

## **PENGARUH SENAM HAMIL DALAM MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA DI PUSKESMAS SIDOREJO LAMPUNG TIMUR**

**Kadek Endang Juita<sup>1\*</sup>, Richta Puspita<sup>2</sup>, Yuli Lestari<sup>3</sup>**

<sup>1-3</sup>Program Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

<sup>\*</sup>Email Korespondensi : kadekendang.oppoa71@gmail.com

**Abstract: *The Effect of Pregnancy Exercises in Reducing Lower Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at the Sidorejo Community Health Center, East Lampung.*** Lower back pain in pregnant women in the third trimester. Back pain has a negative impact on the quality of life such as physical fitness, psychological calm, level of independence, social relationships, relationships with the environment, and spiritual conditions due to disruption of daily physical activities, various disorders that can hinder the activities of pregnant women, such as motor disorders, insomnia, and depression. The aim of this study was to determine the effect of pregnancy exercise in reducing lower back pain in third trimester pregnant women at the Sidorejo Community Health Center, East Lampung. One Group Pretest-Posttest Design. The population was all pregnant women with a sample of 30. The measuring tool used the Numerical Rating Scale (NRS) pain scale. Statistical tests use Wilcoxon. The average value of back pain before being given pregnancy exercises was 3.90, after being given pregnancy exercises the average back pain decreased by a difference of 2.67. The results of the Wilcoxon Signed Ranks Test show a p-value of 0.000 (<0.05). Pregnancy exercise has been proven to reduce low back pain in pregnant women.

**Keywords:** *Discomfort, Back Pain, Pregnancy Exercise*

**Abstrak : Pengaruh Senam Hamil Dalam Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Puskesmas Sidorejo Lampung Timur.** Nyeri punggung bawah ibu hamil pada trimester ketiga. Nyeri punggung menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup seperti kebugaran fisik, ketenangan psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, hubungan dengan lingkungan, dan kondisi spiritual yang dikarenakan terganggunya aktifitas fisik sehari-hari, sebagai gangguan yang dapat menghambat aktivitas ibu hamil, seperti gangguan motorik, insomnia, dan depresi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Sidorejo Lampung Timur. Desain One Group Pretest-Posttest. Populasi seluruh ibu hamil dengan sampel 30. Alat ukur menggunakan Skala nyeri Numerical Rating Scale (NRS). Uji statistik menggunakan Wilcoxon. Hasil nilai rata-rata nyeri punggung sebelum diberikan senam hamil adalah 3,90, setelah diberikan senam hamil rata-rata nyeri punggung menurun dengan selisih 2,67. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 (<0,05). Kesimpulan senam hamil terbukti mampu menurunkan nyeri pinggang ibu hamil.

**Kata kunci:** *Ketidaknyamanan, Nyeri Punggung, Senam Hamil*

### **PENDAHULUAN**

Ketika sel sperma dan sel telur bertemu di tuba falopi, yang kemudian dimasukkan ke dalam rahim, proses pembuahan pun dimulai. Kehamilan ialah keadaan ketika janin dikandung di dalam perut ibu. Persalinan adalah

proses yang melengkapi kehamilan. wanita hamil mungkin merasakan perubahan fisik dan psikologis berikut ini yang dapat membuat enggan nyaman: sesak napas, insomnia, radang gusi dan epulsi, sering BAK, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum,

nyeri punggung, sembelit, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (tidak berlubang), perubahan suasana hati, dan kecemasan yang meningkat (Rafika, 2018). Perubahan-perubahan ini sangat umum terjadi pada trimester kedua kehamilan.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (2023), kejadian nyeri punggung pada wanita hamil bervariasi, dengan hampir 70% di Australia dan sekitar 50% di Inggris dan Skandinavia. Ketidaknyamanan punggung selama kehamilan adalah hal yang umum terjadi di banyak wilayah di Indonesia, dan hingga saat ini telah mencapai 60-80% wanita hamil. Tujuh puluh persen di tulang belakang yang disebabkan oleh ketegangan atau penarikan. Menurut penelitian Ramachandra (2017), nyeri punggung lebih sering terjadi di India daripada di tempat lain. Punggung Pada 261 wanita hamil, 33,7% kasus terjadi selama trimester kedua kehamilan. Tujuh puluh persen dari 157 wanita hamil yang disurvei oleh University of Ulster pada tahun 2014 melaporkan mengalami nyeri tulang belakang. Di Indonesia, 32% wanita hamil melaporkan merasakan sakit punggung bawah yang hebat dan 68% melaporkan mengalami sakit punggung bawah yang agak hebat. (Nuraini & Aminah, 2021). Profil Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2022 diketahui jumlah ibu hamil ada 160,016 jiwa (92%) dan terdapat jumlah komplikasi kebidanan dalam kehamilan diketahui ada 3,815 jiwa yang 70% diantaranya mengalami nyeri punggung.

Sementara. Berdasarkan hasil profil data kesehatan 2022 Kabupaten Lampung Timur ibu hamil yang terdata ada 18,341 jiwa dengan angka penyebab lain terjadinya komplikasi dalam kehamilan yang salah satu diantaranya adalah sebanyak 743 orang (Dinkes Povinsi Lampung, 2022). Nyeri punggung bawah merupakan reaksi fisiologis yang dialami oleh sebagian besar wanita hamil pada masa kehamilan trimester III dimana sakit punggung yang terjadi pada lumbo sakral. Wanita hamil sering mengalami nyeri punggung karena berbagai variabel, termasuk modifikasi postur

tubuh, penyebaran ligamen, pusat gravitasi badan yang bergerak ke depan, dan kenaikan berat badan yang terjadi selama kehamilan. dicampur dengan peregangan otot abdomen yang lemah, hal ini membuat lekukan pada bahu, ada kecenderungan massa punggung untuk memendek jika massa abdomen meregang dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot sekitar pelvis, dan tegangan dapat dirasakan diatas ligament tersebut (Prawirohardjo, 2016). Karena ketidaknyamanan punggung bawah diakibatkan oleh perubahan postur tubuh dan pusat gravitasi wanita, maka biasanya akan bertambah buruk bersamaan dengan bertambahnya umur kehamilan. Berat rahim yang lebih besar adalah penyebab modifikasi ini. Mengangkat beban, berjalan tanpa istirahat, dan membungkuk secara ekstrim juga dapat menyebabkan nyeri punggung. Keadaan ini akan semakin memburuk jika ibu hamil kelelahan (Fitriani, 2018).

Menurut Sylvia (2019) Tidak mungkin bagi seseorang untuk berbagi pengalaman rasa sakit yang tidak menyenangkan dan sangat pribadi dengan orang lain. Tingkat rasa sakit yang dialami seseorang diukur dengan cara yang sangat subyektif dan unik, dan dua orang dapat mengalami rasa sakit yang sama dengan intensitas yang sangat berbeda. Menurut Wahyuni & Prabowo (2018) menyatakan bahwa dampak yang terjadi akibat sakit punggung bawah yang dirasakan oleh wanita hamil TM III adalah dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup seperti kebugaran fisik, ketenangan psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, hubungan dengan lingkungan, dan kondisi spiritual yang dikarenakan terganggunya aktifitas fisik sehari-hari, sebagai gangguan yang dapat menghambat aktivitas ibu hamil, seperti gangguan motorik, insomnia, dan depresi.

Melakukan aktivitas enteng, seperti senam hamil, ialah suatu strategi untuk menambah kesehatan selama kehamilan. Nyeri punggung dan senam hamil saling berkaitan. Dengan Hal ini mencegah otot-otot ibu menjadi

kaku dan memiliki efek menenangkan. Semakin sering ibu melakukan senam hamil, semakin lentur otot-ototnya, yang membantu mengurangi nyeri punggung (Sylvia, 2019).

Olahraga atau latihan yang disesuaikan untuk wanita hamil disebut senam kehamilan. Tujuan senam kehamilan adalah untuk meningkatkan elastisitas otot panggul dan ligamen. Senam kehamilan yang dilakukan secara teratur dapat membantu meringankan. Selain itu, berolahraga saat hamil dapat melepaskan hormon endorfin yang dapat menenangkan badan dan meringankan sakit punggung pada wanita hamil (Dartiwen & Nurhayati, Y., 2019).

Menurut penelitian Pinem dkk. (2022), ibu hamil yang berpartisipasi dalam senam hamil selama setengah menit seminggu sekali dan selama tiga minggu berturut melaporkan berkurangnya sakit punggung bagian bawah pada trimester kedua dan ketiga kehamilan mereka. Pengurangan rasa sakit ini disebabkan oleh kepatuhan ibu hamil terhadap gerakan dan kepatuhan mereka terhadap. Ibu hamil dapat dengan mudah melakukan dan mengingat senam kehamilan dengan gerakan dasar yang ringan, yang membantu mereka merasa nyaman dan mendapatkan manfaat dari aktivitas tersebut. Namun, Anggraini dkk. (2023) menunjukkan adanya perbedaan ketidaknyamanan pada punggung antara periode sebelum dan sesudah senam hamil. Empat minggu didedikasikan untuk senam hamil. Tiga sesi senam hamil selama 30 menit diadakan dalam satu minggu.

Salah satu fasilitas kesehatan yang ada di Lampung Timur adalah Puskesmas Sidorejo. Dari data diketahui bahwa tingkat kunjungan ibu hamil di Kabupaten Lampung Timur masih jauh dari target regional 94%. Bahkan Lampung Timur tidak mencapai angka 90,83%. Sementara itu, data tren tahunan juga menunjukkan bahwa perolehan kunjungan wanita hamil menurun secara signifikan pada tahun 2020 dibandingkan tahun sebelumnya, dan perolehan kunjungan wanita hamil meningkat pada tahun 2021 (92,19%) meskipun masih jauh dari target (94%)

(Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2021).

Hasil pra-survei menunjukkan bahwa terdapat 660 ibu hamil di Puskesmas Sidorejo dari bulan Januari hingga Desember 2022, terdapat 165 ibu hamil dari bulan Agustus hingga Oktober 2023, dan 52 ibu hamil berada di trimester kedua, menurut data tersebut. Setelah melakukan wawancara singkat, peneliti berhasil menemui sepuluh ibu hamil. Dari mereka, tiga di antaranya melaporkan bahwa usia kehamilan mereka baru 12 minggu, dua di antaranya berusia antara 25 dan 28 minggu, dan lima di antaranya berusia antara 30-38 minggu. Dari sepuluh ibu hamil, enam orang melaporkan mengalami nyeri punggung, lima orang mengatakan bahwa mereka hanya mengoleskan balsem saat nyeri punggung menyerang, dan ketidaknyamanan yang mereka rasakan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Keenam ibu hamil tersebut juga melaporkan tidak pernah mengikuti senam hamil. Sementara kelas ibu hamil diadakan sebulan sekali dengan jumlah peserta yang berbeda setiap bulannya dan materi yang berbeda pula, salah satunya adalah mengajarkan senam hamil, menurut informasi dari petugas kesehatan di Puskesmas. Berdasarkan latar belakang suatu masalah tertentu, peneliti ingin mencari tahu bagaimana pengaruh senam hamil di Puskesmas Sidorejo, Lampung Timur pada tahun 2023 terhadap sakit punggung bawah pada wanita hamil trimester III.

## **METODE**

Jenis metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan Rancangan *Quasi eksperiment dengan rancangan One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil dengan jumlah sampel 30 orang. Teknik pengambilan total sampling. kriteria inklusi adalah sebagai berikut: Ibu hamil yang bersedia menjadi partisipan. Ibu hamil dalam kondisi sehat dan normal. Ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 30-37 minggu yang mengalami nyeri punggung. Alat ukur yang digunakan

dalam penelitian ini adalah Skala nyeri Numerical Rating Scale (NRS) untuk mengukur tingkat nyeri ibu hamil TM III dan SOP senam hamil. Uji Bivariat

menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*.

## HASIL

Tabel 1 menunjukkan kalau, dari 30 responden, 27 peserta, atau 90% dari sampel, berusia antara 20 dan 35

tahun. Dari keseluruhan populasi, 19 orang (63,3%) memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA). Berdasarkan pekerjaan 25 orang atau 83,3% dari total jumlah ibu rumah tangga (IRT).

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sidorejo Lampung Timur**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
< 20 Th	1	3,3
20-30 Th	27	90,0
> 35 Th	2	6,7
<b>Pendidikan</b>		
SMP	11	36,7
SMA	19	63,3
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	25	83,3
Wiraswasta	5	16,7
Total	30	100

**Tabel 2. Intensitas Nyeri Punggung Bawah Sebelum**

Variabel	N	Mean	SD	Min- Max
Nyeri Sebelum (Pretest)	30	3,90	1,125	3- 6

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa dari 30 responden, mean (rata-rata) intensitas nyeri hamil yang dirasakan ibu selama trimester ketiga adalah 3,93 (nyeri sedang).

Rentang deviasi adalah 1,125, dengan skalar intensitas nyeri hamil minimum dan maksimum masing-masing adalah 3 (nyeri ringan) dan 6 (nyeri sedang).

**Tabel 3. Intensitas Nyeri Punggung Bawah Sesudah**

Variabel	N	Mean	SD	Min- Max
Nyeri Sebelum (Pretest)	30	1,23	1,194	0-3

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden, intensitas sakit punggung bawah pada wanita hamil trimester III diperoleh nilai mean (rata-rata) sebesar 1,23 (nyeri sedang), standar deviasi

sebesar 1,194, nilai minimum sebesar 0 (tidak nyeri), dan nilai maksimum sebesar 3 (nyeri ringan) pada skala sakit punggung setelah keikutsertaannya dalam senam hamil.

**Tabel 4. Perbedaan Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah diberikan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sidorejo Lampung Timur**

Intensitas Nyeri	Mean	Selisih	Min-Max	P-value	Z
Sebelum (Pretest)	3,90	2,67	3-6	0,000	-
Sesudah (Posttest)	1,23		0-3		4,940

Tabel 4 menunjukkan bahwa, sebelum menerima senam hamil, nilai mean (rata-rata) nyeri punggung adalah 3,90, dengan nilai skala nyeri terendah adalah 3 (ringan) dan nilai tertinggi adalah 6 (sedang). Setelah menerima senam hamil, nilai mean (rata-rata) skala nyeri adalah 1,23; nilai terendah pada skala adalah 0 (tidak ada rasa sakit), dan nilai tertinggi adalah 3 (ketidaknyamanan sedang). Tingkat nyeri menurun, dengan selisih 2,67%.

#### PEMBAHASAN

Menurut temuan, sebagian besar responden-hingga 27 orang, atau 90%-berusia antara 20 dan 35 tahun. mengindikasikan bahwa wanita sebaiknya merencanakan kehamilan di antara usia 20 dan 35 tahun. Ini adalah umur aman melahirkan, dan waktu terbaik untuk hamil adalah sekarang. Masalah kehamilan sering terjadi pada wanita di bawah 20 tahun dan di atas 35 tahun, dan hal ini dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan janin. Suatu faktor risiko sakit punggung bawah adalah usia; semakin muda usia pasien, semakin tinggi kemungkinan mengalami nyeri punggung bawah selama kehamilan, menurut Carvalho dkk. (2017).

Sebanyak 19 orang (63,3%) memenuhi kriteria kelas menengah (SMA) berdasarkan tingkat pendidikan. Pemahaman seseorang akan pentingnya menjaga kesehatan dan keuntungan melakukan senam hamil akan meningkat seiring dengan meningkatnya tingkat pendidikan (Notoatmodjo, 2012). Orang yang berilmu tinggi lebih mudah menyaring informasi, semakin banyak ilmu yang didapat. Ketika ibu hamil memiliki informasi yang tepat, mereka sering melakukan kegiatan yang sehat, seperti

Uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* menghasilkan nilai p-value sebesar 0,000 ( $<0,05$ ), yang berarti  $H_a$  diakui dan  $H_0$  dihiraukan. Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil di Puskesmas Sidorejo Lampung Timur Tahun 2023 dapat mengurangi nyeri punggung bawah dengan mengikuti senam hamil. Dengan nilai Z sebesar -4,940, didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan jumlah sakit yang dialami sebelum dan sesudah mengikuti senam hamil.

berolahraga di rumah dan di fasilitas kesehatan (Anggraini et al., 2023)

Sementara itu, menurut pekerjaan mayoritas ibu rumah tangga (IRT) yang berjumlah 25 orang (83,3%), IRT melakukan kegiatan menyapu, mengepel, membersihkan ruang mandi, mencuci baju, menyetrika, mencuci alat masak, memasak, bercocok tanam, dan mengasuh anak setiap hari. Tubuh harus condong, memutar, duduk pada posisi yang salah, membawa, dan menyeret benda-benda besar untuk melakukan semua kegiatan tersebut. Ketika melakukan kegiatan yang memperparah sakit punggung bawah, hal ini dapat menyebabkan stres pada otot punggung bawah (Bryan et al., 1995) (Gupta dan Nandini, 2014).

Menurut temuan, wanita hamil trimester ketiga dengan sakit punggung bawah memiliki skor rata-rata 3,93 (nyeri sedang) sebelum menerima senam hamil; standar deviasi 1,125; nilai terendah pada skala sakit punggung 6 (nyeri sedang). Hal ini menunjukkan bahwa nyeri punggung responden cukup intens sebelum mengikuti yoga hamil. Menurut penelitian (Lilis, 2019) sebelum menerima perawatan senam hamil, tingkat ketidaknyamanan responden bervariasi, dengan tiga orang (10%)

melaporkan nyeri berat, dua puluh satu orang (70%) melaporkan nyeri sedang, dan enam orang (20%) melaporkan nyeri ringan. Menurut (Meristika et al., 2019), nyeri merupakan pengalaman yang sangat enggan enak dan bersifat pribadi yang enggan bisa diberikan kepada orang-orang. Intensitas nyeri ialah ukuran seberapa kuat rasa sakit yang dirasakan seseorang; ini berarti bahwa mengukur nyeri sangat subjektif dan individual, dan ada kemungkinan bagi dua orang untuk mengalami jumlah rasa sakit yang sama dengan cara yang sangat berbeda.

Seperti pada Teori (Dartiwen & Nurhayati. Y., 2019), sering buang air kecil, varises, wasir, konstipasi, dispnea, edema, dan nyeri punggung merupakan beberapa ketidaknyamanan yang umum dialami oleh ibu hamil TM II dan III. Salah satu ketidakenakan yang dialami wanita hamil pada trimester II dan III adalah sakit punggung. Sakit punggung bawah yang berhubungan dengan kehamilan adalah kondisi yang umum dan menyakitkan yang mempengaruhi sebagian besar wanita hamil. Karena diakibatkan oleh perubahan postur tubuh dan pusat gravitasi wanita, nyeri punggung bawah sering kali memburuk seiring bertambahnya usia kehamilan. Berat rahim yang lebih besar, mengangkat beban berat, membungkuk dalam waktu lama, dan berjalan dengan gelisah, semuanya mengakibatkan perubahan. (Dartiwen & Nurhayati.Y., 2019) mengemukakan bahwa ketidaknyamanan punggung dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti ketidakstabilan sendi yang disebabkan oleh fleksi ligamen, kelainan lekukan tulang belakang, dan peregangan otot perut pada wanita hamil.

Berdasarkan temuan penelitian, peneliti berpendapat bahwa sakit punggung yang dirasakan para partisipan ialah kejadian yang umum terjadi pada ibu hamil pada trimester ketiga kehamilan, mengingat para partisipan melaporkan bahwa mereka mengalami nyeri punggung yang cukup hebat. Hal ini menunjukkan bahwa temuan penelitian ini sesuai dengan teori yang

sudah ada dan literatur ilmiah yang relevan. Berdasarkan hasil pengamatan, wanita hamil trimester ketiga yang mendapatkan senam hamil merasakan rata-rata tingkat nyeri punggung bawah sebesar 1,23 (nyeri sedang), dengan standar deviasi 1,194. Nilai minimum skala nyeri punggung adalah 0 (tidak ada nyeri), dan nilai maksimumnya adalah 3 (nyeri ringan). Hal ini menyatakan bahwa sesudah mendapatkan senam hamil, nyeri punggung wanita hamil trimester ketiga mendapati penurunan intensitas.

Menurut penelitian (Putri, 2017) temuan menunjukkan bahwa, dari 34 responden, 14 orang (41,2%) memiliki skala 1 (ketidaknyamanan ringan) sebagai skala penurunan yang paling umum. Menurut penelitian (Firanika et al., 2018), dari seluruh responden, 15 orang (100%), mengatakan bahwa tingkat nyeri yang paling sering dirasakan setelah intervensi Pilates adalah nyeri ringan. Menurut penelitian (Aryunani & Wiliyanarti, 2019) setelah mengikuti latihan pilates pada kelompok terapi, 6 orang (40%) melaporkan tidak ada rasa tidak nyaman, sedangkan 7 orang (46,7%) melaporkan nyeri ringan.

Menurut penelitian (Pinem et al., 2022), ibu hamil yang berpartisipasi dalam senam hamil selama setengah menit seminggu sekali selama tiga minggu berturut-turut melaporkan berkurangnya sakit mereka. Pengurangan rasa sakit ini disebabkan oleh kepatuhan ibu hamil terhadap gerakan dan kepatuhan mereka terhadap Ibu hamil dapat dengan mudah melakukan dan mengingat senam kehamilan dengan gerakan dasar yang ringan, yang membantu mereka merasa nyaman dan mendapatkan manfaat dari aktivitas tersebut.

Menurut teori (Inding, 2016) senam hamil adalah jenis olahraga terstruktur yang memiliki beberapa manfaat, antara lain menurunkan tingkat stres sebelum dan saat melahirkan, menaikkan perkembangan menurunkan risiko komplikasi kehamilan seperti diabetes gestasional dan preeklamsia, memperlancar proses persalinan, serta mengurangi nyeri

punggung pada trimester kedua dan ketiga.

Olahraga atau latihan yang disesuaikan untuk wanita hamil disebut senam kehamilan. Tujuan senam kehamilan adalah untuk meningkatkan elastisitas otot panggul dan ligamen. Senam kehamilan membantu meringankan sakit punggung. Selain itu, berolahraga saat hamil dapat melepaskan hormon endorfin yang dapat menenangkan badan dan meredakan sakit punggung pada ibu hamil (Dartiwen & Nurhayati. Y., 2019).

Ibu hamil trimester II dan III yang mendapatkan yoga hamil diketahui rata-rata merasakan pengurangan nyeri punggung. Peneliti mendasarkan klaim ini pada, yang menunjukkan bahwa intensitas setelah senam. Hal ini dikarenakan responden rajin mengikuti anjuran peneliti dan tidak ada perbedaan antara teori yang ada dengan jurnal yang berkaitan dengan pelaksanaan penelitian. Menurut temuan, rata-rata tingkat nyeri punggung menurun untuk semua 30 responden, dari 3,90 (nyeri sedang) menjadi 1,23 (nyeri ringan), dengan selisih 2,67. Uji statistik Wilcoxon signed ranks test menghasilkan nilai p-value sebesar 0,000 (<0,05).

Menurut (Meristika et al., 2019) nyeri ialah pengalaman yang sangat enggan enak dan bersifat pribadi yang tak dibagikan kepada orang sekitar. Intensitas nyeri merupakan ukuran seberapa kuat seseorang merasakan rasa sakitnya, dan mengukur nyeri sangat subjektif dan individual. Ada kemungkinan bagi dua orang untuk mengalami jumlah nyeri yang sama secara berbeda. Lebih banyak orang yang terganggu dan tertekan oleh rasa nyeri dibandingkan dengan penyakit apa pun (Smeltzer & Bare, 2016). Nyeri punggung bawah yang berhubungan dengan kehamilan ialah keadaan yang tak nyaman karena pertumbuhan rahim dan penambahan berat badan yang membebani massa dan persendian tubuh (Tyastuti & Wahyuningsih, 2016). (Walyani, 2020) menyatakan bahwa nyeri punggung dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti fleksi ligamen,

masalah lekukan tulang belakang, peregangan otot perut, dan peningkatan berat badan ibu hamil.

Penelitian (Siahaan et al., 2022) memakai desain penemuan kuasi-eksperimental dengan rancangan pre-post test dan uji kelompok tunggal. Sebanyak tiga puluh ibu hamil di Puskesmas Panei Tengah pada trimester II dan III menjadi populasi penelitian. Ada 28 peserta yang menjadi sampel penelitian. Uji Paired Samples T Test digunakan untuk analisis data bivariat dan univariat. Sebelum menerima pengobatan, rata-rata skor sakit punggung bawah adalah 3,32 dan Std.0,772 adalah deviasi. Setelah mendapatkan perlakuan, kebanyakan nyeri punggung bawah ialah 2,25 dengan standar deviasi 1,005. Senam hamil terbukti memiliki pengaruh dalam mengurangi sakit punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Panei Tengah tahun 2021 ( $p=0,000$ ,  $p<0,05$ ).

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian (Lilis, 2019). Menurut temuannya, 10% (3), 70% (21), dan 20% (6) responden mengalami sakit sedang sebelum menerima senam hamil. Sesudah senam hamil, hanya satu orang (3,3%) yang mengalami ketidaknyamanan yang signifikan, 19 orang (63,3%) melaporkan nyeri ringan, dan 10 orang (33,3%) melaporkan tidak merasakan nyeri sama sekali. Tidak ada yang melaporkan mengalami rasa sakit yang parah. Sebelum dan sesudah senam hamil, tingkat nyeri rata-rata adalah 2,90 dan 1,70. Hal ini menunjukkan penurunan sebesar 1,2, yang secara statistik signifikan dengan nilai p sebesar 0,0001. Menurut teori (Dartiwen & Nurhayati. Y., 2019), olahraga atau yoga hamil sangat tepat dilakukan oleh wanita hamil. Tujuan dari yoga hamil adalah untuk mengembangkan ligamen dan otot panggul yang elastis. Senam hamil yang sering dilakukan dapat membantu mengatasi nyeri punggung. Olahraga selama kehamilan juga dapat melepaskan hormon endorfin yang memiliki efek menenangkan tubuh dan meringankan rasa tidak nyaman pada

punggung ibu hamil. Senam kehamilan adalah bentuk olahraga ringan yang membantu wanita bersiap-siap menghadapi persalinan. Senam hamil adalah olahraga yang dirancang untuk membantu ibu hamil mempertahankan dan meningkatkan keseimbangan fisik dalam upaya mempercepat proses persalinan (Inding, 2016).

Senam hamil, atau olahraga ringan, adalah salah satu teknik untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan, menurut (Meristika et al., 2019). Sakit punggung dan senam hamil saling berkaitan. Dengan melakukan senam hamil, massa dinding perut, ligamen, dan dasar panggul ibu dapat dilatih untuk menjadi lebih elastis kembali, mencegah kekakuan otot dan memberikan efek menenangkan pada ibu. Semakin sering, otot-ototnya akan semakin lentur. Menurut temuan penelitian, panutan wanita hamil, atau ibu, memiliki peran penting dalam membantu mereka mengikuti latihan terkait kehamilan. Olahraga kehamilan yang teratur dapat membantu ibu hamil menjaga kesehatan dan meringankan nyeri punggung karena olahraga ini berfokus pada otot-otot tertentu yang penting untuk kebugaran fisik dan persalinan.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah skala sebelum diberikan senam hamil ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung sedang dengan nilai rata-rata 3,90. Skala setelah diberikan senam hamil ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung ringan dengan nilai rata-rata 1,23. Ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III Di Puskesmas Sidorejo Lampung Timur dengan nilai p-value sebesar 0,000 (<0.05).

## DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, W. Y., Ni'amah, S., & Suwi'i, S. (2023). Efektivitas Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 491–498.

<https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1468>

Aryunani, & Wiliyanarti, P. F. (2019). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Efektifitas Senam Pilates Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. 4(2), 228–231.

Bryan, T. M., Englezou, A., Gupta, J., Bacchetti, S., & Reddel, R. R. (1995). Telomere elongation in immortal human cells without detectable telomerase activity. *EMBO Journal*, 14(17), 4240–4248. <https://doi.org/10.1002/j.1460-2075.1995.tb00098.x>

Dartiwen, & Nurhayati. Y. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Andi Offset.

Firanika, A., Christin, H., & Arfiana. (2018). Efektivitas Pilates dan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III. In *Poltekes Kemenkes Semarang*. Poltekes Kemenkes Semarang.

Inding, I. (2016). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perubahan Derajat Nyeri Pada Ibu Hamil yang Menderita Nyeri Pinggang Bawah (NPB)*. Universitas Hasanudin. Makasar.

Lilis, D. N. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Puskesmas Putri AYU Kota Jambi Tahun 2019. *Journal Health and Science*, 3(2), 131–137. <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.21>

Meristika, R. S., Maesaroh, & Al Hady, N. S. (2019). Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktik Mandiri. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 1(2), 2019. <http://journals.poltekesbph.ac.id/index.php/pertiwi/article/view/7>

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. PT. Rineka Cipta.

Nuraini, D., & Aminah, M. (2021). Pemberian Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah

- Di Puskesmas Toroh I.  
*TSJKeb\_Jurnal*, 6(2).  
<http://www.ejournal.annurpurwoda.ac.id/index.php/TSCBid/article/view/309>
- Pinem, S. B., Tarigan, E. F., Marliani, Sari, F., Bangun, E. B., & Mary, E. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Indonesia Health Issue*, 1(1), 131-137.
- Prawirohardjo. (2016). *Ilmu Kebidanan*. PT. Bina Prawirohardjo Prawirohardjo.
- Putri, D. N. K. (2017). *Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III di Puskesmas Kandanga*. Poltekkes Kemenkes Semarang.
- Siahaan, N. J., Sembiring, A., & Wahyuni, R. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Kecamatan Panei Tahun 2021. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(2), 142-151. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v1i2.435>
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2016). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth edisi 8. In *Buku Kedokteran Indonesia EGC. Water (Swit: Vol. 1,2*. EGC.
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. R. (2016). *Modul Ajar Cetak Kebidanan: Asuhan Kebidanan Dan Kehamilan*. BPSDMK.
- Wahyuni, & Prabowo, E. (2018). Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Kehamilan Trimester Ke-3. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 119-129.
- Walyani, E. S. (2020). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Pustaka Baru Press.