon Signed Rank Test, Paired Sample T-Test, dan Mann-Whitney.

Dalam penelitian Arsyad and Azis (2024), terjadi penurunan skala nyeri dari nyeri berat (46,3%) menjadi tidak ada lagi peserta yang mengalami nyeri berat setelah senam hamil dilakukan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ yang bermakna. Hal ini juga didukung oleh penelitian Khairiah et al. (2024) yang menggunakan intervensi kombinasi senam hamil dan effleurage massage. Penelitian ini menyatakan bahwa keduanya secara signifikan dapat menurunkan persepsi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, menunjukkan bahwa senam hamil memiliki kontribusi kuat meskipun dilakukan bersamaan dengan terapi lain. Penelitian lainnya oleh Mutoharoh et al. (2021) menambahkan bahwa senam hamil dengan penambahan kinesio taping menghasilkan penurunan nyeri punggung bawah yang signifikan ($p = 0,001$), menunjukkan bahwa variasi metode dapat memberikan dampak yang lebih besar terhadap kenyamanan ibu hamil.

Selanjutnya, penelitian oleh Pangaribuan et al (2023) dan Nengsih, Syamsiah, and Suciawati (2021) menegaskan bahwa meskipun hanya menggunakan satu kelompok dan tanpa kontrol, pemberian intervensi senam hamil sebelum dan sesudah secara signifikan menurunkan nyeri punggung ibu hamil. Pangaribuan menunjukkan nilai $p = 0,002$, sementara Nengsih et al. menunjukkan *mean difference* sebesar 3,80 dengan nilai signifikansi $p = 0,002$. Puspitasari and Saripah (2020) menunjukkan hasil serupa meskipun dengan jumlah responden yang lebih sedikit. Mereka menyimpulkan bahwa faktor-faktor seperti umur, paritas, dan tingkat pengetahuan ibu tidak memengaruhi penurunan nyeri, melainkan keteraturan melakukan senam hamil yang menjadi kunci penurunan nyeri.

Penelitian Nurlitawati, Aulya, and Widowati (2022) menggunakan skala Wong-Baker untuk mengukur nyeri dan mendapatkan hasil bahwa senam hamil menurunkan nyeri secara signifikan dengan $p = 0,002$. Hal serupa ditunjukkan dalam penelitian Ani, Nurtini, and Dewi (2023) yang menyatakan bahwa sebelum senam hamil, mayoritas ibu mengalami nyeri ringan, dan setelah intervensi mayoritas melaporkan tidak mengalami nyeri sama sekali ($p < 0,05$). Hasil yang konsisten juga ditemukan pada penelitian Putri, Sunarsih, and Ervianasari (2025) yang menunjukkan bahwa senam hamil yang dilakukan selama empat kali dalam satu bulan secara signifikan menurunkan intensitas nyeri punggung ($p = 0,000$). Muawanah (2023) juga mencatat bahwa kombinasi senam hamil dan massage therapy menurunkan skor VAS secara signifikan ($p = 0,005$).

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang paling umum dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester III. Keluhan ini disebabkan oleh berbagai perubahan fisiologis dan biomekanik selama kehamilan (Salari et al. 2023). 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 (Purnamayanti and Utarini 2020). Nyeri punggung selama kehamilan harus mendapatkan penanganan

serius karena dampak yang dapat terjadi bila nyeri punggung pada ibu hamil tidak tertangani adalah terganggunya rasa aman dan nyaman, terganggunya aktivitas selama masa kehamilan, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung postpartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Salari et al. 2023).

Salah satu terapi komplementer untuk mengurangi nyeri pada ibu hamil yaitu 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 (Cilar Budler and Budler 2022). Secara fisiologis, mekanisme kerja senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III berkaitan dengan adaptasi tubuh terhadap perubahan biomekanik dan hormonal selama kehamilan. Seiring bertambahnya usia kehamilan, terjadi pembesaran uterus dan peningkatan berat badan janin yang menyebabkan pergeseran pusat gravitasi ke anterior, sehingga menimbulkan hiperlordosis lumbal, peregangan ligamen, dan tekanan pada otot-otot punggung. Senam hamil membantu mengatasi hal ini dengan cara menguatkan otot-otot punggung, perut, dan pelvis, memperbaiki postur tubuh, serta meningkatkan fleksibilitas dan sirkulasi darah ke area lumbal (Nurlitawati, Aulya, and Widowati 2022). Latihan pernapasan dan relaksasi dalam senam hamil juga membantu mengurangi ketegangan otot dan memperbaiki oksigenasi jaringan, yang pada akhirnya menurunkan persepsi nyeri (Purnamayanti and Utarini 2020).

Selain itu, senam hamil merangsang pelepasan hormon endorfin, yaitu zat kimia alami tubuh yang berperan sebagai analgesik, sehingga mampu menurunkan sensasi nyeri secara alami. Hal ini dijelaskan dalam penelitian Mutoharoh et al. (2021) kombinasi latihan fisik dan terapi pendukung mampu mempercepat proses penurunan nyeri. Dari sisi psikologis, senam hamil juga menurunkan tingkat stres dan kecemasan yang turut memengaruhi persepsi nyeri, sebagaimana dikaitkan dalam beberapa penelitian yang menggabungkan teknik senam dengan pijat dan relaksasi (Riezqy et al. 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis 10 jurnal yang didapatkan yaitu senam hamil terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Latihan ini membantu meningkatkan fleksibilitas, memperkuat otot-otot inti dan punggung, serta memperbaiki postur tubuh, yang secara keseluruhan mengurangi tekanan pada tulang belakang. Selain itu, senam hamil juga meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan otot, serta mengurangi tekanan pada punggung bawah, sehingga nyeri punggung yang dialami ibu hamil dapat berkurang secara signifikan, maka dapat mengurangi rasa ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil. Dengan melakukan senam hamil secara rutin dan dengan teknik yang benar, ibu hamil dapat merasakan manfaat yang signifikan dalam mengurangi nyeri punggung serta meningkatkan kesejahteraan selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ani, Ni Wayan Misi, Ni Made Nurtini, And Ni Wayan Erviana Puspita Dewi. 2023. "Pengaruh Senam Ibu Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III The Influence Of Pregnancy Exercise Toward Low Back Pain Reduction In Third Trimester Of Pregnant Women." *Bali Medika Jurnal* 10 (1): 61–70. <https://doi.org/10.36376/Bmj.V9i3>.
- Arsyad, Nur Aliya, And Rezkiawati Azis. 2024. "Pregnancy Exercise As Back Pain Therapy For Pregnant Women In The Third Trimester." *Journal Science Midwifery* 12 (5): 2020–25.
- Cilar Budler, Leona, And Marko Budler. 2022. "Physical Activity During Pregnancy: A Systematic Review For The Assessment Of Current Evidence With Future Recommendations." *BMC Sports Science, Medicine And Rehabilitation* 14 (1): 1–14. <https://doi.org/10.1186/S13102-022-00524-Z>.
- Khairiah, Rahayu, Intan Maulida, Nisrina, Nana Nurdiana, Suminah, Sri Romdoningsih, And Syifa Nurul. 2024. "The Effect Of Endorphin Massage On Reducing Back Pain In Third Trimester Pregnant Women." *Journal Of Research In Science Education* 5 (2): 196–200. <https://doi.org/10.52235/Lp.V5i2.338>.
- Muawanah, Siti. 2023. "Efektivitas Massage Therapy Dan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil." *JOMIS (Journal Of Midwifery Science)* 7 (2): 118–28. <https://doi.org/10.36341/Jomis.V7i2.3401>.
- Mutoharoh, Siti, Dyah Puji Astuti, Kusumastuti Kusumastuti, Wulan Rahmadhani, And Phan Trieu Phu MD. 2021. "Effectiveness Of Pregnancy Exercise With Kinesio Taping On Lower Back Pain In Pregnant Women In The Third Trimester." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 12 (3): 241–49. <https://doi.org/10.26553/Jikm.2021.12.3.241-249>.
- Nengsih, DP, S Syamsiah, And A Suciawati. 2021. "The Effectiveness Of Pregnancy Exercise In Relieving Back Pain During Third Trimester Of Pregnancy At BPM Nurhidayah Cisarua Bogor In 2021." *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan* 10 (1): 897–903. <https://doi.org/10.30994/Sjik.V10i1.734>.
- Nurlitawati, Ermawati Destri, Yenny Aulya, And Retno Widowati. 2022. "Efektivitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di RSUD Ciawi." *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 11 (2): 237. <https://doi.org/10.36565/Jab.V11i2.525>.
- Pangaribuan, Ingka Kristina, Khairani Lubis, Safrina Yanti, And Lisa Sibarani. 2023. "Pregnancy Exercises On Reducing Lower Back Pain In Pregnant Women Trimester II And III." *Journal Of Maternal And Child Health Sciences (JMCHS)* 3 (2): 95–100. <https://doi.org/10.36086/Maternalandchild.V3i2.2041>.
- Purnamayanti, Ni Made Dwi, And Gusti Ayu Eka Utarini. 2020. "Intensitas Nyeri Pinggang Dan Punggung Pada Ibu Hamil Yang Melaksanakan Yoga Prenatal Di Kota Denpasar." *Jurnal Midwifery Update (MU)* 2 (2): 69. <https://doi.org/10.32807/Jmu.V2i2.90>.
- Puspitasari, Dewi, And Ai Saripah. 2020. "Efektifitas Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM Bd Lilis Suryati, S.ST Cisarua Bogor." *Zona Kebidanan* 10 (3): 59–67.
- Putri, Chindy Anggita, Sunarsih, And Nita Ervianasari. 2025. "Pengaruh Senam Hamil

Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii.” *Jurnal Kesehatan* 5 (1): 32–40. <https://doi.org/10.38165/jk.v8i2.110>.

Riezqy, Dian Soekmawaty Ariendha, Irni Setyawati, Kusniyati Utami, And Hardaniyati. 2022. “The Effect Of Pregnancy Exercises On Low Back Pain In Pregnant Women.” *Journal For Quality In Public Health* 5 (2): 607–12. <https://doi.org/10.30994/jqph.v5i2.364>.

Salari, Nader, Aida Mohammadi, Mahvan Hemmati, Razie Hasheminezhad, Salim Kani, Shamarina Shohaimi, And Masoud Mohammadi. 2023. “The Global Prevalence Of Low Back Pain In Pregnancy: A Comprehensive Systematic Review And Meta-Analysis.” *BMC Pregnancy And Childbirth* 23 (1): 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x>.