

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK BIDAN DELIMA DEWI INDRAYANI

Jurnal Pendidikan Keperawatan dan Kebidanan

The Effect Of Pregnancy Exercise On Low Back Pain In Trimester III Pregnant Women At Delima Dewi Indrayani Midwife Clinic

Harlin^{1*}, Asmah Sukarta², Ishak Kenre³

^{1*, 2,3} Program Studi S1 Ilmu Kebidanan, Fakultas Keperawatan & Kebidanan,
Institut Teknologi kesehatan dan Sains Muhammadiyah Sidrap

Email Corespondention:

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah (Low Back Pain) adalah suatu sindrom nyeri yang terjadi pada region punggung bagian bawah sebagai akibat dari pengaruh gravitasi tubuh yang berpindah ke depan. Gangguan ini ditemukan pada ibu hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Delima Dewi Indrayani Kota Bandung. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan rancangan Quasi Eksperimen. Penelitian dilakukan Klinik Bidan Delima Dewi Indrayani Kecamatan Bojongloa Kidul Kota Bandung pada 6 Maret-6 April 2023. Populasi adalah ibu hamil trimester III pada bulan Februari 2023 sebanyak 60 orang dengan jumlah sampel yang sama dengan jumlah populasi dan ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data melalui kuesioner dan dokumentasi. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Delima Dewi Indrayani berdasarkan hasil uji statistik wilcoxon diperoleh nilai p sebesar 0,000 dengan nilai signifikan $\alpha < 0,05$. Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Delima Dewi Indrayani. Disarankan agar melakukan senam hamil dengan teratur agar dapat mencegah terjadinya nyeri punggung bawah .

Kata Kunci: senam hamil, nyeri punggung bawah, ibu hamil

ABSTRACT

Low back pain is a pain syndrome that occurs in the lower back region as a result of the body's gravitational influence moving forward. This disorder is found in pregnant women. The purpose of this study was to determine the effect of Pregnancy Exercise on Lower Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at the Delima Dewi Indrayani Midwife Clinic, Bandung City. The type of research used is quantitative using a quasi-experimental design. The research was conducted at the Delima Dewi Indrayani Midwife Clinic, Bojongloa Kidul District, Bandung City in 6 March-April 2023. The population was third trimester pregnant women in February 2023 as many as 60 people with the same number of samples as the population and were determined using a purposive sampling technique. Data collection through questionnaires and documentation. Data were analyzed by univariate and bivariate. Bivariate analysis using the Wilcoxon test. The results showed that there was an effect of pregnancy exercise on reducing the level of back pain in third trimester pregnant women at the Delima Dewi Indrayani Midwife Clinic based on the Wilcoxon statistical test results obtained a p value of 0.000 with a significant value of $\alpha < 0.05$. It was concluded that there was an effect of pregnancy exercise on reducing the level of back pain in third trimester pregnant women at the Delima Dewi Indrayani Midwife Clinic. It is recommended to do pregnancy exercise regularly in order to prevent lower back pain.

Keywords: pregnancy exercise, low back pain, pregnant women

PENDAHULUAN

Fisiologi kehamilan Merupakan seluruh proses fungsi tubuh pemeliharaan Janin dalam kandungan yang disebabkan pembuahan sel telur oleh sel sperma, yang kemudian akan terjadi perubahan fisik, psikologis, dan hormon secara drastis. Pada dasarnya kehamilan merupakan proses alamiah yang Tuhan ciptakan dan Anugerahkan kepada sebagian besar wanita. Namun demikian secara teori terkadang dapat menimbulkan dampak yang bersifat patologis. Sifat patologis itu muncul dalam berbagai keadaan dan menimbulkan rasa ketidaknyamanan seperti nafsu makan berkurang, mual, muntah, meriang, lemas, dan keluhan itu akan berakhir sampai bulan Ketiga kehamilan. Setelah kehamilan trimester I ibu sudah bisa menyesuaikan dengan keadaan kehamilannya, nafsu makan sudah mulai bertambah dan mual, muntah sudah mulai berkurang (Walsh, 2008).

Perkembangan selanjutnya terjadi pada perut ibu yang sudah mulai membesar pada kehamilan trimester ketiga, perubahan Secara anatomis dan perubahan Fisiologis juga mulai tampak, dalam perubahan tersebut wanita mengalami berbagai ketidaknyamanan, salah satunya ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung (Uun Kurniasih, 2019).

Secara data angka kejadian prevalensi nyeri punggung bawah pada kehamilan ada bervariasi dan berbagai Negara, mulai dari Australia 70%, dari Inggris dan Skandinavia ada 50%. Mantle juga melaporkan bahwa 16% wanita hamil yang diteliti mengeluh nyeri punggung hebat dan 36% dalam kajian Ostgaard (1991) mengungkap nyeri punggung yang signifikan (Myles, 2009).

Penelitian yang sama juga dilakukan pada 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil sekitar 70-86% (Gutke, 2017). Hasil penelitian Ramachandra (2017) di India menyatakan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III yaitu 33,7% terjadi pada 261 wanita hamil.

Salah satu cara mengatasi nyeri punggung tersebut yaitu dengan rutinitas kegiatan senam hamil 8 hingga 12 minggu yang dilakukan secara berkualitas. Hal ini sudah dibuktikan oleh peneliti senior dari Penelitian liddle D. Sarah, Pennick Victoria di Institute of Nursing and Health Research, (2015) yaitu Hasil dari meta-analisis dapat mengurangi jumlah

wanita yang melaporkan nyeri punggung bawah dan panggul berkisar 95%, dengan peserta = 1176.

Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) adalah suatu sindrom nyeri yang terjadi pada region punggung bagian bawah sebagai akibat dari pengaruh gravitasi tubuh yang berpindah ke depan. Gangguan ini ditemukan pada ibu hamil. Faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. Melakukan senam hamil secara teratur dapat menurunkan nyeri punggung bawah, salah satunya dengan gerakan berlutut memutar tulang panggul, menekuk bokong, menekuk, lutut, dada. Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Dewi Nopisca Lilis, 2019).

Jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2020 menurut Kemenkes RI mencapai 5.221.784 orang, diwilayah Provinsi Jawa barat tahun 2020 Jumlahnya 955.411 orang, di wilayah Kota Bandung pada tahun 2020 jumlah ibu hamil sebanyak 42,863 orang, sedangkan data ibu hamil di Klinik bidan delima pada tahun 2020 ada 525 orang. Terjadi peningkatan Kunjungan ibu hamil diklinik bidan delima pada tahun 2022 yaitu sebanyak 783 orang, dan dari data tersebut 55% mengalami Keluhan sakit Punggung. Sementara Data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menunjukan data prevalensi ibu hamil di Indonesia 4,8% dan mengalami nyeri punggung 60-80% (Mafikasari A dan Kartikasari 2015). Sedangkan untuk wilayah Jawa Barat mendapati prevalensi 5,3%, dan keluhan yang sering disampaikan ibu hamil saat melakukan Antenatal care adalah nyeri punggung (Dinkes Provinsi Jawa Barat, 2020).

Senam hamil merupakan latihan-latihan atau olahraga bagi ibu hamil. Senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul (Manyozo, 2019). Selain itu Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Selain itu pada saat melakukan senam hamil tubuh akan memproduksi endorfin lebih banyak. Endorfin dikenal sebagai zat yang

memiliki prinsip kerja seperti morfin yang berfungsi untuk memberikan ketenangan, mengatasi stres pada saat hamil dan mampu untuk mengurangi Nyeri seperti nyeri pada daerah punggung (Emilia & Freitag, 2010).

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Delima Dewi Indrayani Kota Bandung

METODE (Times New Roman 12, spasi 1,5, bold, HURUF BESAR)

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan rancangan

Quasi Eksperimen. Penelitian dilakukan Klinik Bidan Delima Dewi Indrayani Kecamatan Bojongloa Kidul Kota Bandung pada bulan Juni-Agustus 2023. Populasi adalah ibu hamil trimester III pada bulan Februari 2023 sebanyak 60 orang dengan jumlah sampel yang sama dengan jumlah populasi dan ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data melalui kuesioner dan dokumentasi. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji *wilcoxon*.

HASIL (Times New Roman 12, spasi 1,5,, bold, HURUF BESAR)

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Karakteristik Responden di Klinik Bidan Delima Dewi Indrayani

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persen (%)
Umur Ibu		
<20 tahun	0	0
20-35 tahun	9	25,7
>35 tahun	26	74,3
Pendidikan terakhir		
SD	6	17.1
SMP	17	48.6
SMA	11	31.4
Perguruan Tinggi	1	2.9
Pekerjaan		
IRT	24	68.6
Petani	10	28.6
Pedagang	1	2.9
Variabel Penelitian		
Nyeri Punggung Sebelum Senam		
Sedikit Lebih Nyeri	14	40.0
Lebih Nyeri	18	51.4
Sangat Nyeri	3	8.6
Nyeri Punggung Setelah Senam		
Tidak Nyeri	4	11.4
Sedikit Nyeri	19	54.3
Sedikit Lebih Nyeri	12	34.3

Sumber: Uji analisis

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 35 responden, umur responden terbanyak adalah responden yang berumur >35 tahun sebanyak 26 orang (74,3%) dan paling sedikit berumur 20-35 tahun sebanyak 9 orang (25,7%). Pendidikan terakhir responden paling tinggi adalah SMP sebanyak 17 orang (48,8%) dan hanya 1 orang (2,9%) yang berpendidikan sampai perguruan tinggi. Pekerjaan responden paling banyak adalah IRT sebanyak 24 orang (68,8%) dan hanya 1 orang (2,9%) yang bekerja sebagai pedagang. Tabel 1 juga menunjukkan bahwa sebelum melakukan senam, nyeri punggung yang dirasakan oleh responden mayoritas lebih nyeri dengan kategori sedikit nyeri sebanyak 18 orang (51,4%) dan paling sedikit yaitu sangat nyeri sebanyak 3 orang (8,6%) sedangkan setelah melakukan senam, nyeri punggung yang dirasakan oleh responden mayoritas nyeri dengan kategori sedikit nyeri sebanyak 19 orang (54,3%) dan

paling sedikit yaitu tidak nyeri sebanyak 4 orang (11,4%).

Analisis Bivariat

Tabel 2 Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Bidan Delima Dewi Indrayani

Senam hamil	Nyeri Punggung Setelah Senam			Jumlah	p-value
	Tidak Nyeri	Sedikit Nyeri	Sedikit Lebih Nyeri		
Ya	4 (11,8)	18 (52,9)	12 (35,3)	34 (100)	0,000

Sumber: Uji analisis

Tabel 2 menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa setelah melakukan senam hamil, responden yang tidak mengalami nyeri sebanyak 4 orang (11,8%), mengalami sedikit nyeri sebanyak 18 orang (52,9%) dan yang sedikit lebih nyeri sebanyak 12 orang (35,3%).

PEMBAHASAN (Times New Roman 12, spasi 1, bold, HURUF BESAR)

Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Bidan Delima Dewi Indrayani

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Dampok Tahun 2019. Pada penelitian ini, senam hamil diberikan kepada ibu hamil trimester III sebanyak 2 kali / minggu selama 3 minggu secara teratur sehingga nyeri punggung yang dirasakan responden pre test senam hamil rata-rata nyeri sedang berkurang menjadi nyeri ringan. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung karena gerakan yang terdapat didalam senam hamil mampu memperkuat otot abdomen sehingga mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis sehingga intensitas nyeri punggung menjadi berkurang. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan endorphen didalam tubuh, dimana fungsi endorphen yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil (Gonsianus, 2019).

Nyeri punggung merupakan suatu gejala dan bukan penyakit. Nyeri punggung adalah rasa tidak nyaman yang ringan hingga nyeri menyakitkan. Seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi pada wanita hamil

Disamping itu, diperoleh adanya pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III di Klinik Bidan Delima Dewi Indrayani berdasarkan hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh nilai p sebesar 0,000 dengan nilai signifikan $\alpha < 0,05$.

akan berpindah kearah depan. Perpindahan ini akan menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Perubahan tubuh seperti ini dapat memicu lengkung lumbar (*lordosis*) dan lengkung kompensasi spinalis torakik (*kifosis*). Mekanisme semacam ini akan terjadi pada bulan keempat dan kesembilan pada masa kehamilan, dan akan berlangsung sampai 12 minggu setelah melahirkan.

Teori menunjukkan bahwa keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olah raga ringan seperti senam hamil. Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamenligamen, 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 keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil (Yu, 2015).

Senam hamil efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada trimester ketiga. Senam hamil juga bisa meningkatkan kadar haemoglobin. Senam hamil merupakan suatu bentuk olah raga atau latihan yang terstruktur. Olah raga pada yang teratur akan memperlancar

peredaran darah, menguatkan otot dan melenturkan persendian serta dapat mengurangi gangguan yang biasa terjadi saat hamil seperti pegal-pegal, sakit punggung, otot kaku, sembelit, serta mengurangi pembengkakan kaki (Indiviara, 2018).

Selain itu, manfaat senam hamil bagi ibu hamil juga untuk mempertahankan kondisi tubuh ibu selama hamil dengan keadaan prima, memperbaiki postur tubuh, mengurangi nyeri punggung, membuat ibu lebih rileks, mencegah timbulnya stress, membantu persalinan agar lancar, mempercepat pemulihan setelah persalinan. sedangkan manfaat bagi janin yaitu untuk mengurangi kejadian BBLR (Berat Bayi Lahir Rendah) dan membantu pertumbuhan plasenta (Kemenkes, 2018)

KESIMPULAN (Times New Roman 12, spasi 1, bold, HURUF BESAR)

Berdasarkan hasil penelitian, hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Delima Dewi Indrayani berdasarkan hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh nilai ρ sebesar 0,000 dengan nilai signifikan $\alpha < 0,05$.

DAFTAR RUJUKAN

- Astuti, Sri. 2017. Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan. Jakarta: Erlangga.
- Bandiyah, Siti. 2009. Kehamilan, Persalinan dan Gangguan Kehamilan. Yogyakarta : Nuha Medika
- Brayshaw Eileen. (2007). Senam Hamil dan Nifas Pedoman Praktis Bidan. Penerbit buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- Ehrlich GE. 2003. Low back pain. Bulletin of the World Health Organization; Internasional Journal of Health 81(9): 671-676
- Emilia, O & Freitag, H. 2010. Tetap bugar dan energik selama hamil. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Fraser, Diane M. (2011). Myles Buku Ajar Bidan. Jakarta : EGC
- Gutke, A., Boissonnault, J., Brook, G., Stuge, B. 2017. The Severity and Impact of Pelvic Girdle Pain and Low-Back Pain in Pregnancy: A Multinational Study. Journal Of Women's Health. Vol 27(4): 1-8 <https://scholar.google.co.id> diakses tanggal 12 Januari 2023
- Indriatai, MT. (2008). Senam Hamil dan Balita. Cemerlang Publishing. Yogyakarta
- Isma'ul, Lichayati & R.I Kartikasari. (2013). "Hubungan Senam Hamil dengan nyeri Pinggang pada Ibu Hamil di Polindes Desa Tilanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan". Penelitian
- Prawirohardjo, Sarwono. 2014. Ilmu kebidanan, Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Syahrul F. 2013. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Status Kesehatan Neonatus. Jurnal Berkala Epidemiolog. Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
- Ramachandra, P., Maiya, A.G., Kumar, P., Kamath., A. 2017. Prevalence of Musculoskeletal Dysfunctions among Indian Pregnant Women. Hindawi Publishing Corporation Journal of Pregnancy. <https://www.hindawi.com/journals/jp/2015/437105/abs/> diakses tanggal 12 Januari 2023
- Wahyuni & Nida. Q, 2013. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Kehamilan Trimester Ketiga. Jurnal Kesehatan, 3(2)
- Wiknjastro. H. 2010. Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta. Yayasan Bina Pustaka Sarwono
- Wulandari P. Y. 2006. Eektivitas Senam Hamil Sebagai Pelayanan Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama. INSAV, 8(2): 144
- Yosefa, Febrina . et al. 2014. Efektifitas Senal Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu. Riau: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau