

Efektifitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tamban Catur

Evi Anjar Prastiwi^{1*}, Meldawati², Yayuk Puji Lestari³, Susanti Suhartati⁴

^{1,3} Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

^{2,4} Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

Email: evi.anjar9@gmail.com, meldawatialbar05@gmail.com, yayuk.pujilestari1892@gmail.com,
suhartatusanti@gmail.com

Article History:

Received Dec 11th, 2024

Accepted Dec 21th, 2024

Published Dec 29th, 2024

Abstrak

Perubahan fisik pada masa kehamilan menyebabkan terjadinya perubahan pusat gravitasi yang bergerak ke depan, tulang belakang akan sedikit melengkung ke belakang dan lambung bergeser ke atas. Kehamilan pada trimester ketiga ini disebut juga dengan kewaspadaan pada trimester III rasa lelah depresi ringan dan ketidaknyamanan akan meningkat. Mengetahui efektifitas senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tamban Catur. Penelitian ini menggunakan rancangan *quasy experimental design* (eksperimen semu), dalam satu kelompok (*one group pretest posttest*). Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III sebanyak 17 orang. Hasil sebelum diberikan perlakuan adalah ibu merasakan sangat nyeri sebelum diberikan perlakuan sebanyak 10 orang (58,8%), lebih nyeri 4 orang (23,5%) dan nyeri sangat hebat 3 orang (17,6%), sedangkan hasil sesudah ibu diberikan perlakuan senam hamil yaitu sangat nyeri 1 orang (5,9%), lebih nyeri 8 orang (47,1), sedikit lebih nyeri 7 orang (41,2%) dan sedikit nyeri 1 orang (5,9%). Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon didapatkan p value $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak, H_a diterima yang artinya adanya efektifitas senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Kesimpulan penelitian yaitu adanya efektifitas senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tamban Catur

Kata Kunci: Ibu Hamil, Nyeri Punggung Bawah, Senam Hamil.

Abstract

Physical changes during pregnancy cause a change in the center of gravity which moves forward, the spine will curve slightly backwards and the stomach will shift upwards. Pregnancy in the third trimester is also called alertness. In the third trimester, feelings of fatigue, mild depression and discomfort will increase. To determine the effectiveness of pregnancy exercises for lower back pain in third trimester pregnant women in the Tamban Catur Community Health Center UPT Work Area. This research used a Quasy Experimental Design (Quasi Experimental) design, in one group (one group pre test post test). The sample in this study was 17 pregnant women in the third trimester. The results before treatment were given were that 10 people (58.8%) felt very painful before treatment, 4 people(23.5%) felt more pain and 3 people (17.6%) had very severe pain, while the results after Mothers were given pregnancy exercise treatment, namely very painful for 1 person(5.9%), more painful for 8 people(47.1), slightly more painful for 7people (41.2%) and slightly more painful for 1 person (5.9%).The results of statistical tests using the Wilcoxon test showed a p value of $0.000 < 0.05$ so that H_0 was rejected, H_a was accepted, which means that there is effectiveness of pregnancy exercise on lower back pain in third trimester pregnant women. Effectiveness of pregnancy exercise on lower back pain in third trimester pregnant women in the UPT Working Area of the Tamban Catur Community Health Center

Keywords: Pregnant Women, Lower Back Pain, Pregnancy Exercise

1. PENDAHULUAN

Pada masa kehamilan terjadi perubahan – perubahan pada ibu, baik bentuk fisik maupun mental atau psikologis ibu. Perubahan – perubahan tersebut dimulai ketika nidasi terjadi. Kehamilan merupakan proses fisiologis yang terkadang dapat menimbulkan dampak yang bersifat patologis bagi wanita hamil

Para wanita akan mengalami berbagai macam ketidaknyamanan selama kehamilannya biasanya wanita yang hamil muda dan mengalami banyak keluhan seperti mual, muntah, meriang, lemas dan keluhan itu akan berakhir sampai bulan ketiga dalam kehamilan. Pada trimester ke dua ibu sudah bisa menyesuaikan dengan keadaan kehamilannya, nafsu makan sudah bertambah dan mual, muntah sudah mulai berkurang. Pada trimester ketiga perut ibu sudah mulai membesar, perubahan anatomis dan perubahan hormonal tersebut dapat menimbulkan keluhan pada ibu seperti nyeri punggung, sesak nafas, varises, konstipasi, dan lainnya (Arisanti, 2018)

Kesehatan ibu dan bayi merupakan salah satu menjadi perhatian dari World Health Organization (WHO), karena kesehatan merupakan hal yang sangat penting agar manusia dapat bertahan hidup dan bisa melakukan aktivitas. Untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat khususnya pemeliharaan peningkatan kesehatan, pencegahan secara menyeluruh dan terarah.

Berdasarkan *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang merupakan program Pembangunan global berkelanjutan dari Millenium development Goals (MDGs). Cakupan tujuan dari SDGs yang terdiri dari 17 Global goals, yang salah satu tujuannya dibidang kesehatan adalah menurunkan angka kematian ibu sampai dengan angka 70/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. (Arisanti, 2018)

Menurut WHO (2019) Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia sebanyak 303.000 per 100.000 KH. ASEAN secretariat (2020) mencatat jumlah Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN sebanyak 235 per 100.000 KH. Di Indonesia Angka Kematian Ibu (AKI) jauh lebih rendah di tahun 2022 yaitu 205 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Pencapaian tersebut harus tetap dipertahankan, bahkan didorong menjadi lebih baik lagi untuk mencapai target di tahun 2024 yaitu 183 kematian per 100.000 kelahiran hidup dan >70 kematian per 100.000 kelahiran hidup di tahun 2030 (Kemenkes, 2022). Untuk Angka kematian ibu di provinsi Kalimantan tengah tahun 2022 sebanyak 64 kasus 146/100.000 KH (Dinkes Provinsi kal-Teng). Angka Kematian Ibu Tahun 2019 di kabupaten Kapuas sebanyak 8 orang atau 132 per 100.000 KH (Dinkes Kapuas, 2022).

Pada tahun 2022 menurut WHO, gangguan musculoskeletal di dunia menyatakan bahwa berjumlah 1,71 milyar sedangkan kejadian nyeri punggung bawah merupakan masalah ke tiga di dunia dengan jumlah 17,3 juta orang. Prevalensi menurut RISKESDAS tahun 2022 penderita nyeri punggung bawah ini di Indonesia sebanyak 12.914 orang atau 3,71% menduduki peringkat ke dua (Sukartiningsih, 2020).

Pelayanan Antenatal Care (ANC) dapat menurunkan angka kematian ibu dan bayi, dengan dilakukannya pemeriksaan rutin pada ibu hamil maka akan terpantau dengan baik kesehatan ibu dan janinnya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tamban Catur didapatkan bahwa terdapat 145 ibu hamil dari bulan Agustus-Oktober 2023. Peneliti melakukan wawancara kepada 20 ibu hamil trimester III didapatkan 17 orang ibu hamil mengalami ketidaknyamanan pada trimester III seperti nyeri punggung dan 15 orang ibu hamil tidak mengetahui bagaimana cara melakukan senam hamil.

Perubahan fisik pada masa kehamilan menyebabkan terjadinya perubahan pusat gravitasi yang bergerak ke depan, tulang belakang akan sedikit melengkung ke belakang dan lambung bergeser ke atas, sedangkan keadaan inilah yang menyebabkan ibu hamil sering mengalami berbagai macam

gangguan (Alita, 2020). Kehamilan trimester III merupakan umur akhir kehamilan dan menjelang persalinan. Kehamilan pada trimester ketiga ini disebut juga dengan kewaspadaan pada trimester III rasa Lelah depresi ringan dan ketidaknyamanan akan meningkat. Ketidaknyamanan pada ibu pada trimester III seperti sering buang kecil, bengkak pada kaki, sesak nafas dan sakit punggung (Sukartiningsih, 2020).

Nyeri punggung bawah atau *Low Back Pain* merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester ketiga, nyeri punggung ini disebabkan adanya perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat badan maka pusat gravitasi berpindah kedepan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan postur berdiri nyaman 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada kehamilan trimester ketiga (Siregar et al., 2021) Ketidaknyamanan ini muncul akibat terjadinya beberapa perubahan yang akan dirasakan pada ibu hamil, ketidaknyamanan ini akan bertambah pada trimester III. Hal ini dikarenakan, masa janin untuk berkembang dan semakin meningkat perubahan fisik akan terjadi pada ibu hamil merupakan salah satu bentuk adaptasi tubuh pada kehamilan.

Salah satu cara untuk menurunkan nyeri punggung ibu hamil yaitu dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan bagian dari perawatan antenatal. Peran ibu hamil dalam mengikuti senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil Setelah kehamilan mencapai 28 minggu. Mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meringankan nyeri punggung bagian bawah yang dirasakan oleh ibu hamil (Firdayani, 2018) . Hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu, tahun 2023 menyebutkan bahwa senam hamil mampu untuk mengurangi nyeri punggung bawah karena gerakan yang ada di dalam senam hamil mampu memperkuat otot abdomen sehingga mencegah tegangan yang berlebihan pada ligament pelvis sehingga intensitas nyeri punggung menjadi berkurang (Indaryani et al., 2022)

Hal inilah yang dijadikan dasar peneliti untuk mengangkat kasus tersebut untuk dijadikan penelitian yang berjudul efektifitas senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tamban Catur.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan Quasy Experimental Design (Eksperimen Semu), dalam satu kelompok (*one group pretest posttest*). Untuk mengukur efektivitas senam hamil terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III (umur kehamilan 28-36 minggu) dengan nyeri Punggung Bawah dengan jumlah sampel sebanyak 17 orang

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Analisis Univariat

Analisis Univariat bertujuan untuk menganalisis variabel penelitian berdasarkan kategori yang ditentukan. Pengolahan data dilakukan secara manual dan dimasukkan dalam tabel untuk mengetahui distribusi setiap variabel yaitu variabel sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan

a. Sebelum Perlakuan

Sebelum diberikan perlakuan, di tampilkan pada tabel 1. Dari tabel ini didapatkan hasil terbanyak ibu merasakan sangat nyeri sebelum diberikan perlakuan sebanyak 10 orang (58,8%), lebih nyeri 4 orang (23,5% dan nyeri sangat hebat 3 orang (17,6%)

Tabel 1 Distribusi frekuensi sebelum diberikan perlakuan senam hamil

No	Sebelum Perlakuan	Frekuensi	Persentasi (%)
0	Tidak nyeri	0	0
1	Sedikit nyeri	0	0
2	Sedikit lebih nyeri	0	0
3	Lebih nyeri	4	23,5
4	Sangat nyeri	10	58,8
5	Nyeri sangat hebat	3	17,6
Jumlah		17	100

Sumber : Data Primer 2024

b. Sesudah Perlakuan

Tabel 2 Distribusi frekuensi sesudah diberikan perlakuan senam hamil

No	Sebelum Perlakuan	Frekuensi	Persentasi (%)
0	Tidak nyeri	0	0
1	Sedikit nyeri	1	5,9
2	Sedikit lebih nyeri	7	41,2
3	Lebih nyeri	8	47,1
4	Sangat nyeri	1	5,9
5	Nyeri sangat hebat	0	0
Jumlah		17	100

Sumber : Data Primer 2024

Pada tabel 2 sesudah diberikan perlakuan senam hamil maka dapat dilihat hasilnya yaitu sangat nyeri 1 orang (5,9%), lebih nyeri 8 orang (47,1), sedikit lebih nyeri 7 orang (41,2%) dan sedikit nyeri 1 orang (5,9%).

3.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk menganalisis efektifitas senam hamil dengan nyeri punggung yang kemudian dilakukan analisis yang diolah secara statistic dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, sehingga didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 3 Efektifitas senam hamil terhadap nyeri punggung

	N	Correlation	Sig
Efektifitas senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada Ibu hamil TM III di wilayah kerja UPT Tamban Catur	17	-3.739	.000

Sumber : Data Primer 2024

Dapat dilihat pada tabel 3 yaitu nyeri punggung sesudah diberikan perlakuan senam hamil mengalami penurunan. Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan p value $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak, H_a diterima yang artinya adanya efektifitas senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tamban Catur.

Pembahasan

Dapat dilihat pada tabel 4.6 Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon didapatkan p value $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak, H_a diterima yang artinya adanya efektifitas senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tamban Catur.

Ibu yang mengikuti senam hamil secara teraatur akan dapat menurunkan nyeri punggung bawah. Senam hamil adalah Latihan fisik berupa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil, yang mana senam hamil ini dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligament yang ada dipanggul, memperbaiki sikap tubuh mengatur kontraksi dan relaksasi serta mengatur teknik pernafasan.

Ketika ibu hamil melakukan senam hamil maka mengaktifkan hormon yang berfungsi sebagai morfin yang terbukti erat kaitannya dengan penurunan rasa nyeri. Hal ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan (Arisanti, 2018) yang menyebutkan senam hamil tidak efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III, namun penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Firdayani, 2018) yang menyatakan ada pengaruh penurunan nyeri Setelah melaksanakan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Menurut (Firdayani, 2018) menyebutkan ibu hamil yang melakukan rutin senam hamil, maka akan menurunkan nyeri punggung karena Latihan fisik yang berupa gerakan tertentu mampu membuat elastis otot dan ligament yang ada dipanggul, memperbaiki sikap tubuh mengatur kontraksi dan relaksasi serta mengatur Teknik pernapasan, Dengan senam hamil tertama dapat melatih tonus otot abdomen bagian dalam yang merupakan penopang utama dari tulang belakang, Begitu juga gerakan ini dapat mempertahankan tonus otot sehingga tetap berfungsi dengan baik dan Latihan ini akan mempertahankan serat otot.

Menurut (Pusporini, 2022) menyebutkan bahwa dengan pemberian video senam hamil dapat memberikan pengaruh terhadap ibu hamil yang memiliki keluhan nyeri punggung pada Trimester II dan III. Ibu hamil memperagakan senam hamil dengan bantuan vidio senam hamil secara rutin sehingga dapat menurunkan keluhan nyeri punggung yang dirasakan.

Penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil dapat berkurang dengan dilakukannya senam hamil secara teratur. Senam hamil merupakan salah satu terapi non komplementer yang dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, karena dengan melakukan senam hamil dapat membuat otot dan ligamen pada panggul lebih elastis sehingga diharapkan dapat mengurangi skala nyeri (adnan, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti bahwa dengan melakukan senam hamil secara rutin dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Maka peneliti merekomendasi senam hamil dilakukan secara rutin dan berkala kepada setiap ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah diwilayah kerja UPT Puskesmas Tamban Catur.

4. KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil penelitian dilakukan menunjukkan karakteristik repsonden berdasarkan umur sebanyak <20 dan ≥ 35 tahun sebanyak 7 orang (41,2%) sedangkan 20-35 tahun sebanyak 10 orang (58,8%), sedangkan karakteristik responden berdasarkan pekerjaan ibu didapatkan 9 orang ibu hamil yang tidak bekerja (52,9%), 8 orang (47,1%) yang bekerja dan karakteristik responden berdasarkan pendidikan sebanyak 12 orang (70,6%) ibu hamil berpendidikan SD-SMA dan 5 orang (29,4%) berpendidikan Perguruan Tinggi.
2. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil didapatkan hasil terbanyak ibu merasakan sangat nyeri sebelum diberikan perlakuan sebanyak 10 orang (58,8%), lebih nyeri 4 orang (23,5%) dan nyeri sangat hebat 3 orang (17,6%).

3. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil sesudah diberikan perlakuan senam hamil maka dapat dilihat hasilnya yaitu sangat nyeri 1 orang (5,9%), lebih nyeri 8 orang (47,1), sedikit leih nyeri 7 orang (41,2%) dan sedikit nyeri 1 orang (5,9%).
4. Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan Hasil uji statistic menggunakan uji Wilcoxon didapatkan p value $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak, H_a diterima yang artinya adanya efektifitas senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tamban Catur

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Meldawati, M.Keb, Ibu Yayuk Puji Lestari, SST.,Bdn.,M.Keb dan Ibu Susanti Suhartati, SST., M.Kes yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, alfian. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Semarang Medical Center (Smc) Telogorejo Semarang.
- Alita, R. (2020). Hubungan Senam Hamil Dengan Rasa Nyaman Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. In Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia (Vol. 4, Issue 1).
- Arisanti, eka. (2018). Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Tm Iii Di Wilayah Kerja Bpm Bidan S Kota Bengkulu.
- Dinkes Kapuas. (2022). Dinas Kesehatan Kapuas. <http://dinkes.kapuaskab.go.id/web/>
- Firdayani, dheby. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III.
- Indaryani, Iskandar Siska, Sustri Yani, & Dhena. (2022). Efektivitas Akupresur dalam Mengurangi Rasa Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Riset Media Keperawatan, 5.
- Pusporini. (2022). Efektivitas Pemberian Video Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Pmb Sri Rejeki Amd.Keb Karanganyar.
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. Jurnal Bidan Cerdas, 3(1), 18–24. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.131>
- Sukartiningsih. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Keteraturan Melaksanakan Antenatal Care di Puskesmas Pembantudauh Puri Denpasar Tahun 2014.