

**PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT UNTUK IBU HAMIL NYERI PUNGGUNG
DENGAN SENAM HAMIL DI BPM LIA MARIA****Dainty Maternity^{1*}, Lia Maria², Muhammad Hatta³**^{1,3}Universitas Malahayati,
²PMB Lia Maria

Email Korespondensi: denty.mf@gmail.com

Disubmit: 25 Mei 2022

Diterima: 31 Mei 2022

Diterbitkan: 01 Juni 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i6.6809>**ABSTRAK**

Nyeri punggung bawah pada kehamilan adalah suatu sindroma klinis yang ditandai dengan gejala utama nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tubuh bagian belakang dari rusuk terakhir sampai bagian pantat atau anus karena pengaruh hormon. Nyeri punggung pada ibu hamil dapat menyebabkan spasme pada otot yang menimbulkan rasa nyeri. Untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan panggul terkait kehamilan dengan senam hamil di BPM Lia Maria. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di BPM Lia Maria, pada 1-28 Desember 2021, Peserta adalah ibu hamil usia kehamilan 20 - 35 minggu dengan nyeri punggung bawah berjumlah 4 ibu hamil. Nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil dapat berkurang secara bertahap selama 4 minggu dengan melakukan gerakan senam yang diajarkan oleh bidan. Senam hamil dapat menurunkan intensitas nyeri punggung dalam kehamilan.

Kata Kunci: Nyeri Punggung Bawah, kehamilan, Program Latihan**ABSTRACT**

Low back pain in pregnancy is a clinical syndrome characterized by the main symptom of pain or other unpleasant feelings in the back of the body from the last rib to the buttocks or anus due to hormonal influences. Back pain in pregnant women can cause muscle spasms that cause pain. To reduce lower back and pelvis related to pregnancy exercise at BPM Lia Maria. This community service was carried out at BPM Lia Maria, on December 1-28 2021, Participants were pregnant women aged 20-35 weeks with low back pain totaling 4 pregnant women. Back pain felt by pregnant women can be reduced gradually over 4 weeks by doing gymnastic movements taught by the midwife. Pregnancy exercise can reduce back pain in pregnancy.

Keywords: *Low Back Pain, Pregnancy, Exercise Program*

1. PENDAHULUAN

Nyeri punggung saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum, selain itu menurut hasil penelitian epidemiologi yang terbatas yang dilakukan oleh Mayer yang dikutip oleh Yosefa, Febriana *et al* (2014) nyeri punggung sering di per.p arah dengan terjadinya backache atau sering disebut dengan “nyeri punggung yang lama”. Backache ini ditemukan pada 45% wanita saat dicatat kehamilannya, meningkat 69% pada minggu ke-28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut (Megasari, 2015).

Salah satu cara untuk mengurangi ketidak nyamanan tersebut adalah dengan melakukan latihan fisik atau olah raga. Latihan fisik yang dilakukan harus bersifat baik, benar, terukur, dan teratur. Latihan fisik di mulai dengan latihan, pemanasan, peregangan dan pendinginan seperti pada olahraga ibu hamil yaitu senam hamil. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental, senam hamil dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen, membuat elastisitas otot dan ligament yang ada di punggung dan relaksasi, sehingga senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung bagian bawah (Sari, 2020).

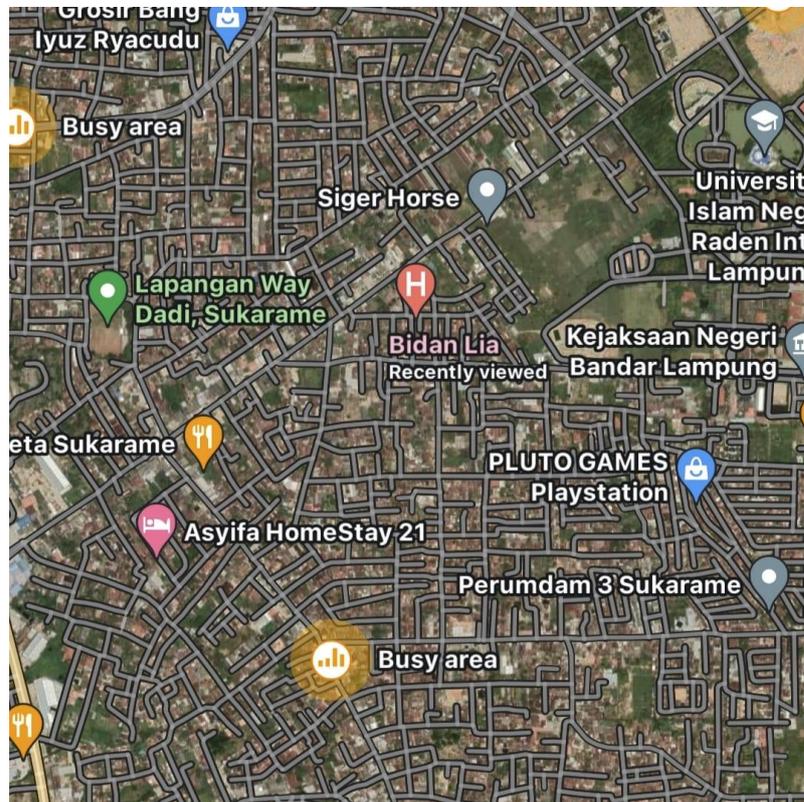
Senam hamil merupakan senam yang dilakukan oleh ibu hamil pada usia kehamilan sekitar 5 bulan atau 24-28 minggu. Senam hamil dapat dilakukan di tempat klinik yang menyediakan fasilitas senam hamil dengan instruktur yang berpengalaman. Akan tetapi, jika telah mengetahui setiap gerakannya dan dinyatakan boleh melakukan senam hamil, maka senam boleh dilakukan di rumah, asalkan dilakukan sesuai ketentuan dan dalam suasana yang tenang dan nyaman. (Astuti *et al*, 2018).

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. Melalui latihan yang teratur senam hamil bertujuan di antaranya untuk menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan. Senam hamil akan mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan diri serta sebagai penolong dalam menghadapi persalinan serta membimbing wanita menuju persalinan yang normal (Naviri, 2011; Yanti, N. P. E. E, 2020).

Senam Hamil dilakukan di PMB Lia Maria dengan peserta ibu hamil 2 orang tujuan Senam hamil Secara detail, senam hamil bertujuan untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligament dan jaringan, serta otot yang berperan dalam mekanisme persalinan, melonggarkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh yang prima sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin dan mengurangi sesak nafas, menguasai teknik-teknik pernafasan dalam persalinan dan agar si ibu dapat mengatur diri dengan tenang (Naviri, 2011) metode yang dilakukan oleh Bidan yaitu dengan penyuluhan tentang senam hamil dan manfaat senam hamil kepada ibu hamil. Berdasarkan latar belakang diatas maka perlu dilakukannya pengabdian kepada masyarakat untuk mengetahui apakah penyuluhan mengenai senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung dalam kehamilan ?

2. MASALAH

Masalah aktual yang terjadi dilapangan Dalam Pelaksanaan senam hamil yang dilakukan di BPM Lia Maria, masih rendahnya pengetahuan dan keikutsertaan ibu hamil mengenai senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung dalam kehamilan.



Gambar 1 Lokasi Pengabdian Masyarakat di PMB Lia Maria

3. KAJIAN PUSTAKA

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 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. (Anggeriani, 2018)

Nyeri punggung bagian atas maupun bawah yang dialami ibu hamil sering dikeluhkan terutama menginjak trimester III, karena terjadi peningkatan lordosis atau tulang punggung melengkung. Hal ini menyebabkan pergseran pada pusat keseimbangan badan yang bergeser maju searah dengan tulang belakang dan karena beban rahim berada di atas daerah pelvis, menyebabkan pelvis bergeser kedepan sehingga pinggang menjadi semakin melengkung. Keadaan ini dapat menyebabkan nyeri pinggang. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III merupakan keluhan umum yang sering terjadi di kalangan ibu hamil, diperkirakan sekitar 70% wanita hamil mengeluhkan beberapa bentuk nyeri

punggung pada suatu saat dalam kehamilan, persalinan hingga postpartum (Purnamasari, 2019). Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan. Nyeri punggung saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum (Megasari, 2015). (Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permadi, M. R. (2020). (PINKY, Y. D. (2018).

Ibu yang merasakan nyeri punggung biasanya ditandai dengan gejala utama yaitu nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung sehingga dapat mengganggu ibu hamil dalam aktivitas. Nyeri punggung pada ibu hamil dapat diatasi, salah satunya dengan melakukan senam hamil. Menurut Eileen (2007), melakukan senam hamil secara teratur dipercayai dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Delima, M., Maidaliza, M., & Susanti, N. (2015).

Upaya yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan atau penanganan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Dengan cara olah raga 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 dan membuat elastisitas otot dan ligamen yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi serta mengatur teknik pernapasan. (Delima et al., 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 (Indiviana,2008).

4. METODE

Langkah-langkah kegiatan di BPM Lia Maria S.ST memberikan konseling dan praktek pada ibu hamil trimester Tiga dengan Nyeri Punggung adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
 - a. Koordinasi dengan bidan setempat
Tahap ini merupakan tahap paling awal yang dilakukan, tim pelaksana berkoordinasi dengan bidan terkait program yang bertugas di PMB Lia Maria SST. Koordinasi dilakukan untuk mengetahui permasalahan ibu hamil yang dapat diatasi dengan melakukan hal mudah oleh ibu hamil itu sendiri.
 - b. Persiapan peralatan dan alat peraga.
Untuk memperlancar pelaksanaan dengan memberikan penyuluhan bagi peserta yang berisi tujuan, manfaat, dengan menggunakan lembar balik hal ini akan mempermudah ibu sasaran untuk menyimak dan catatan dapat dibawa pulang ke rumah. Selain itu pula Petugas mempersiapkan bantal dan matras untuk pelaksanaan latihan

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dibagi menjadi beberapa tahap yaitu tahap pelaksanaan penyuluhan, tahap pelaksanaan senam di BPM Lia Maria dengan usia kehamilan 20 - 35 minggu dilaksanakan 3 hari dalam seminggu dan dilakukan selama 4 minggu ibu hamil antusias melakukan gerakan gerakan yang diajarkan oleh bidan

Ada dua jenis latihan sesuai dengan kondisi cuaca:

- a. Opsi pertama terdiri dari latihan yang dilakukan di atas kasur, termasuk gerakan peregangan, pengencangan, dan pelonggaran yang menargetkan kelompok otot besar dari leher hingga tulang belakang. bidan menjelaskan bahwa latihan matras akan dimulai dengan pemanasan 5 menit, dilanjutkan setidaknya 15-20 menit pada tempo sedang dan diakhiri dengan pendinginan 5 menit.
- b. Pilihan kedua adalah latihan jalan kaki. Peserta diharapkan melakukan pemanasan selama 5 menit, meningkatkan kecepatan selama 5 menit, melanjutkan pada tempo sedang selama 15 menit dan menyelesaikan pendinginan selama 5 menit. Ditekankan bahwa denyut nadi harus antara 120-160/menit ketika peserta mencapai mid tempo.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil yang didapat setelah dilakukan senam pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di BPM Lia Maria dengan usia kehamilan 20 - 35 adalah ibu hamil antusias melakukan gerakan gerakan yang diajarkan oleh bidan serta nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil dapat berkurang secara bertahap selama 4 minggu dengan melakukan gerakan gerakan senam yang diajarkan oleh bidan. Berikut adalah dokumentasi pelaksanaan pengabdian masyarakat;



Gambar 2. Pengarahan sebelum kegiatan



Gambar 3. Dokumentasi Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Senam Hamil

b. Pembahasan

Low back and pelvic pain (LBPP) adalah salah satu gangguan yang paling sering dilaporkan pada kehamilan di seluruh dunia (Mogren 2000, Pennick & Young 2007, Eldendkk. 2008, Chang dkk. 2011, Pennick & Liddle 2013). Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Megasari (2015) menyebutkan bahwa senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung dengan p-value α (0,05). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryani (2018) terdapat pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan nyeri pinggang ($p=;0,003$), nyeri punggung ($p=0,003$), bengkak pada kaki (0,025) dan kram pada kaki (0,003).

Melakukan senam hamil mampu mengeluarkan endorphin didalam tubuh, dimana fungsi endorphin yaitu sebagai penenenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Endorphin menstimulasi reseptor opioid pada perifer, tanduk dorsal, dan batang otak. Setiap kelas opioid endogen mempunyai kecenderungan terhadap reseptor opioid yang berbeda-beda. Neurotransmitter seperti norepinefrin, serotonin, asetilkolin dan asam γ -aminobutirat semua terlibat pada penghambatan nyeri melalui berbagai mekanisme. Norepinefrin dan serotonin mengurangi nyeri dengan cara memodulasi impuls descending dari otak. (Geta & Demang, 2020)

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. Oleh karena itu latihan otot abdomen perlu diajarkan pada masa antenatal untuk memastikan kembalinya bentuk otot ke bentuk normal pascanatal dengan cepat (Suryani & Handayani, 2018). Menurut asumsi penulis, berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan beberapa teori terkait senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung karena ligament dan otot-otot dasar panggul dapat terlatih dan semakin elastis, sehingga memberikan efek relaksasi bagi ibu, dan meningkatkan elastisitas otot semakin baik, hal tersebut yang dapat mengurangi nyeri punggung dalam kehamilan.

6. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan penyuluhan yang bertema Senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung di Praktik Bidan Mandiri Lia Maria adalah senam hamil yang dilakukan oleh ibu hamil Trimester III dapat mengurangi ketidaknyamanan pada keluhan nyeri punggung yang dialami oleh responden dalam pengabdian masyarakat ini.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Anggeriani, R. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Cendekia Medika*, 3(1), 35-40.
- Brayshaw, Eileen. (2007). *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta : EGC.
- 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*, 2(2).
- 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.
- Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permadi, M. R. (2020). Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(3), 134-139.
- Indivara, Nadia. (2008). *The Mom's Secret*. Yogyakarta : Penerbit Pustaka Anggrek.
- Journal International. (2015). JAN Informing Practice and policy worldwide through research and scholarship, Serpil Ozdemir dkk
- 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.
- Mafikasari & Kartikasari. (2015). *Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester III*. JURNAL. Doi : <http://academi.edu>.
- Megasari, M. (2015). Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(1), 17-20.
- Mubarak, Wahit Iqbal dkk.(2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika
- Naviri. (2011). *Buku Pintar Ibu Hamil*. Jakarta : Kompas Gramedia
- Pantikawati, Ika dan Saryono.(2010). *Asuhan Kebidanan I : Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Pinky, Y. D. (2018). *Asuhan Kebidanan Continuity Of Care Pada Ny. S Dari Masa Hamil Sampai Dengan Keluarga Berencana Di Bpm Y S. St Ds. Ngampel Kec. Balong Kab. Ponorogo (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo)*.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2010). *Ilmu Kebidanan*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahayu, N. A. P., Rafika, R., Suryani, L., & Hadriani, H. (2020). Teknik Mekanika Tubuh Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(3), 139-146.
- Sari, (2020). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil. *Jurnal Ilmiah Panmed*. Vol. 15 No.1 Januari - April

2020

- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam hamil dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Bidan*, 4(1), 234019.
- Utami, J. N., Astuti, T., & Andriani, G. (2020). Analisis Faktor Predisposisi Keikutsertaan Senam Hamil Bagi Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Depok 2, Kabupaten Sleman. In *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu* (Vol. 2, No. 1, pp. 574-582).
- Yanti, N. P. E. E. (2020). Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Senam Hamil Untuk Meningkatkan Kesiapan Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III Tahun 2020 (Doctoral dissertation, Poltekkes Denpasar Jurusan Keperawatan).