



## Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III

Rif'atun Nisa✉, Ika Choirin Nisa, Ira Faridasari, Reka Agustina

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon, Cirebon, Indonesia

✉Email Korespondensi: [rivanisa24@gmail.com](mailto:rivanisa24@gmail.com)



### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received : 07-09-2022

Accepted : 28-10-2022

Published: 31-10-2022

#### Kata Kunci:

Senam Hamil;  
Nyeri Punggung;  
Kehamilan;

#### Keywords:

Pregnancy exercise;  
Back Pain;  
Pregnancy;

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Nyeri punggung adalah salah satu rasa yang tidak nyaman yang paling sering dirasakan ibu hamil pada trimester III. Sebagian besar ibu hamil di Puskesmas Losarang mengalami nyeri punggung pada kehamilannya. Senam hamil merupakan suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamenligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III. **Metode:** Kuantitatif dengan desain *quasy experiment* dan pendekatan *pretest-posttest design*. Populasi ibu hamil trimester III, di Puskesmas Losarang, Kabupaten Indramayu pada bulan Juni-Juli 2021 yang berjumlah 25 orang. Teknik sampel yaitu total sampling. Intervensi senam hamil dilakukan selama 4 kali. Analisa data dalam penelitian ini yaitu univariat dan bivariat. Analisa bivariat menggunakan *uji-t (t-test)*. Instrumen yang digunakan adalah Lembar Observasi dan Skala Nyeri. **Hasil:** Diketahui bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil dimana sebelum diberikan senam hamil sebanyak 20 ibu (80%) mengalami nyeri dengan intensitas berat dan setelah diberikan senam ibu hamil menjadi 2 ibu (8%) dan Intensitas ibu yang menalami nyeri sedang dari 5 ibu (20%) menjadi 22 ibu (88 %). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III. Dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi kegiatan rutin bagi Puskesmas.

### ABSTRACT

**Background:** Back pain is one of the most common discomforts felt by pregnant women in the third trimester. Most pregnant women at the Losarang Health Center experience back pain during their pregnancy. Pregnancy exercise is a form of exercise to strengthen and maintain the elasticity of the muscles of the abdominal wall, ligaments, and pelvic floor muscles associated with the delivery process. **Purpose:** To determine the effect of pregnancy exercise on reducing back pain in the third trimester of pregnancy. **Methods:** Quantitative with a quasi-experimental design and a pretest-posttest design approach. The population of third trimester pregnant women, at the Puskesmas Losarang, Indramayu in June-July 2021, amounting to 25 people. The sampling technique is total sampling. Pregnancy exercise intervention was carried out for 4 times. Data analysis in this research is univariate and bivariate. Bivariate analysis using *t-test (t-test)*. The instrument used is the Observation Sheet and Pain Scale. **Results:** It is known that there was a decrease in the intensity of back pain for pregnant women before being given pregnancy exercise as many as 20 mothers (80%) experienced pain with severe intensity and after being given exercise for pregnant women it became 2 mothers (8%) and the intensity of mothers experiencing moderate pain was from 5 mothers (20%) to 22 mothers (88%). **Conclusion:** There is an effect of pregnancy exercise on reducing back pain in the third trimester of pregnancy. With this research, it is hoped that it can become a routine activity for the Public health center.

## PENDAHULUAN

Saat kehamilan, akan terjadi perubahan yang besar di dalam tubuh seorang perempuan. Perubahan ini tidak hanya berhubungan dengan bentuk dan berat badan, tetapi juga terjadi perubahan biokimia, fisiologis, bahkan psikologis yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin di dalam rahim. Selain itu proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh, perubahan ini berdampak pada sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem hormonal, sistem gastrointestinal, maupun sistem muskuloskeletal (Kemenkes RI, 2019).

Nyeri punggung adalah salah satu rasa yang tidak nyaman yang paling sering dirasakan ibu hamil pada trimester III. Nyeri punggung dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan. Nyeri punggung mencapai puncak pada minggu ke 24 sampai dengan minggu ke 28 yaitu tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum. Nyeri punggung bawah merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil (Fraser, 2012).

Mudayyah (2014), menyebutkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil diberbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang pada kehamilannya. Di provinsi Jawa Barat di perkirakan sekitar 36,8-69,7% dari 100% ibu hamil masih mengalami nyeri punggung. Dari 12 responden ibu hamil ditemukan 10 responden (83 %) ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan 2 responden (17%) ibu hamil yang tidak mengalami nyeri punggung. Penyebab terjadinya nyeri punggung bawah pada kehamilan bermacam-macam dan saling berhubungan, diantaranya yaitu bertambahnya berat badan pada kehamilan, perubahan postur tubuh, peregangan otot rektus abdominis, maupun stres emosional (Johnson, 2014).

Gejala nyeri punggung bawah dapat dirasakan saat berjalan, menaiki tangga, berdiri dengan satu kaki dan bangun di tempat tidur. Nyeri punggung bawah tidak hanya terjadi pada area tulang belakang saja melainkan dapat menyebar ke daerah panggul, paha, di simfisis pubis. Nyeri punggung yang dirasakan ibu oleh ibu menyebabkan sulit bergerak salah satunya berjalan ke satu tempat ke tempat lain (Casagrande, et, all, 2015).

Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III banyak terjadi di Puskesmas Losarang Kabupaten Indramayu, hal ini membuat ibu hamil merasakan ketidaknyamanan dalam menjalani proses kehamilannya. Nyeri punggung yang berlebihan ini juga dapat menimbulkan masalah psikologis yang dapat mengganggu ibu hamil menjelang persiapan proses persalinannya. Sehingga penanganan ketidaknyamanan ini sangat perlu dan segera diberikan secara komprehensif oleh bidan (Delima, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Firdayani (2018) tentang Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III, menunjukkan hasil adanya pengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. Penelitian lain yang dilakukan oleh Lina (2018) tentang Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, juga menunjukkan hasil adanya hubungan yang bermakna.

Senam hamil merupakan 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. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung

yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen (Yosefa, et, all, 2014).

Senam hamil dapat diambil manfaatnya untuk perawatan tubuh serta mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan postur tubuh. Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaannya tidak disusun secara teratur dan intensif. Asuhan kehamilan yang dilakukan oleh bidan salah satunya adalah mengajarkan ibu untuk melakukan senam hamil, mengingat pentingnya manfaat senam hamil yaitu memperbaiki sirkulasi darah. Senam hamil yang dilakukan untuk membantu kesiapan kondisi fisik ibu dalam menghadapi persalinan dan membantu mengatasiketidaknyaman pada trimester ketiga (Rahmawati dkk, 2016). Dari latar belakang diatas tujuan penulis melakukan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Losarang Kabupaten Indramayu.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasy experiment* dan pendekatan *One group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di Puskesmas Losarang, Kecamatan Losarang, Kabupaten Indramayu pada bulan Juni-Juli 2021 yang berjumlah 25 orang. Teknik sampel yang digunakan yaitu *total sampling*. Alat penelitian untuk mengumpulkan data menggunakan lembar observasi dan skala nyeri. Intervensi senam hamil dilakukan selama 4 kali, dengan melakukan Uji *pre* dan *post* sebelum dan sesudah intervensi.

Analisa data dalam penelitian ini yaitu Analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat yang di ukur adalah Nyeri punggung sebelum melakukan senam hamil dan Nyeri punggung sesudah melakukan senam hamil. Sedangkan Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III dengan menggunakan uji-t (*t-test*) untuk menguji perbedaan antara sebelum dan sesudah melakukan senam hamil.

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, di dapatkan hasil analisis univariat sebagai berikut :

**Tabel 1. Distribusi Intentitas Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Hamildi Puskesmas Losarang, Kabupaten Indramayu**

Sebelum Melakukan Senam Hamil			Sesudah Melakukan Senam Hamil		
Intensitas Nyeri	Frekuensi (n)	%	Intensitas Nyeri	Frekuensi (n)	%
Nyeri Ringan	0	0	Nyeri Ringan	1	4
Nyeri Sedang	5	20	Nyeri Sedang	22	88
Nyeri Berat	20	80	Nyeri Berat	2	8
Jumlah	25	100		25	100

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum melakukan senam hamil yaitu 5 responden (20%) mengalami nyeri sedang, dan yang mengalami nyeri berat sebanyak 20 responden (80%). Sedangkan

intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil setelah dilakukan senam hamil yaitu 1 responden (4 %) dengan nyeri ringan, 22 responden (88 %) dengan nyeri sedang dan 2 responden (8 %) dengan nyeri berat.

Sedangkan untuk analisis bivariat menunjukkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Paired Sampels T-Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Dev	Std. Error Mean	95% CI				
				Lower	Upper			
Pre-Post	0,760	0,436	0,087	0,580	0,940	8,718	24	0,000

Sumber: Data Primer, 2021

Dari tabel diatas di dapat hasil bahwa *p-value* lebih kecil dari nilai alpha ( $0,000 < 0,05$ ). Sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh intensitas nyeri punggung bawah yang bermakna sebelum dan sesudah melakukan senam hamil. Sedangkan untuk nilai rerata sebelum dan sesudah melakukan senam hamil yaitu 0,760.

## PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

Nyeri punggung bawah merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. 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 (Nugroho, 2014).

Berbagai faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh dan dapat menekan implus nyeri, penambahan berat badan, pengaruh hormone relaksin terhadap ligament, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. Pertumbuhan uterus sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligament penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri (menekan implus nyeri) yang disebut dengan nyeri ligament (Kartikasai dan Nuryanti, 2016).

Faktor yang terakhir adalah paritas dan aktivitas. Wanita grandemultipara yang tidak pernah melakukan latihan setiap kali melahirkan cenderung mengalami kelemahan otot abdomen, sedangkan wanita primigravida biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya. Dengan demikian keparahan nyeri punggung bagian bawah biasanya meningkat seiring bertambahnya jumlah paritas. Nyeri punggung juga dapat merupakan akibat membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat dan angkat beban, terutama bila salah satu atau kegiatan ini dilakukan saat wanita tersebut sedang lelah. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III di Puskesmas Losarang Kabupaten Indramayu mengalami nyeri punggung bagian bawah sebelum melakukan senam hamil secara berkala.

Salah satu cara untuk menurunkan nyeri punggung bawah dengan melakukan senam hamil. Mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil (Febriana, 2014). Dalam hal ini teori di atas selaras dengan hasil penelitian

yang menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III setelah melakukan senam hamil secara berkala.

### **Analisis Bivariat**

Penatalaksanaan nyeri menggunakan latihan dan edukasi kepada pasien merupakan pendekatan konservatif pertama untuk menyembuhkan kondisi nyeri punggung bawah. Pada saat Latihan terjadi adaptasi jaringan tubuh terhadap tekanan ataupun kerusakan yang terjadi pada aktivitas sehari-hari (Kumar, 2015).

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, 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 (Fauziah, 2020).

Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Fungsi penting dari otot abdomen yaitu kontrol pelvis saat menengadah. Ketika ligamen disekitar pelvis menegang dan tidak lagi memberikan topangan yang kuat kepada sendi maka otot menjadi garis pertahanan kedua membantu mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis. Harus diingat bahwa tegangan yang berlebihan pada pelvis dan melemahnya otot abdomen inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Untuk itu perlu dilakukan latihan ini untuk mempertahankan tonus otot abdomen yang baik (Yosefa, 2015).

Dari hasil penelitian dan analisis data bivariat menunjukkan bahwa terdapat perubahan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di Puskesmas Losarang Kabupaten Indramayu dari nyeri berat menjadi nyeri sedang dan ringan. Hal ini selaras dengan beberapa teori di atas, yang menyebutkan bahwa dengan melakukan senam hamil dapat mengurangi intensitas nyeri yang dialami oleh ibu hamil terutama di trimester III.

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, 2012).

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Simpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intensitas nyeri punggung bawah yang bermakna sebelum dan sesudah melakukan senam hamil di Puskesmas Losarang, Kabupaten Indramayu. Saran, agar senam hamil ini bisa menjadi program rutin di pelayanan kesehatan sebagai bentuk asuhan kebidanan yang holistik guna mengurangi keluhan ibu hamil serta persiapan kelancaran persalinan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada STIKes Cirebon dan Puskesmas Losarang, Kabupaten Indramayu atas dukungannya. Serta peran aktif para Bidan, Kader, Mahasiswa dan partisipasi seluruh responden yang terlibat dalam pelaksanaan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Casagrande A., et al 2015. *Classification and Identification of Soils, Transactions, ASC*.
- Dartiwen, dan Yati. 2019 *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: penerbit Andi
- Delima, dkk, 2015. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Parit Rantang Payakumbuh Tahun 2015*. *Jurnal Kesehatan Perintis*. 2015; 2(2)
- Fatimah dan Nuryaningsih. 2017. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta : fakultas kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta
- Fauzuah, dkk. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil* *Jurnal Wawasan Kesehatan*, Volume: 5, Nomor 2, Desember 2020 (ISSN: 2548-4702)
- Febriana et all. 2014. *Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil*. *Jurnal Online Keperawatan*, Vol 1, No.1. (2014)
- Lina, F. (2018). penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(9), 72–76.  
<https://media.neliti.com/media/publications/283679-efektivitas-senam-hamil-dan-yoga-hamil-t-95437f87.pdf>
- Firdayani. 2018. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Desa Sepanyul Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang*. Skripsi. Program Studi D IV Bidan Pendidik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1288/>
- Fraser, D. 2012 *Myles Buku Ajar Bidan*. Jakarta: Penerbit Buku EGC
- Johnson, Joyce Y. 2014. *Keperawatan Maternitas*. Edisi 1. Yogyakarta:Rapha Publishing
- Kartikasari, R.I dan NuryanTi, A. 2016. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. *RAKERNAS AIPKEMA 2016*
- Kartikasari, R. I., & Nuryanti, A. (2016). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Rekernas Aipkema Temu Ilmiah Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 1, 297–304.  
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/2110>
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. *“Tanda Bahaya Kehamilan yang Harus Diketahui oleh Ibu Hamil”*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. 2012. *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Neonatal Esensial*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kumar, V., Cotran, R.S., dan Robbins S.L. 2015. *Buku Ajar Patologi. Edisi 7; ali Bahasa, Brahm U, Pendt ;editor Bahasa Indonesia, Huriawati Hartanto, Nurwany Darmaniah, Nanda Wulandari.-ed.7-Jakarta: EGC*.
- Lina Fitriani. 2018. *Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekabata*. *Jurnal Kesmas*. Vol 4 No 2
- Mudayyah, S. 2015. *Kontribusi Senam Hamil Trimester III dalam Pengurangan Nyeri Pinggangdi Wilayah Kerja Ekskotatif Cilacap*. *Jurnal ilmiah kebidanan*, vol 8 no. 1 edisi

Juni 2017.

- Nugroho, 2014 *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Puskesmas Wates*. Jurnal program studi kebidanan program sarjana terapan fakultas ilmu kesehatan universitas aisyiyah yogyakarta 2018.
- Prawiharjo, Sarwono. 2014. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : P.T. bina Pustaka sarwono prawihardjo
- Rahmawati, N, Aini. dkk. 2016. *Hubungan Senam Hamil Terhadap lamanya Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Bayat Klaten*. Jurnal Involusi Kebidanan. 6(11). <http://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/involusi/article/view/202>
- Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif* . Bandung: Alfabeta
- Yosefa, Misrawati dan Hasneli, Y. 2015. *Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung*. Jurnal Kesehatan Komunitas, Vol. 3, No. 1, November 2015. <https://media.neliti.com/media/publications/189233-ID-efektifitas-senam-hamil-terhadap-penurun.pdf>