



Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III

Srilina Br Pinem ¹, Eka Falentina Tarigan ², Marliani ³, Febriana Sari ⁴, Eliana Br Bangun ⁵, Erna Mary ⁶

¹⁻⁶STIKes Mitra Husada Medan

Email korespondensi: srilina46@gmail.com

No HP: 081263747809

ARTICLE INFO

Received
01 Januari 2022
Accepted
14 Februari 2022
Published
19 Februari 2022

Kata Kunci:

Senam Hamil;
Nyeri Punggung

Keywords:

Pregnancy Exercise
Low Back Pain

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung bawah saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke 24 sampai dengan waktu persalinan. Nyeri punggung sering di perparah dengan terjadinya backache atau sering disebut dengan nyeri punggung yang lama. Backache ini 45 % wanita saat dicatat kehamilannya, mereka meningkat 69% pada minggu ke 28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut. Keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja **Tujuan:** untuk mengetahui Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Puskesmas Gebang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan rencana penelitian eksperimental Pengambilan data menggunakan kuesioner. Data diolah dengan analisis univariat menggunakan statistik deskriptif dan analisis bivariat menggunakan uji Chi-square. **Hasil:** Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa penurunan nyeri punggung bawah sebelum melaksanakan senam hamil dan setelah dilaksanakan senam hamil yaitu sebanyak 17 responden atau 53,1 % dengan nyeri sebelum senam hamil FPR-S nomor 4 (sangat nyeri) dan setelah dilaksanakan senam hamil dengan nyeri menurut FPR-S nomor 3 (lebih nyeri) sebanyak 13 responden atau 40,7%.. Hasil analisis uji statistik *spearman rank* dengan bantuan program SPSS pada taraf kesalahan 5 % dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara dua variabel terikat dengan hasil ada pengaruh penurunan nyeri punggung sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah melaksanakan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di puskesmas gebang Kabupaten langkat. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III

ABSTRACT

Background: Low back pain during pregnancy reaches its peak at week 24 until delivery. Back pain is often exacerbated by the occurrence of backache or often referred to as long back pain. Backache was 45% of women at the time of pregnancy, they increased 69% at week 28 and almost stayed at that level. Complaints of back pain experienced by pregnant women certainly cannot be left alone. **Purpose:** to determine the effect of pregnancy exercise on lower back pain reduction in pregnant women in the second and third trimesters at the Gebang Health Center. **Methods:** This study uses an experimental research plan. Data collection uses a questionnaire. The data were processed by univariate analysis using descriptive statistics and bivariate analysis using the Chi-square test **Results:** From the results of the study, it can be seen that the

decrease in lower back pain before carrying out pregnancy exercises and after carrying out pregnancy exercises is as many as 17 respondents or 53.1% with pain. before pregnancy exercise FPR-S number 4 (very painful) and after carrying out pregnancy exercise with pain according to FPR-S number 3 (more painful) as many as 13 respondents or 40.7% . The results of the statistical analysis of spearman rank with the help of the SPSS program in The error rate of 5% was calculated to determine whether there was an influence between the two dependent variables with the result that there was an effect of decreasing back pain before carrying out pregnancy exercises and after carrying out pregnancy exercises on reducing low back pain in pregnant women in the second and third trimesters at the Gebang Health Center, Langkat. **Conclusion:** Pregnancy Exercise on Reducing Back Pain Below for pregnant women in the second and third trimester

PENDAHULUAN

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologi antara lain perubahan fisik serta perubahan fisiologis. Perubahan - perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidak nyamanan seperti sakit pada punggung, pegal - pegal pada kaki. Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin (Suryani & Handayani, 2018).

Nyeri punggung bawah saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke 24 sampai dengan waktu persalinan. Nyeri punggung sering di perparah dengan terjadinya backache atau sering disebut dengan nyeri punggung yang lama. Backache ini 45 % wanita saat dicatat kehamilannya, mereka meningkat 69% pada minggu ke 28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut. Keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja (Megasari, 2015).

Nyeri punggung bawah merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbo sakral. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya. Perubahan - perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Nyeri punggung juga bisa disebabkan karena membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat dan angkat beban. Hal ini diperparah apabila dilakukan dalam kondisi wanita hamil sedang lelah (Fitriani, 2018).

Oleh karena itu, penting dianjurkan pada ibu hamil untuk memeriksakan dirinya secara rutin dan teratur melalui perawatan selama masa kehamilan. Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan. Senam hamil merupakan suatu bentuk olah raga atau latihan terstruktur. Senam hamil mempunyai manfaat : 1) mengurangi stres selama kehamilan dan pada masa pasca melahirkan, 2) meningkatkan pertumbuhan janin dan plasenta pada trimester pertama dan kedua, 3) mengurangi insiden komplikasi yang berhubungan dengan kehamilan seperti preeklampsia dan gestational diabetes, 4) memudahkan proses persalinan, 5) mengurangi nyeri punggung selama trimester dua dan tiga. Tujuan dan manfaat senam hamil adalah : 1) menjaga kondisi otot-otot dan persendian, 2) memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot ligamen dan jaringan yang berperan dalam mekanisme persalinan serta membentuk sikap tubuh yang prima, 3) mempertinggi kesehatan fisik, 4) memberikan kenyamanan (relaksasi), 5) menguasai tehnik pernapasan. Senam hamil efektif menurunkan nyeri punggung pada trimester dua dan tiga (Wahyuni & Ni'mah, 2013).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rencana penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental adalah suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas

HASIL PENELITIAN

a. Analisis Univariat

- 1) Distribusi frekuensi Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III sebelum dilaksanakan senam hamil dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Sebelum Diberikan senam hamil (N=32)

No	Skala Nyeri	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	0 (tidak nyeri)	-	-
2	1 (sedikit nyeri)	-	-
3	2 (sedikit lebih nyeri)	4	12,5
4	3 (lebih nyeri)	11	34,4
5	4 (sangat nyeri)	17	53,1
6	5 (nyeri sangat-	-	-
Total		32	100,0

Berdasarkan Tabel 1 Berdasarkan tabel diatas menunjukkan ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri) sebanyak 4 orang (12,5 %), skala 3 (lebih nyeri) sebanyak 11 orang (34,4 %) dan skala 4 (sangat nyeri) sebanyak 17 orang (53,1 %).

- 2) Distribusi frekuensi intensitas nyeri punggung bawah setelah dilaksanakan senam hamil trimester II dan III Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Table 2 Distribusi Frekuensi Setelah Diberikan yoga postnatal (N=32)

No	Skala Nyeri	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	0 (tidak nyeri)	-	-
2	1 (sedikit nyeri)	2	6,3
3	2 (sedikit lebih nyeri)	5	15,6
4	3 (lebih nyeri)	13	40,6
5	4 (sangat nyeri)	12	37,5
6	5 (nyeri sangat-	-	-
Total		32	100,0

Berdasarkan tabel 2, Berdasarkan tabel diatas menunjukkan ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 1 (sedikit nyeri) sebanyak 2 orang (6,3 %), skala 2 (sedikit lebih nyeri) sebanyak 5 orang (15,6 %), skala 3 (lebih nyeri) sebanyak 13 orang (40,6 %) dan skala 4 (sangat nyeri) sebanyak 12 orang (37,5 %).

Analisis Bivariat

Pengaruh penurunan nyeri sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah dilaksanakan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3 Pengaruh penurunan nyeri sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah dilaksanakan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III

		Nyeri Sebelum		Nyeri Sesudah	
		F	%	F	%
1	0 (tidak nyeri)	-	-	-	-
2	1 (sedikit nyeri)	-	-	2	6,2
3	2 (sedikit lebih nyeri)	4	12,5	5	15,6
4	3 (lebih nyeri)	11	34,4	13	40,7
5	4 (sangat nyeri)	17	53,1	12	37,5
6	5 (nyeri sangat hebat)	-	-	-	-
Total		32	100,0	32	100,0

Uji statistik value $0,000 < \alpha (0,05)$

Berdasarkan data tabel 3 Tabulasi silang penurunan nyeri punggung bawah sebelum melaksanakan senam hamil dan setelah dilaksanakan senam hamil yaitu sebanyak 17 responden atau 53,1 % dengan nyeri sebelum senam hamil FPR-S nomor 4 (sangat nyeri) dan setelah dilaksanakan senam hamil dengan nyeri menurut FPR-S nomor 3 (lebih nyeri) sebanyak 13 responden atau 40,7%.

PEMBAHASAN

1) Sebelum diberikan senam hamil

Nyeri punggung bawah adalah nyeri yang dirasakan didaerah punggung bawah, dapat berupa nyeri lokal maupun nyeri radikular atau keduanya. Nyeri ini terasa diantara sudut iya bertambah dan lipat bokong bawah yaitu ke daerah lumbal atau lumbosakral dan sering disertai dengan penjaran nyeri ke arah tungkai dan kaki (Goni, Khosama & rumbimbela, 2016). Ada beberapa penyebab nyeri punggung pada saat hamil yaitu berat badan bertambah, perubahan postur tubuh karena pembesaran uterus, perubahan hormon, pemisahan otot ketika rahim mengembang, paritsa dan stres (Halodog, 2019). Menurut peneliti nyeri punggung bawah dialami oleh ibu hamil trimester II dan III dapat disebabkan bertambahnya berat badan ibu hamil dan juga berat bayi yang semakin bertambah dapat memberi tekanan pada pembuluh darah, saraf panggul dan punggung ibu hamil sehingga menimbulkan nyeri punggung. Semakin sering seorang wanita hamil dan melahirkan maka resiko terjadinya nyeri punggung lebih besar dibanding wanita primipara.

2) Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III setelah dilakukan senam hamil

Berdasarkan hasil menunjukka sebagian besar ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 3 (lebih nyeri) sebanyak 1 responden (40,6 %). Senam hamil merupakan suatu usaha mencapai kondisi yang optimal dalam mempersiapkan proses persalinan dengan cara dirancang latihan-latihan bagi ibu hamil (Maryunani & Sukaryati, 2018).

Menurut peneliti senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung

bawah pada ibu hamil trimester II dan III, dengan durasi senam hamil selama 30 menit minimal 1 kali dalam seminggu dan dilakukan minimal selama 3 minggu sehingga bisa dirasakan manfaat secara maksimal dan ibu bisa nyaman menjalani kehamilannya.

3) Pengaruh Penurunan nyeri sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah dilaksanakan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III.

Tabulasi silang menunjukkan sebagian besar dari responden mengalami penurunan nyeri punggung bawah sebelum dilaksanakan senam hamil dan setelah dilaksanakan senam hamil yaitu sebanyak 17 responden atau 53,1 %, dengan nyeri sebelum senam hamil menurut FPR-S nomor 4 (sangat nyeri) dan setelah dilaksanakan senam hamil dengan nyeri menurut FPR-S nomor 3 (lebih nyeri) sebanyak 13 responden atau 40,7 %. Berdasarkan data diatas dan menurut uji statistik *spearman rank* dengan bantuan program SPSS pada taraf kesalahan 5 % dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara dua variabel terikat. Hasil dari perhitungan value adalah P value adalah 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III ditolak dan H_1 diterima. Jadi kesimpulannya ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. Senam hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil trimester II dan III karena didalam senam hamil terdapat gerakan – gerakan yang dipusatkan pada otot – otot untuk kebugaran salah satunya untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan berfungsi untuk melatih posisi melahirkan yang baik (Willy, 2018).

Menurut peneliti adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil trimester II dan III disebabkan karena kepatuhan ibu hamil dalam melakukan gerakan dan mengikuti instruksi bidan dan peneliti, ibu hamil juga melakukan senam hamil dengan durasi selama 30 menit dilakukan 1 kali dalam seminggu selama 3 minggu berturut- turut. Senam hamil dengan gerakan sederhana dan ringan membuat ibu hamil mudah untuk melakukan dan mengingat senam hamil hal ini membuat ibu hamil merasa nyaman dan dapat merasakan manfaat senam hamil.

Menurut penelitian Dewi Nopiska Lilis (2019) tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di puskesmas Putri Ayu Kota Jambi tahun 2019. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam hamil sebagian ibu hamil trimester III mengalami nyeri sedang 70%, nyeri ringan 20% dan nyeri berat 10%, setelah dilakukan senam hamil ibu hamil trimester III mengalami nyeri ringan 63,3 %, tidak nyeri 33,3%. Hasil analisis uji statistic dimana value

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Ada pengaruh penurunan nyeri punggung sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah melaksanakan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III.

SARAN

Diharapkan ibu hamil trimester II dan III dapat lebih aktif mengikuti kelas ibu hamil supaya dapat mengetahui ilmu kesehatan khususnya senam hamil karena senam hamil merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang bermanfaat bagi ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan keluhan lain selama masa kehamilan dan persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Rukiah, A.Y., Yulianti, L. (2014). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta : CV. TransInfo Media.
- Suryani, P., Handayani, I. 2018. Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Bidan (Midwife Journal)*. Vol. 5 No. 01. Hal. 34
- Megasari. 2015. Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. Vol. 3 No. 1. Hal. 17.
- Fitriani, L. 2018. Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J- Kesmas)*. Vol. 4 No. 2. Hal.
- Purnamasari, K.D. 2019. Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Midwifery Jurnal of Galuh University*. Vol. 1 No. 1. Hal 10.
- , R., Andarini, S., Anjaswarni, T. 2014. Hubungan Faktor Internal dengan Peran Serta Ibu Hamil Dalam Mengikuti Senam Hamil. *Jurnal Keperawatan*. Vol. 5 No. 1. Hal. 32.
- Wahyuni., Ni'mah, L., 2013. Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Kemas 8 (2). No. 129-130.
- Tyastuti, S., Wahyuningsih, H.N. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta : Pusdik SDM Kesehatan.
- Pieter, H.Z., Lubis, N.L. (2015). *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta : Kencana.
- Solehati, T., Kosasih, C.E. (2019). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT. Refika Aditama.