

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL

Chindy Anggita Putri¹, Sunarsih^{2*}, Nita Ervianasari³

^{1,2,3} Program Studi DIV Kebidanan Universitas Malahayati

*Korespondensi email: sunarsih@malahayati.ac.id

ABSTRACT : THE EFFECT OF PREGNANT EXERCISE ON BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN

Background Low back pain during pregnancy occurs due to changes in pregnancy hormones that increase relaxant hormones (hormones that make muscles relax and weak), this affects the flexibility of ligament tissue which ultimately increases joint mobility in the pelvis and will have an impact on spinal and pelvic instability and cause pain. on the back. There are many treatment options to reduce medical intervention when experiencing low back pain, which can be done by non-pharmacological methods such as pregnancy exercise. The purpose of the study is to know the effect of pregnant exercise on back pain in pregnant women at PMB Gusnila and Neti Pesawaran in 2021. This type of research is quantitative with a quasi-experimental research design with two. The population of this study was 61 pregnant women with TM III with a sample of 30 people, of which 15 people will be experimented with and 15 people will be the control group. The object of this research is back pain/backache and pregnancy exercise. The research has been carried out at PMB Gusnila, Pesawaran Regency in June - July 2021. Data collection uses observation sheets. Data analysis was univariate and bivariate (Mann withney). The results of the study of back pain before carrying out pregnancy exercises were 5.4, while the average back pain after carrying out pregnancy exercises was 2.8. The average back pain before IEC was done was 5.6, while the average back pain after IEC was done was 4.3. There is an effect of Pregnant Gymnastics on Reduction of Back Pain in Pregnant Women at PMB Gusnila and Neti Pesawaran in 2021 with a p-value = 0.000. Suggestion: It is expected to improve programs that support the health and knowledge of pregnant women about the complaints that usually occur in pregnancy and how to handle them, one of which is by maximizing the class of pregnant women.

Keywords: Pregnancy Exercise, Back Pain

ABSTRAK

Latar Belakang yang meningkatkan hormone relaksan (hormone yang membuat otot relaksasi dan lemas), hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa nyeri pada punggung. pengurangan rasa nyeri, dapat dilakukan dengan cara non farmakologi seperti senam hamil. Tujuan penelitian diketahui Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di PMB Gusnila dan Neti Pesawaran Tahun 2021. Metode Jenis penelitian kuantitatif rancangan penelitian *quasi eksperimen* pendekatan *two group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil TM III sebanyak 61 dengan sampel sebanyak sampel sebanyak 30 orang, dimana sebanyak 15 orang akan dilakukan eksperimen dan 15 orang sebagai kelompok kontrol. Objek penelitian ini adalah nyeri /sakit punggung dan senam hamil. Penelitian telah dilaksanakan di PMB Gusnila Kabupaten Pesawaran pada bulan Juni - Juli 2021. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisa data secara univariat dan bivariat (*Mann withney*). Hasil penelitian nyeri punggung sebelum intervensi adalah 5,4, dan setelah intervensi adalah 2,8. Rata-rata nyeri punggung kelompok kontrol 5,6, sedangkan setelah edukasi pada kelompok kontrol 4,3. Ada pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di PMB Gusnila Dan Neti Pesawaran Tahun 2021 dengan nilai p-value = 0,000. Saran : Diharapkan untuk meningkatkan program yang mendukung kesehatan dan pengetahuan ibu hamil tentang keluhan-keluhan yang biasa terjadi pada kehamilan dan cara penanganannya, salah satunya dengan memaksimalkan adanya kelas ibu hamil.

Kata Kunci : Senam Hamil, Nyeri Punggung

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan masa dimana ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang terjadi bahkan kadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu, salah satunya adalah nyeri punggung bagian bawah. Nyeri punggung bawah pada wanita hamil terjadi pada kehamilan trimester II dan III yang berkaitan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim dan peregangan dari otot penunjang, karena hormon *relaksan* (hormon yang membuat otot relaksasi dan lemas) yang dihasilkan (Sari, 2020).

Prevalensi terjadinya nyeri tulang belakang pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Islandia, Turki, Korea, dan Israel. Sementara yang terjadi di negara non-Skandinavia seperti Amerika bagian utara, Afrika, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong maupun Nigeria lebih tinggi prevalensinya yang berkisar antara 21% hingga 89,9% (Geta, 2020). Hasil dari penelitian pada ibu hamil diberbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami *back pain* (nyeri punggung) pada kehamilannya. Di Jawa Timur sekitar 65% dari seluruh ibu hamil mengalami *back pain* (nyeri punggung) (Octavia, 2018).

Di Indonesia didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan. Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada kehamilannya (Herawati, 2017). Berdasarkan laporan Profil Data kesehatan Indonesia tahun 2018, terdapat 5.283.165 ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung, di wilayah Provinsi Lampung jumlah nya ada 168.098 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung (Dinkes, 2019).

Nyeri punggung bawah saat hamil terjadi karena adanya perubahan hormone kehamilan yang meningkatkan *hormone relaksan* (hormone yang membuat otot relaksasi dan lemas), hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa nyeri pada punggung. Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur tubuh karena pembesaran uterus, nyeri punggung terdahulu dan peregangan yang berulang. Selain itu nyeri punggung juga dirasakan akibat kesalahan postur tubuh saat duduk, berdiri, berbaring dan

bahkan pada saat melakukan aktivitas rumah (Braxshaw; Putih, 2017).

Menurut Perkins et al. dalam Shim, Lee dan Kim nyeri punggung pada wanita hamil secara signifikan memberikan dampak yang buruk terhadap kegiatan sehari-hari dan kesejahteraan selama hamil. Penelitian sebelumnya juga melaporkan bahwa nyeri punggung mengakibatkan aktifitas sehari-hari terganggu dan peningkatan jumlah hari cuti sakit pada wanita hamil di Skandinavia. Mens et al, dalam Shim, Lee & Kim, melaporkan bahwa lebih dari 80% wanita hamil dengan *back pain* mengalami ketidaknyamanan dalam beraktifitas sehari-hari, kesulitan dalam melakukan pekerjaan rumah dan bekerja. Oleh karena itu nyeri punggung pada wanita hamil perlu di cegah dan ditangani (Gultom, 2018). Salah satu cara untuk menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil dengan melakukan senam hamil.

Manajemen untuk mengatasi nyeri punggung bawah (NPB) pada ibu hamil dilakukan dengan tujuan melatih ibu agar mempunyai respon positif terhadap nyeri punggung bawah. Banyak pilihan pengobatan untuk mengurangi intervensi medis saat mengalami nyeri punggung bawah (Ernst & Watson; Wahyuni, 2016), dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi seperti senam hamil, yoga, sering istirahat, olahraga, kompres air hangat, kinesioping, pijat, akupunktur, *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* (TENS), aromaterapi, relaksasi, dan herbal. Kadang obat seperti acetaminophen juga digunakan (Pennick & Young, 2007 dalam Wahyuni, 2016)

Senam hamil merupakan 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 (Fitriani, 2019).

Olahraga senam hamil meliputi latihan transversus, latihan dasar pelvis dan peregangan umumnya. Latihan ini melatih tonus otot abdomen transversal bagian dalam yang merupakan penopang postural utama dari tulang belakang selama hamil. Senam hamil yang teratur akan memperlancar peredaran darah, menguatkan otot dan melenturkan persendian. Bahkan juga dapat mengurangi gangguan yang biasa terjadi saat hamil seperti pegal-pegal, sakit punggung, otot kaku,

sembelit, serta mengurangi pembengkakan kaki (Delima, 2015). Penelitian yang dilakukan di Korea oleh Shim, Lee & Kim, melaporkan bahwa program *Back Pain Reducing Program* (BPRP) menunjukkan penurunan angka nyeri punggung secara signifikan. Terdapat 6 gerakan dasar senam yang di desain oleh Moon dan Choi dalam Shim, Lee & Kim yang digunakan pada program untuk mengurangi nyeri punggung atau BPRP selama hamil (Gultom, 2018).

Berdasarkan hasil Prasurey pada bulan Januari diketahui bahwa di Wilayah Pesawaran terdapat beberapa tempat praktik mandiri bidan, yaitu bidan "Y" dengan kunjungan rata-rata perbulan sebanyak 28 ibu, bidan "D" dengan rata-rata kunjungan sebanyak 20 ibu dan di bidan "G" rata-rata kunjungan sebanyak 32 ibu hamil. Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti di PMB Gusnila Pesawaran bulan Januari 2020 dimana dalam sebulan rata-rata kunjungan ibu hamil sebanyak 30-35 orang, saat dilakukan prasurey didapatkan 10 ibu hamil dengan usia kehamilan TM III (28-37 minggu), berdasarkan hasil wawancara tidak terstruktur diketahui bahwa dari 10 orang ibu hamil didapat semua ibu hamil mengatakan mengeluh nyeri pinggang bawah. Saat ditanya mengenai aktivitas senam hamil 4 ibu hamil menjawab pernah melakukan tetapi tidak teratur dan 6 diantaranya tidak pernah melakukan senam hamil. Meskipun sebelumnya pernah dilaksanakan program senam hamil namun banyak diantara ibu-ibu hamil yang tidak mengikuti program tersebut, adapun ibu hamil yang mengikuti program senam hamil tetap saja mengeluhkan nyeri pada pinggangnya. Hal ini disebabkan oleh ketidakteraturan ibu hamil dalam melaksanakan senam hamil. Dengan melihat permasalahan yang mempunyai kaitan satu dan lainnya serta berdasarkan data yang didapat dari PMB Gusnila Pesawaran di atas dapat dilihat angka yang melakukan senam hamil pada trimester III dari tahun ketahun masih besar kasusnya.

Berdasarkan latar belakang data diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di PMB Gusnila Pesawaran Tahun 2021.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif rancangan penelitian *quasi eksperimen* dengan pendekatan *two group pretest-posttest* desain. Waktu penelitian ini telah dilakukan pada bulan Juni-Juli 2021 di PMB Gusnila Kabupaten Pesawaran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil dengan usia kehamilan 24 – 30 minggu yang melakukan kunjungan di PMB Gusnila dengan jumlah ibu hamil pada Januari 2022 dengan rata-rata per-bulan berjumlah 38 ibu hamil dan kunjungan di PMB Neti berjumlah kunjungan berjumlah 23 ibu hamil, dan berdasarkan data kunjungan yang tercatat di buku rekam medis diketahui sebanyak 33 ibu mengungkapkan merasakan nyeri / sakit pada bagian punggung, sampel berjumlah 15 pada kelompok eksperimen dan 15 pada kelompok kontrol. Pengambilan sampel dengan cara *Accidental Sampling* merupakan Alternatif lain pengambilan sampel yang sangat bermanfaat untuk. Variabel bebas (*independen*) yaitu senam hamil dan Variabel terikat (*dependen*) yaitu nyeri /sakit punggung. Penelitian ini menggunakan lembar skala numerik pada variabel nyeri punggung ibu hamil yang kemudian akan di catata pada lembar observasi. teknik pengumpulan data yaitu untuk variabel independent dilakukan dengan menggunakan lembar observasi dan kuesioner, dengan langkah-langkah sebagai berikut: Melakukan senam hamil sesuai usia dan SOP kehamilan ini yang di lakukan pada usia 24- 30 minggu yang di lakukan selama 4 minggu (1 bulan) dan di lakukan 1 minggu 1 kali, sehingga setiap responden melakukan 4 kali senam hamil. Analisa data pada penelitian ini dengan memanfaatkan perangkat lunak komputer. Adapun analisis yang dilakukan terbagi dua, yaitu: Analisis Univariat dan Analisis Bivariat (*Mann withney*)

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Responden

Kategori	Variabel	Intervensi		Kontrol	
		n	%	n	%
Usia	< 20 > 35 tahun	3	20.0	2	13.3
	20-35 tahun	12	80.0	13	86.7
Paritas	1 dan > 3	7	46.7	7	46.7
	2-3	8	53.3	8	53.3
Pendidikan	SMA	6	40.0	10	66.7
	SMP	7	46.7	3	20.0
	SD	2	13.3	2	13.3
Pekerjaan	Bekerja	4	26.7	5	33.3
	IRT	11	73.3	10	66.7

Berdasarkan tabel di atas, diketahui pada kelompok intervensi usia terbanyak yaitu usia 20-35 tahun sebanyak 80%, paritas yang terbanyak 2-3 sebesar 53,3%, pendidikan terbanyak yaitu SMP sebanyak 46,7% dan pekerjaan yang terbanyak adalah IRT sebanyak 73,3%. Pada kelompok kontrol usia terbanyak yaitu usia 20-35 tahun sebanyak 86,7%, paritas yang terbanyak 2-3 sebesar 53,3%, pendidikan terbanyak yaitu SMA sebanyak 66,7% dan pekerjaan yang terbanyak adalah IRT sebanyak

66,7%

Analisis Univariat

Berdasarkan tabel diatas diketahui rata-rata nyeri punggung sebelum dilakukan senam hamil adalah 5,4 dengan nilai *standar deviation* 1,0 nilai minimal 4 dan nilai maksimal 7. Sedangkan rata-rata nyeri punggung setelah dilakukan senam hamil adalah 2,8 dengan nilai *standar deviation* 0,7 nilai minimal 2 dan nilai maksimal 4.

Tabel 2
Rata-rata nyeri punggung kelompok intervensi Pada Ibu Hamil Di PMB Gusnila Dan Neti Pesawaran tahun 2021

Nyeri punggung	Mean	SD	N
Sebelum	5,4	1,0	15
Sesudah	2,8	0,7	15

Tabel 3
Rata-rata nyeri punggung kelompok kontrol Pada Ibu Hamil Di PMB Gusnila dan Neti Pesawaran tahun 2021

Nyeri punggung	Mean	Sd	N
Sebelum	5,6	1,1	15
Sesudah	4,3	1,1	15

Berdasarkan tabel diatas diketahui rata-rata nyeri punggung pada kelompok kontrol sebelum dilakukan edukasi untuk mengurangi nyeri punggung adalah 5,6 dengan nilai *standar deviation* 1,1 nilai minimal 4 dan nilai maksimal 7. Sedangkan rata-rata nyeri punggung setelah dilakukan edukasi untuk mengurangi nyeri punggung adalah 4,3 dengan nilai *standar deviation* 1,1 nilai minimal 3 dan nilai maksimal 7.

Uji Normalitas

Berdasarkan uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* tersebut untuk variable baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol diperoleh nilai signifikan < 0,05 yang artinya data tersebut tidak normal.

Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) yang berarti ada pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di PMB Gusnila Dan Neti Pesawaran Tahun 2021,

dengan perbedaan peningkatan nyeri punggung sebesar 1,5. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada kelompok intervensi mengalami penurunan nyeri punggung lebih bayak jika dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Tabel 3

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di PMB Gusnila Dan Neti Pesawaran Tahun 2021

Kelompok	Nyeri punggung	Beda Mean	P- Value
Intervensi	2,8	1,5	0,005
Kontrol	4,3		

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Rata-rata nyeri punggung kelompok intervensi Pada Ibu Hamil Di PMB Gusnila Dan Neti Pesawaran tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui rata-rata nyeri punggung sebelum dilakukan intervensi adalah 5,4 dengan nilai standar deviation 1,0 nilai minimal 4 dan nilai maksimal 7. Sedangkan rata-rata nyeri punggung setelah dilakukan intervensi dengan senam hamil adalah 2,8 dengan nilai standar deviation 0,7 nilai minimal 2 dan nilai maksimal 4.

Penelitian Hamdiah (2019) hasil penelitian didapatkan pada kelompok intervensi ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil di dapatkan nyeri punggung dengan rata-rata 3.7 sedangkan pada kelompok intervensi ibu hamil sesudah dilakukan senam hamil didapatkan nyeri punggung dengan rata-rata 0. Penelitian Suryanti (2021) Sebelum diberikan senam hamil responden yang mengalami nyeri berat ada 10% (3), sedang 70% (21), dan ringan 20% (6). Setelah diberikan senam hamil tidak ada yang mengalami nyeri berat, nyeri sedang berkurang tinggal menjadi 1 orang (3,3%), nyeri ringan berkurang menjadi 19 orang (63,3%), dan sudah tidak merasa nyeri ada 10 orang (33,3%). Penelitian Lilis (2019) Sebelum diberikan senam hamil responden yang mengalami nyeri berat ada 10% (3), sedang 70% (21), dan ringan 20% (6). Setelah diberikan senam hamil tidak ada yang mengalami nyeri berat, nyeri sedang berkurang tinggal menjadi 1 orang (3,3%), nyeri ringan berkurang menjadi 19 orang (63,3%), dan sudah tidak merasa nyeri ada 10 orang (33,3%).

Nyeri merupakan kondisi yang lebih dari sekedar sensasi tunggal yang disebabkan oleh stimulus tertentu (Zakiyah, 2015). Nyeri punggung

bawah saat hamil terjadi karena adanya perubahan hormone kehamilan yang meningkatkan *hormone relaksan* (hormone yang membuat otot relaksasi dan lemas), hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa nyeri pada punggung. Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur tubuh karena pembesaran uterus, nyeri punggung terdahulu dan peregangan yang berulang. Selain itu nyeri punggung juga dirasakan akibat kesalahan postur tubuh saat duduk, berdiri, berbaring dan bahkan pada saat melakukan aktivitas rumah (Braxshaw; Putih, 2017). Senam hamil merupakan suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Fitriani, 2019). Senam hamil yang teratur akan memperlancar peredaran darah, menguatkan otot dan melenturkan persendian. Bahkan juga dapat mengurangi gangguan yang biasa terjadi saat hamil seperti pegal-pegal, sakit punggung, otot kaku, sembelit, serta mengurangi pembengkakan kaki (Delima, 2015).

Menurut peneliti dari hasil penelitian di dapatkan bahwa rata-rata nyeri sebelum melaksanakan senam hamil adalah 5,4 dan rata-rata nyeri punggung setelah melaksanakan senam hamil adalah 2,8. sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan berupa senam hamil dan edukasi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil dapat dikatakan berhasil karena terdapat perubahan pengurangan nyeri punggung yang di alami pada ibu hamil. Dari hasil penelitian diketahui

terdapat variasi penurunan skor nyeri pada ibu hamil antara 2-4 penurunan nyeri, hal ini dapat dikarenakan karakteristik responden juga yang berbeda. Menurut peneliti pada kelompok intervensi selain diberikan senam hamil, diberikan juga edukasi yang dapat dilakukan dirumah seperti bagaimana cara mengurangi nyeri punggung, cara duduk, berbaring, dan lainnya, dari hasil penelitian sebagian besar responden dengan jenjang pendidikan SMP yaitu sebanyak 46,7% dan 40% dengan jenjang pendidikan SMA, dengan jenjang pendidikan ini, peneliti tidak mengalami kesulitan saat memberikan contoh gerakan senam hamil dan memberikan edukasi untuk mengurangi nyeri punggung saat dirumah. Dari hasil penelitian terlihat bahwa intervensi yang diberikan memberikan efek yang baik jika dilakukan sesuai dengan SOP, dilakukan tepat waktu atau teratur, dengan gerakan yang baik, sungguh- sungguh, serta mengatur pola hidup yang lain, seperti ibu hamil cukup waktu istirahat, ibu hamil melakukan posisi tidur dengan baik, ibu hamil tidak melakukan aktifitas yang berat yang dapat memperberat nyeri punggung. Tenaga kesehatan dapat terus memantau ibu hamil dalam melakukan senam hamil di rumah, agar ibu hamil termotivasi dalam melakukan senam hamil.

Rata-rata nyeri punggung sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol Ibu Hamil Di PMB Gusnila Dan Neti Pesawaran tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian, diatas diketahui rata-rata nyeri punggung pada kelompok kontrol adalah 5,6 dengan nilai standar deviation 1,1 nilai minimal 4 dan nilai maksimal 7. Sedangkan rata-rata nyeri punggung pada kelompok kontrol setelah edukasi untuk mengurangi nyeri punggung adalah 4,3 dengan nilai standar deviation 1,1 nilai minimal 3 dan nilai maksimal 7.

Penelitian Lilis (2019) Sebelum diberikan senam hamil responden yang mengalami nyeri berat ada 10% (3), sedang 70% (21), dan ringan 20% (6). Setelah diberikan senam hamil tidak ada yang mengalami nyeri berat, nyeri sedang berkurang tinggal menjadi 1 orang (3,3%), nyeri ringan berkurang menjadi 19 orang (63,3%), dan sudah tidak merasa nyeri ada 10 orang (33,3%). Penelitian Hamdiah (2019) Hasil penelitian didapatkan pada kelompok kontrol ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil didapatkan nyeri punggung dengan rata-rata 3.2. Sedangkan pada kelompok kontrol ibu hamil sesudah dilakukan senam hamil didapatkan nyeri punggung dengan rata-rata 3.

Nyeri punggung bawah saat hamil terjadi karena adanya perubahan hormone kehamilan yang meningkatkan *hormone relaksan* (hormone yang membuat otot relaksasi dan lemas), hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa nyeri pada punggung. Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur tubuh karena pembesaran uterus, nyeri punggung terdahulu dan peregangan yang berulang. Selain itu nyeri punggung juga dirasakan akibat kesalahan postur tubuh saat duduk, berdiri, berbaring dan bahkan pada saat melakukan aktivitas rumah (Braxshaw; Putih, 2017).

Menurut peneliti hasil lapangan di dapatkan kelompok yang diberikan edukasi mengenai cara pengurangan nyeri punggung saat dirumah diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi, skala nyeri punggung sebesar 5,6 poin dan setelah diberikan edukasi sebesar 4,3 poin. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui terdapat variasi pengurangan nyeri punggung dari 1-2 poin, berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dengan diberikannya edukasi terkait pengurangan nyeri punggung selama hamil, dapat mengurangi sedikit masalah ibu terkait dengan nyeri punggung. ibu yang diberikan edukasi tersebut mengikuti saran yang diberikan dengan melakukan gerakan – gerakan ringan untuk mengurangi nyeri selain itu upaya dalam mengurangi nyeri yang diberikan oleh peneliti dengan cara memberikan edukasi dapat diterima dengan baik oleh ibu dan dipahami ibu sehingga di coba di rumah dan terlihat hasil adanya pengurangan nyeri punggung. Tenaga kesehatan dapat terus mengingatkan ibu hamil dan meningkatkan pengetahuan ibu hamil untuk melakukan perawatan kehamilan salah satunya senam hamil yang dapat mengantisipasi keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu.

Analisis Bivariat

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di PMB Gusnila Dan Neti Pesawaran Tahun 2021

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) yang berarti ada pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di PMB Gusnila Dan Neti Pesawaran Tahun 2021, dengan perbedaan

peningkatan nyeri punggung sebesar 1,5. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan nyeri yang lebih banyak jika dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Penelitian Kurniasih (2018) berdasarkan analisa statistik di dapatkan nilai p value adalah 0,001 maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya senam hamil efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil di UPTD Puskesmas Mundu Kabupaten Cirebon tahun 2018. Penelitian Suryanti (2021) berdasarkan analisa statistik di dapatkan nilai p value adalah 0,0001 artinya senam hamil efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2019. Penelitian Hamdiah (2019) dengan pengujian hipotesis dengan uji non parametric menunjukkan nilai $p= 0.009 < \alpha 0,05$, dengan demikian hipotesa yang menyatakan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh nyeri punggung pada ibu hamil setelah melakukan senam hamil.

Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) adalah suatu sindroma nyeri yang terjadi pada region punggung bagian bawah sebagai akibat dari pengaruh gravitasi tubuh yang berpindah ke depan. Gangguan ini ditemukan pada ibu hamil. 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 (Suryanti, 2019).

Menurut peneliti hasil penelitian yang di lakukan dapat memberikan hasil yang baik mengenai pengurangan nyeri yang di lakukan dengan cara melakukan senam hamil. Upaya yang diberikan peneliti memiliki hasil yang baik responden melakukan dengan sungguh- sungguh. edukasi yang di berikan oleh peneliti dapat di kembangkan dan lakukan oleh responden dirumah , serta intervensi senam hamil dapat di lakukan dengan sungguh – sungguh sesuai SOP, waktu, gerakan. Pemberian intervensi senam hamil terlihat lebih baik di bandingkan dengan pemberian edukasi saja. Melakukan aplikasi langsung lebih memberikan pemahaman pada ibu hamil dan memudahkan ibu hamil dalam melakukan serta mudah dalam menghapuskan gerakan senam hamil, sehingga terlihat penurunan skore nyeri punggung ibu hamil

lebih banyak di bandingkan pada ibu hamil yang hanya mendapatkan edukasi.

KESIMPULAN

Diketahui pada kelompok intervensi usia terbanyak yaitu usia 20-35 tahun sebanyak 80%, paritas yang terbanyak 2-3 sebesar 53,3%, pendidikan terbanyak yaitu SMP sebanyak 46,7% dan pekerjaan yang terbanyak adalah IRT sebanyak 73,3%. Pada kelompok kontrol usia terbanyak yaitu usia 20-35 tahun sebanyak 86,7%, paritas yang terbanyak 2-3 sebesar 53,3%, pendidikan terbanyak yaitu SMA sebanyak 66,7% dan pekerjaan yang terbanyak adalah IRT sebanyak 66,7%. Diketahui rata-rata nyeri punggung sebelum intervensi adalah 5,4 dan rata-rata nyeri punggung setelah intervensi adalah 2,8. Diketahui rata-rata nyeri punggung sebelum adalah 5,6 dan rata-rata setelah edukasi pada kelompok kontrol adalah 4,3.

Ada pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di PMB Gusnila Dan Neti Pesawaran Tahun 2021 (p value = 0,000).

SARAN

Ibu hamil harus terus mendapatkan pengetahuan mengenai perawatan kehamilan dan upaya penanganan masalah yang di alami oleh ibu hamil seperti nyeri punggung, mual muntah dan lainnya. Ibu hamil harus mengikuti kelas ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan perawatan kehamilan ataupun rutin melakukan kunjungan antenatal care ke tenaga kesehatan terdekat.

Di harapkan tenaga kesehatan khususnya bidan untuk mengajak ibu hamil melakukan senam hamil dan edukasi pada ibu akan dapat mengurangi nyeri punggung selama ibu hamil. Diharapkan untuk meningkatkan program yang mendukung kesehatan dan pengetahuan ibu hamil tentang keluhan-keluhan yang biasa terjadi pada kehamilan dan cara penanganannya, salah satunya dengan memaksimalkan adanya kelas ibu hamil

Di harapkan universitas meningkatkan referensi mengenai pelaksanaan evidence based pada perawatan kehamilan sehingga dapat dijadikan salah satu referensi bagi siswa dalam proses praktik. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan inovasi baru mengenai pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil yang lebih mudah di lakukan dan tanpa efek samping seperti senam hamil dan back massase.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, F. (2015). Risk factors of low back pain in workers. *Jurnal Majority*, 4(1).
- Astuti, S., Susanti, A. I., Nurparidah, R., & Mandiri, A. (2017). Asuhan ibu dalam masa kehamilan. *Jakarta: Erlangga*.
- Delima, M., Moidaliza, M., & Susanti, N. (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 (Perintis's Health Journal)*, 2(2).
- Firdayani, D. (2018). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III (di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kec Gudo, Kab Jombang)* (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).
- Fitriani, L. (2019). Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72-80.
- Geta, M. G., & Demang, F. Y. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. *Wawasan Kesehatan*, 5(2), 56-61.
- Gultom, S. (2018). Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Selama Hamil. *Generasi Kampus*, 6(2).
- Hamdiah(2020) Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Etam Tahun 2019
- Herawati, A., & Ambarwati, W. N. (2017). *Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Kurniasih, U. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 25-31.
- Kusumawati, W., & Jayanti, Y. D. (2018). Efek Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja puskesmas tiron. *Prosiding SNasPPM*, 3(1), 266-269.
- Lilis, D. N. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2019. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 3(2), 40-45.
- Manuaba, I. B. G. (2013). Ilmu kebidanan, penyakit kandungan & keluarga berencana untuk pendidikan bidan. Egc.
- Megasari, M. (2015). Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(1), 17-20.
- Octavia, A. M. (2018). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III (Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang)* (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).
- Perry, P., & Potter, P. A. (2013). *Fundamental keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Putih, F. T., & Nuraeni, A. (2017). pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung dan peningkatan durasi waktu tidur pada ibu hamil trimester ketiga di wilayah puskesmas penawangan II kabupaten grobogan. *Karya Ilmiah*, 6(1).
- Sari, R. M., Ramadhaniati, Y., & Indaryani, D. (2020). pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil tm iii diwilayah kerja puskesmas jembatan kecil. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 15(1), 22-29.
- Shindu, Pudjiati. (2009) *Yoga untuk Kehamilan Sehat, Bahagia, dan Penuh Makna*. Bandung. Penerbit Qanita
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati, H. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22-30.
- Wahyuni, S., Raden, A., & Nurhidayati, E. (2016). Perbandingan Trancutaneous Electrical Nerve Stimulation Dan Kinesio Taping Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Juwiring Kabupaten Klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(23).
- Walyani, E. S. (2015). Asuhan kebidanan pada kehamilan.
- Widianti, A. T., & Proverawati, A. (2010). *Senam kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yohana, Yovita, & Yessica. 2011. *Kehamilan dan*

Chindy Anggita Putri, Sunarsih, Nita Ervianasari

Persalinan
Reproduksi Wanita. DKI: Garda Medika
Zakiah, A. (2015). Nyeri: Konsep dan

Infokus:
penatalaksanaan dalam praktik keperawatan
berbasis bukti. *Jakarta: Salemba Medika.*