

## **HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KEC. BANGUN PURBA TAHUN 2023**

**Sri Wulandari<sup>1</sup>, Dewi Novita Sari<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Faculty of Health Science, Universitas Pasir Pengaraian Riau Indonesia.  
email: sriwulandari@upp.ac.id

### **ABSTRAK**

#### **HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KEC. BANGUN PURBA TAHUN 2023**

Ketidaknyamanan yang sering muncul pada masa kehamilan 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 kehamilan. 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 terjadi akibat penyebab lain. Senam hamil merupakan salah satu cara 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 resiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil, meringankan keluhan nyeri punggung. Tujuan penelitian ini adalah Untuk Mengetahui Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Bangun Purba Tahun 2023. Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif Dengan Desain penelitian ini adalah *Pra Ekperimen* dengan rancangan *One Group Pre Post Test*. jumlah sampel 20 orang, analisa data menggunakan uji t berpasangan (*paired test*). hasil penelitian ini adalah terdapat penurunan skala nyeri sebelum dengan nilai rata-rata (Mean) nyeri punggung ibu hamil berada pada skala nyeri 3,6, dan sesudah senam hamil dengan nilai rata-rata nyeri punggung ibu hamil berada pada skala nyeri 1,2. Dengan nilai *p. value* 0,0001 yang artinya  $H_0$  ditolak berarti ada hubungan yang bermakna antara ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Bangun Purba. Saran dalam penelitian ini Untuk peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian tentang Senam Hamil dengan variable-variabel yang berbeda dengan penelitian ini.

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

### **ABSTRACT**

#### **THE RELATIONSHIP BETWEEN PREGNANCY EXERCISES AND BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER AT THE BANGUN PURBA DISTRICT HEALTH CENTER IN 2023**

*Back pain is a common discomfort during pregnancy. Back pain is a common problem experienced by pregnant women, not only in a particular trimester but throughout pregnancy. Women who have experienced back pain before pregnancy are at higher risk of experiencing it during pregnancy. Therefore, it is crucial to distinguish back pain caused by pregnancy from back pain due to other causes. Prenatal exercises are one way to strengthen core stability, which will help maintain spinal health. Having good body strength can improve individual balance*

*and stability and minimize the risk of spinal trauma or falls during pregnancy, relieve complaints of back pain. The purpose of this study is to determine the relationship between pregnancy exercises and back pain in pregnant women in the third trimester at the Bangun Purba Community Health Center in 2023. This type of research is a quantitative analytical study. The design of this study is a pre-experimental study with a One Group Pre-Post Test design. The number of samples is 20 people, data analysis using a paired t-test. The results of this study are that there is a decrease in the pain scale before with an average value (mean) of back pain in pregnant women on a pain scale of 3.6, and after pregnancy exercises with an average value of back pain in pregnant women on a pain scale of 1.2. With a p.value of 0.0001, which means  $H_0$  is rejected, it means there is a significant relationship between pregnant women who do pregnancy exercises and a decrease in back pain in pregnant women in the third trimester at the Bangun Purba Community Health Center. Suggestions in this study For further researchers, they can conduct research on pregnancy exercises with different variables from this study.*

**Keywords:** *Pregnant women, pregnancy exercises, back pain*

## **PENDAHULUAN**

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3, triwulan pertama dimulai dari hasil konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dimulai dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan (Fitriani, 2018).

Ketidaknyamanan yang sering muncul pada masa kehamilan 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 kehamilan. 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 terjadi akibat penyebab lain (Veronica, Kumalasari, & Gustianingrum, 2021). Ada perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan, terutama selama trimester ketiga kehamilan. Keluhan ketidaknyamanan diantaranya adalah nyeri punggung, nyeri pinggang, peningkatan frekuensi berkemih, sesak napas, edema, nyeri ulu hati, konstipasi, dan kram kaki. Keluhan nyeri punggung dan pinggang disebabkan oleh karena membesarnya uterus sehingga pusat gravitasi berpindah ke depan dan menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdiri. Hal ini tergantung pada kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur tubuh sebelum hamil. Sebagian besar perubahan ini akan di alami ibu hamil sehingga akan memicu lengkungan lumbar (lordosis) dan lengkungan kompensasi spinalis torakatik (kifosis) yang akan terjadi pada usia kehamilan 4 sampai 9 dan akan berlangsung hingga postnatal (Usman & dkk, 2021).

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. Di Amerika, Inggris, Swedia dan Norwegia dilaporkan 70-86% wanita hamil mengalami nyeri punggung bagian bawah. Pada usia kehamilan 14-22 minggu, sekitar 62% wanita hamil yang melaporkan kejadian nyeri punggung (Septiani, 2020).

Keluhan nyeri pinggang yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil. Senam hamil adalah 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 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 (Veronica, Kumalasari, & Gustianingrum, 2021). Olahraga teratur pada trimester ketiga adalah cara yang bagus untuk membantu meringankan beberapa gejala dan ketidaknyamanan selama kehamilan, salah satunya dengan senam hamil. Senam hamil terutama pada gerakan latihan otot transversus sehingga dapat melatih tonus otot abdomen transversal bagian dalam yang merupakan penopang postural utama dari tulang belakang. Begitu juga latihan dasar pelvis, dengan gerakan ini dapat mempertahankan tonus otot sehingga dapat tetap berfungsi dengan baik dan latihan ini akan meningkatkan ketahanan serat otot postural yang berkedut dengan lambat yang berada di dasar pelvis. Oleh karena itu latihan otot abdomen perlu diajarkan pada masa antenatal untuk memastikan kembalinya bentuk otot ke bentuk normal pasca natal dengan cepat, kemampuan mengejan yang efektif saat persalinan dan mengurangi nyeri punggung selama kehamilan (Mawaddah, 2022). Wanita yang mengikuti program latihan terbukti menjalani masa persalinan yang lebih pendek dan sedikit intervensi serta masa pemulihan yang lebih cepat. Senam hamil memberi keuntungan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik ibu hamil, memperlancar persalian.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2013) tentang hubungan senam hamil dengan nyeri pinggang pada ibu hamil di RS Kendangsari Surabaya dengan hasil P value = 0,000 yang artinya Ho ditolak artinya ada hubungan yang bermakna antara ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan nyeri pinggang. Semakin teratur mengikuti senam hamil maka hal ini dapat meminimalkan nyeri pinggang yang dirasakan oleh ibu hamil.

Ibu hamil dianjurkan untuk mengikuti senam hamil bila kandungan sudah mencapai usia 6 bulan. Jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil, disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik seperti pada organ genital, bagian perut kian membesar, dan lain-lainnya. Sebaiknya ibu hamil mempersiapkan segala hal yang bisa membantu selama masa hamil serta saat proses melahirkan, salah satunya adalah dengan melakukan senam hamil (Septiani, 2020). Senam hamil merupakan salah satu cara 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 resiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil, meringankan keluhan nyeri punggung (Juliarti & Husanah, 2018). Sejalan dengan penelitian (Septiani, 2020),

Berdasarkan pra survey yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Bangun Purba didapatkan sebanyak 60 orang jumlah ibu hamil trimester III. Pada ibu hamil di Puskesmas Bangun Purba, senam hamil masih jarang dilakukan. Selama ini ibu hamil menganggap bahwa keluhan nyeri punggung merupakan hal yang wajar terjadi selama

kehamilan sehingga upaya yang selama ini mereka lakukan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung yaitu dengan melakukan istirahat.

## METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif Dengan Desain penelitian ini adalah *Pra Ekperimen* dengan rancangan *One Group Pre Post Test*. jumlah sampel 20 orang, analisa data menggunakan uji t berpasangan (*paired test*). Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Bangun Purba Kecamatan Bangun Purba kabupaten Rokan Hulu. Sampel dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III yang berkunjung di Puskesmas Bangun Purba sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. HASIL

**Tabel Rata-rata Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III sebelum (*Pre*) Melakukan Senam Hamil di Puskesmas Kec. Bangun Purba Tahun 2023**

No	Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum Senam ( <i>Pre</i> )			SD
	Mean	Minimum	Maksimum	
1	3,7	1	6	1,65

Berdasarkan tabel hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 orang responden nilai rata-rata Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III sebelum (*Pre*) melakukan senam hamil pada skala nyeri 3,7, dengan nilai minimum pada skala nyeri 1 dan nilai maksimum pada skala nyeri 6 dan Standar Deviasi 1,65.

**Tabel Rata-rata Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Setelah (*Post*) Melakukan Senam Hamil di puskesmas Kec. Bangun Purba Tahun 2023**

No	Nyeri Punggung Ibu Hamil Setelah Senam ( <i>Post</i> )			SD
	Mean	Minimum	Maksimum	
1	1,15	0	3	0,87

Berdasarkan tabel hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 orang responden nilai rata-rata Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III setelah (*post*) melakukan senam hamil pada skala nyeri 1,15, dengan nilai minimum pada skala nyeri 0 dan nilai maksimum pada skala nyeri 3 dan standar deviasi 0,85.

**Tabel Distribusi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum (*Pre*) dan Setelah (*Post*) melakukan senam hamil di puskesmas Kec. Bangun purba Tahun 2023**

No	Senam Hamil	Nyeri Punggung Ibu HAmil			SD	<i>P Value</i>
		Mean	<i>Confidence Interval (95%)</i>			
			Minimum	Maksimum		
1	Sbelum Senam ( <i>Pre</i> ) Setelah Senam ( <i>Post</i> )	2,5	1,915	3,185	1,35	0,0001

Berdasarkan tabel hasil penelitian menunjukkan dimana terdapat penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan senam hamil dengan selisih nilai rata-rata (Mean) nyeri punggung ibu hamil sebesar 2,5, dengan nilai *Confidence Interval* (95%) 1,915 -3,185, standar deviasi 1,35, dan nilai *p.value* 0,0001 yang artinya ada hubungan yang bermakna antara senam hamil dengan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Bangun Purba.

## **B. PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dimana terdapat penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan senam hamil dengan selisih nilai rata-rata (Mean) nyeri punggung ibu hamil sebesar 2,5, dengan nilai *Confidence Interval* (95%) 1,915 -3,185, standar deviasi 1,35, dan nilai *p.value* 0,0001 yang artinya ada hubungan yang bermakna antara senam hamil dengan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Bangun Purba.

Hasil penelitian menunjukkan dimana terdapat penurunan skala nyeri sebelum dengan nilai rata-rata (Mean) nyeri punggung ibu hamil berada pada skala nyeri 3,6, dan sesudah senam hamil dengan nilai rata-rata nyeri punggung ibu hamil berada pada skala nyeri 1,2. Dengan nilai *p.value* 0,0001 yang artinya  $H_0$  ditolak berarti ada hubungan yang bermakna antara ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Bangun Purba.

Hasil penelitian ini juga di dukung oleh hasil penelitian Arisanti, (2021) terdapat perubahan tingkat Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan senam hamil yaitu didapatkan sebagian responden mengalami nyeri ringan. Senam hamil efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di *Wilayah Kerja BPM Bidan S Kota Bengkulu* tingkat nyeri yang diperoleh sebelum senam hamil sebesar 2,90 dan setelah senam hamil 1,70 sehingga terjadi penurunan sebesar 1,2 dan penurunan ini signifikan dengan nilai *p* 0,0001. Menurut Juliarti (2018)), melakukan senam hamil secara teratur dipercayai dapat menurunkan nyeri punggung, salah satunya dengan latihan transversus, latihan dasar pelvis dan peregangan umumnya. Oleh karena itu latihan senam hamil perlu diajarkan pada masa antenatal untuk 49 memastikan kembalinya bentuk otot ke bentuk normal pascanatal dengan cepat, kemampuan mengejan yang efektif saat persalinan, terutama mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Sebagian besar masyarakat yang berpendidikan tinggi dan berusia reproduktif mempunyai minat tinggi dalam melakukan senam hamil secara teratur sehingga keluhan nyeri punggung pada masa kehamilan jarang dialami pada ibu hamil. Senam dapat mengurangi berbagai gangguan umumnya terjadi selama masa kehamilan seperti pemekaran pembuluh darah (Varises), sakit pinggang serta nyeri otot dan persendian: meningkatkan stamina, yang sangat diperlukan selama persalinan, dan menguatkan serta mengencangkan otot-otot yang paling banyak dipengaruhi oleh kehamilan: otot pelvis, otot perut dan otot pinggang. Program senam hamil yang baik juga dapat memperbaiki postur tubuh, karena pengaruh rahim dan perut yang mengembang sehingga menyebabkan daerah pelvis bergeser kedepan. Gerakan-gerakan senam untuk mengencangkan otot-otot pantat, punggung, bahu dan perut (Nurhudhariani,2015). Menurut Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian dan teori terkait, senam hamil mempunyai hubungan dengan nyeri punggung, dalam melakukan senam hamil tersebut otot-otot dinding abdomen, ligamen dan otot dasar panggul dapat terlatih semakin elastis

lagi dan tidak mengalami kaku pada otot serta memberikan efek relaksasi bagi ibu, dengan semakin seringnya ibu melakukan senam hamil ini maka elastisitas otot semakin baik, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada punggung ibu. Menurut Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian dan teori terkait, senam hamil mempunyai hubungan dengan nyeri punggung, dalam melakukan senam hamil tersebut otot-otot dinding abdomen, ligamen dan otot dasar panggul dapat terlatih semakin elastis lagi dan tidak mengalami kaku pada otot serta memberikan efek relaksasi bagi ibu, dengan semakin seringnya ibu melakukan senam hamil ini maka elastisitas otot semakin baik, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada punggung ibu.

## **SIMPULAN**

Terdapat penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan senam hamil dengan selisih nilai rata-rata (Mean) nyeri punggung ibu hamil sebesar 2,5, dengan nilai *Confidence Interval* (95%) 1,915 -3,185, standar deviasi 1,35, dan nilai *p.value* 0,0001 yang artinya ada hubungan yang bermakna antara senam hamil dengan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Bangun Purba. Bagi calon ibu sebaiknya mulai mencari tahu tentang pentingnya senam hamil untuk menambah pengetahuan. Bagi masyarakat khususnya ibu hamil primigravida dianjurkan untuk secara rutin melakukan senam hamil untuk mengatasi masalah nyeri punggung pada ibu hamil primigravida.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arisanti, E., & Nugrahenni, E. (2021, Mei). *Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja BPM Bidan S Kota Bengkulu Tahun 2018*. Retrieved Januari 05, 2023, from <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/241>
- Fitriani, L. (2018). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2).
- Halim, P. A. (2020, September 09). *Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil pada usia kehamilan 13 sampai 30 minggu di wilayah kerja Puskesmas Batu dan Puskesmas Junrejo*. Retrieved from <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/20450>
- Hamdiah, Tanuadike, T., & Sulfianti, E. (2020, maret 01). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Klinik Etam Tahun 2019. *Indonesian Journal of Midwifery*, 3(1).
- Juliarti, W., & Husanah, E. (2018). Hubungan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Trimester III di BPM Dince Safrina Pekanbaru. *Journal of Midwifery Sciences*, 7(2).
- Mariyam, & Widodo, S. (2012). Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Nyeri Saat Dilakukan Pemasangan Infus. *Jurnal Unimus*.
- Mawaddah, M. (2022). Hubungan Intensitas Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Harapan Keluarga Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(1), 50-53.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhudhariani, R., Febriyanti, S. N., & Putri, V. T. (2015). Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Keterampilan Senam Hamil di Wilayah Kerja
-

- Puskesmas Kedungmundu Semarang. *The 2nd University Research Coloqium*. Semarang.
- Riftianggi, A., & Rofika, A. (2022). Hubungan Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Desa Pecalungan Kecamatan Pecalungan Kabupaten Batang. *Jurnal Imliah Kebidanan*, 8(2). doi:<https://doi.org/10.33023/jikeb.v8i2.1267>
- Rija, M., Helti, & Hasibuan, S. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi Dengan kualitas Tidur Bayi Umur 0-6 Bulan Di Sekolah Emak Medan. *Al Ulum Seri Sainstek*, VIII(2).
- Saryono, M. D. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan* (Cet. 2 ed.). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Septiani, E. (2020, Februari). Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktek Bidan Mandiri. *Lentera Perawat*, 1(1).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Usman, h., & dkk. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Dan Nyeri Pinggan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(4), 129-136.
- Veronica, S. Y., Kumalasari, D., & Gustianingrum, C. (2021, September 05). Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Aisyiah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 219-224.
- Yuliasuti, E., & Rafidah, R. (2022). Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM L Guntung Manggis Kota Banjar Baru. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 13(2). doi:<https://doi.org/10.33859/dksm.v13i2.876>