

ARTIKEL PENELITIAN

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS CAWAS II KLATEN

Dewi Susilowati^{1*}, Henik Istikhomah², Rini Setiyaningsih³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surakarta

E-mail : dewialis2004@gmail.com

Abstract

Third trimester pregnant women will experience physiological changes. One of them is back pain. Untreated back pain will cause discomfort and interfere with daily activities. Interventions that can be given to pregnant women in the third trimester are pharmacological and non-pharmacological. One treatment is pregnancy exercise. This research was conducted to determine the effect of pregnancy exercise on reducing lower back pain in pregnant women at the Cawas II Klaten Community Health Center. This type of research is Quasi Experimental research with a One Group Pretest Posttest research design. The researcher measured lower back pain before (pre) the group of pregnant women was given pre-pregnancy exercise treatment, then the group of pregnant women was given pregnancy exercise treatment (treatment) and after being given pregnancy exercise, then the group of pregnant women had lower back pain measured (post) and so on. until the lower back pain disappeared. The low back pain scale before pregnancy from 28 respondents before pregnancy exercise was the lowest on average on day 1, namely 3.43 with a minimum pain scale of 2, a maximum of 6. Meanwhile, the lower back pain scale before pregnancy exercise was the lowest on average. low on day 6, namely 0.07 with a minimum pain scale of 0, maximum 1. The lower back pain scale of 28 pregnant women after pregnancy exercise was highest on day 1, namely 3.00 with a minimum scale of 1, maximum 5. The lower back pain scale after pregnancy exercise was the lowest. on day 6, it is 0.00 with a minimum and maximum scale of 0. This means that for 28 pregnant women, on day 6, the pain scale disappeared because the pain scale was known to be 0.

Keyword: *Lower Back Pain, Pregnancy Exercise*

Abstrak

Ibu hamil trimester III akan mengalami perubahan secara fisiologis. Salah satu nya yaitu nyeri punggung. Nyeri punggung yang tidak ditangani akan menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Intervensi yang dapat diberikan kepada ibu hamil trimester III dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu penanganannya yaitu dengan senam hamil. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Puskesmas Cawas II Klaten. Jenis penelitian ini adalah penelitian *Quasi Experimen* dengan rancangan penelitian *One Group Pretest Posttest*. Peneliti melakukan pengukuran nyeri punggung bawah sebelum (pre dilakukan perlakuan senam hamil pada kelompok ibu hamil, kemudian kelompok ibu hamil tersebut diberikan perlakuan senam hamil (perlakuan) dan setelah diberikan senam hamil kemudian kelompok ibu hamil tersebut dilakukan pengukuran nyeri punggung bawah (post) dan seterusnya sampai nyeri punggung bawah hilang. Skala nyeri punggung bawah sebelum hamil dari 28 orang responden sebelum senam hamil rata-rata paling rendah pada hari-1 yaitu 3.43 dengan skala nyeri minimal 2 maksimal 6. Sedangkan skala nyeri punggung bawah sebelum senam hamil rata-rata paling rendah pada hari-6 yaitu 0.07 dengan skala nyeri minimal 0 maksimal 1. Skala nyeri punggung bawah dari 28 orang ibu hamil setelah senam hamil paling tinggi pada hari-1 yaitu sebesar 3.00 dengan skala minimal 1 maksimal 5. Skala nyeri punggung bawah setelah senam hamil paling rendah pada hari-6 yaitu 0.00 dengan skala minimal dan maksimal 0. Dapat diartikan dari 28 orang ibu hamil pada hari-6 skala nyerinya hilang karena skala nyerinya diketahui 0.

Kata kunci: Nyeri Punggung Bawah, Senam Hamil

PENDAHULUAN

Ibu hamil trimester III akan mengalami perubahan secara fisiologis. Salah satunya yaitu nyeri punggung. Nyeri punggung yang tidak ditangani akan menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Beberapa penelitian menunjukkan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sering terjadi baik itu ringan maupun nyeri sedang. Nyeri punggung bagian bawah juga disebabkan karena perubahan hormonal estrogen dan progesterone yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot panggul sehingga menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung yang menurunkan elastisitas dan fleksibilitas otot¹.

Proses terjadinya nyeri punggung bagian bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester III disebabkan karena uterus mengalami pembesaran seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dan juga terjadi perpindahan pusat gravitasi ke arah depan sehingga ibu hamil menyesuaikan posisi saat berdiri dan bergantung pada kekuatan otot. Ketika posisi ibu hamil tidak tepat, dan berat badan yang meningkat memicu terjadinya peregangan dan kelelahan otot pada bagian punggung yang akan mengakibatkan nyeri pada daerah punggung bagian bawah¹⁷

Angka kejadian nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester III cukup tinggi, akan tetapi masih sedikit para ibu hamil yang mencari informasi penyebab, cara pencegahan dan penanganan. Maka dari itu dibutuhkan pemahaman dan pengetahuan menyeluruh dari bidan maupun tenaga kesehatan dalam membantu ibu mengatasi nyeri punggung selama hamil.

Intervensi yang dapat diberikan kepada ibu hamil trimester III dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis terapi yang diberikan menggunakan golongan obat jenis analgesic non-narkotik dan analgesic narkotik. Sementara terapi non farmakologis meliputi, pijat, terapi aroma, akupunktur, refleksiologis, istirahat, dan olahraga ringan (jalan kaki, berenang, senam pilates, dan senam hamil)². Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen³. Senam hamil dapat mengurangi rasa sakit dan nyeri punggung bawah pada ibu hamil secara signifikan⁴.

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Di Puskesmas Cawas II Klaten. Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik responden yaitu meliputi umur, pendidikan, pekerjaan, paritas, frekuensi ANC. Mengetahui skala nyeri punggung bawah sebelum mengikuti senam hamil dan sesudah mengikuti senam hamil dan menganalisis pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Di Puskesmas Cawas II Klaten.

Manfaat penelitian ini adalah sebagai acuan untuk dijadikan informasi untuk pengembangan penelitian selanjutnya. Penelitian ini bermanfaat bagi ibu hamil dalam rangka untuk menambah informasi tentang pengaruh senam hamil untuk pengurangan nyeri sehingga ibu hamil dapat mengatasi nyeri punggung yang dialaminya dengan tepat. Serta penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dibidang ilmu kebidanan tentang pengaruh senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Januari 2024 di Puskesmas Cawas II Kabupaten Klaten saat ibu hamil melakukan kunjungan ANC, terhadap 10 orang ibu hamil trimester III yang dilakukan tanya jawab didapatkan hasil 4 orang ibu hamil mengeluh nyeri punggung bawah dan tidak mengikuti senam hamil, 3 orang ibu hamil pernah sakit punggung bawah setelah ikut senam hamil nyerinya berkurang, sedangkan 3 orang ibu hamil tidak mengikuti senam hamil dan juga tidak merasakan nyeri punggung.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *Quasi Experiment* dengan rancangan penelitian One Group Pretest Posttest. Peneliti melakukan pengukuran nyeri punggung bawah sebelum (pre) dilakukan perlakuan senam hamil pada kelompok ibu hamil, kemudian kelompok ibu hamil tersebut diberikan perlakuan senam hamil (perlakuan) dan setelah diberikan senam hamil kemudian kelompok ibu hamil tersebut dilakukan pengukuran nyeri punggung bawah (post) dan seterusnya sampai nyeri punggung bawah hilang. Rancangan penelitian menggunakan quasi eksperimen one group pretest-posttest parallel.

Populasi dalam penelitian ini yaitu semua ibu hamil trimester I,II,III di Wilayah Puskesmas Cawas II Kabupaten Klaten pada bulan April 2024 sebanyak 126 orang ibu hamil. Ibu hamil Trimester III ada 69 orang yang mengalami nyeri punggung bawah ada 28 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah di Wilayah Puskesmas Cawas II Kabupaten Klaten pada bulan April 2024 sejumlah 28 orang. Penelitian ini menggunakan total sampling.

Bahan dan alat yang harus disiapkan berupa : (1) leaflet, sebagai pedoman gerakan senam ibu hamil ; (2) standar operasional prosedur (SOP) senam hamil sebagai pedoman bagi peneliti ; (3) matras, dan ; (4) tempat senam. Pengumpulan data dibantu oleh enumerator yang menemui responden secara door to door dengan mengajukan informed consent atau kesediaan untuk mejadi responden. Enumerator membagikan leaflet senam hamil secara lengkap. pengambilan data nyeri punggung bagian bawah dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. Senam hamil dilakukan setiap hari dengan duarsi 30 menit. Pengukuran nyeri punggung tersebut menggunakan lembar observasi “*Numeric Rating Scale*” atau NRS. Pengukuran nyeri sebelum dilakukan senam hamil dilakukan 15 menit sebelumnya (*pretest*). Pengukuran respon nyeri setelah dilakukan senam yaitu maksimal 15 menit setelah senam hamil dari hari 1 sampai hari ke 6. Analisa data yang digunakan yaitu analisa univariat dan bivariate. Untuk melihat ada tidak nya pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah dilakukan dengan Uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	Presentase
Umur		
Reproduksi Sehat (20-35 th)	20	71,4
Reproduksi Tak Sehat (<20/>35 th)	8	28,6
Pendidikan Terakhir		
Dasar (SD-SLTP)	15	53,6
Menengah (SLTA)	11	39,3
Tinggi (PT)	2	7,1
Pekerjaan		
IRT	18	64,3
Buruh	7	3,6
Karyawan Swasta	1	25,0
Tani	2	7,1
Paritas		
Primi (1 kali)	10	35,7
Multi (2-4 kali)	16	57,1
Grande Multi (>4 kali)	2	7,1
Frekuensi ANC		
4 kali	2	7,1
5 kali	5	17,9
6 kali	5	17,9
7 kali	8	28,6
8 kali	4	14,3
9 kali	2	7,1
10 kali	2	7,1
n=28		

Berdasarkan tabel tersebut, umur responden paling banyak yaitu usia reproduksi sehat atau usia 20-35 tahun, yaitu 20 orang ibu hamil atau 71,4%. Pendidikan terakhir menunjukkan paling banyak pada kelompok berpendidikan dasar (SD-SLTP), yaitu 15 orang atau 53,6%. Status pekerjaan paling banyak sebagai ibu rumah tangga (IRT), yaitu sebanyak 18 orang atau 64,3%. Paritas ibu hamil menunjukkan paling banyak multipara atau paritas 2-4 kali, yaitu 16 orang atau 57,1%. Ibu hamil sebagai responden yang melakukan ANC paling banyak melaukan ANC 7 kali sebesar 8 orang atau 28,6%.

Tabel 2. Skala Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Sesudah Senam Hamil

	<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Sd</i>	<i>Variance</i>
Pre 1	28	4	2	6	3.54	.922	.851
Pre 2	28	4	1	5	2.46	.881	.776
Pre 3	28	4	0	4	1.46	.881	.776
Pre 4	28	3	0	3	.79	.738	.545
Pre 5	28	2	0	2	.32	.548	.300
Pre 6	28	1	0	1	.07	.262	.069

Skala nyeri punggung bawah dari 28 responden sebelum senam hamil rata-rata paling rendah pada hari -1 yaitu 3,43 dengan skala nyeri minimal 2 maksimal 6. Sedangkan skala nyeri punggung bawah sebelum senam hamil rata-rata paling rendah pada hari-6 yaitu 0,07 dengan skala nyeri minimal 0 maksimal 1.

Tabel 3. Skala Nyeri Punggung Bawah Setelah Senam Hamil

	<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Sd</i>	<i>Variance</i>
Post 1	28	4	1	5	3.00*	.981	.963
Post 2	28	4	0	4	1.96*	.962	.925
Post 3	28	3	0	3	1.18*	.819	.671
Post 4	28	2	0	2	.43*	.634	.402
Post 5	28	1	0	1	.07*	.262	.069
Post 6	28	0	0	0	.00*	.000	.000

Skala nyeri punggung bagian bawah setelah dilakukan senam hamil paling tinggi pada hari-1 yaitu sebesar 3.00 dengan skala minimal 1 maksimal 5. Skala nyeri punggung bawah setelah senam hamil paling rendah pada hari-6 yaitu 0.00 dengan skala minimal dan maksimal 0.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data Menggunakan Kolmogorov-Smirnov

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov</i>			
		Pre_1	Pos_1
N		28	28
Normal Parameters	Mean	3.54	3.00
	Std. Deviation	.922	.981
Most Extreme Differences	Absolute	.291	.214
	Positive	.291	.214
	Negative	-.209	-.179
Test Statistic		.291	.214
Asymp. Sig.(2-tailed)		.000 ^c	.002 ^c

Berdasarkan hasil uji normalitas data menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal, hal ini ditunjukkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2 tailed) pretest* 1 sebesar 0.000 dan *posttest* 1 sebesar 0.002 lebih kecil dari 0.05.

Tabel 5. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III

	Data	Mean	Selisih	Negatif Ranks	Mean Ranks	Z-tabel (α -5%)	Z-hitung	ρ
Nyeri Punggung Bawah	Posttest 1	3.54	0.54	15	8.00	1.96	-3.873	0.000*
	Posttest 1	3.00						
	Posttest 2	2.46	0.5	14	7.50	1.96	-3.742	0.000*
	Posttest 2	1.96						
	Posttest 3	1.46	0.28	8	4.50	1.96	-2.828	0.005*
	Posttest 3	1.18						
	Posttest 4	.49	0.36	10	5.50	1.96	-3.162	0.002*
	Posttest 4	.43						
	Posttest 5	.32	0.25	7	4.00	1.96	-2.646	0.008*
	Posttest 5	.07						
	Posttest 6	.07	0.00	2	1.50	1.96	-1.414	0.157
	Posttest 6	0.09						

Skor nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) senam hamil sehari sekali selama 5 hari mengalami penurunan. Besarnya penurunan rerata (*mean*) skor nyeri 0.54 hari-1, 0.5 hari-2, 0.28 hari-3, 0.36 hari-4, 0.25 hari-5 dan 0.00 hari-6. Skor nyeri punggung bawah setelah senam hamil pada hari-6 skornya 0.00, hal ini menunjukkan senam hamil hari ke 6 tidak menurunkan skor nyeri.

Berdasarkan uji *Wilcoxon* diketahui nilai 0.000 hari-1 , 0.000 hari-2, 0.005 hari-3, 0.002 hari-4,dan 0.008 hari-5. Karena p-value hari-1 sampai hari-5 < 0.005 dan z-hitung < z-tabel, maka dapat disimpulkan senam hasmil hari-1 sampai dengan hari-5 berpengaruh secara signifikan menurunkan skala nyeri punggung bawah. Sedangkan senam hamil hari-6 tidak berpengaruh secara signifikan menurunkan skala nyeri punggung bawah dan dinyatakan tidak efektif menurunkan nyeri punggung bawah karena p 0.157 ($p > 0.05$).

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan dan Paritas

Hasil penelitian menunjukkan umur ibu hamil trimester III paling banyak umur reproduksi sehat atau umur 20-35 tahun, yaitu 20 orang ibu hamil atau 71.4%. Terdapat hubungan antara nyeri dengan seiring bertambahnya umur seseorang⁴. Umur seseorang berhubungan dengan tingkat perkembangan seseorang. orang dewasa akan mengalami perubahan neorofisiologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri. Penelitian tersebut sesuai dengan pernyataan bahwa seorang wanita kehamilannya aman dan sehat pada rentang usia 20-35 tahun. Karena pada umur 20-35 tahun seorang wanita kesuburan dalam reproduksi keturunan mencapai puncaknya⁶. Ibu hamil dikatakan beresiko tinggi apabila usia <20 tahun dan >35 tahun. Usia <20 tahun akan sulit mengendalikan nyeri sedangkan usia >35 tahun keadaan fisik dan fungsi organ-organ tubuh terutama organ reproduksi mengalami penurunan⁷.

Hasil penelitian karakteristik pendidikan terakhir ibu hamil sebagai responden menunjukkan paling banyak pendidikan terakhir termasuk kelompok berpendidikan dasar (SD-SLTP), yaitu 15 orang ibu hamil atau 53.6%. Hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah berada dalam pendidikan SD dan SLTP. Tidak memahami cara mengatasinya. Pendidikan merupakan factor yang mempengaruhi senam hamil selama kehamilan. Seorang yang berpendidikan semakin rendah akan lebih rendah pula pandangannya dan kurang dalam menerima ide dan tata cara kehidupan baru⁸.

Hasil penelitian karakteristik ibu hamil sebagai responden paling banyak status pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (IRT), yaitu sebanyak 18 orang ibu hamil atau 64.3%. Ibu yang tidak bekerja atau sebagai IRT kecenderungan kurang gerak atau kurang aktivitas sehingga sering mengalami nyeripunggung karena aktivitas yang minim. Namun, ibu hamil yang bekerja berlebihan akan mengalami kelelahan secara fisik karena berbagai tugas yang harus mereka kerjakan. Keletihan menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan mekanisme coping perempuan hamil⁹. Penelitian lain menyebutkan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah paling banyak pada ibu yang tidak bekerja atau sebagai IRT¹⁰.

Hasil penelitian menunjukkan paritas ibu hamil sebagai responden menunjukkan paling banyak multipara atau paritas 2-4 kali, yaitu 16 orang atau 57.1%. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Fitriani dan Yuni bahwa nyeripunggung bawah pada ibu hamil tidak dipengaruhi oleh paritas, baik pada ibu hamil primigravida, multigravida maupun

grandemultigravida semua mengalami nyeri punggung. Paritas mempengaruhi respon ibu terhadap nyeri. Ibu primigravida belum memiliki pengalaman tentang melahirkan dibanding ibu multigravida. Ibu yang pertama kali melahirkan biasanya merasakan stress atau takut menghadapi persalinan. Ibu multigravida sudah pernah melahirkan memiliki pengalaman nyeri saat melahirkan. Ibu yang memiliki pengalaman melahirkan dapat merespon rasa nyeri. Masalah memburuk apabila otot-otot wanita lemah menyebabkan gagal menahan uterus atau rahim membesar¹⁶.

Hasil penelitian frekuensi pemeriksaan kehamilan atau antenatal care (ANC) ibu hamil sebagai responden paling sedikit 4 kali dan paling banyak 10 kali. Ibu hamil yang melakukan ANC sampai dilakukan penelitian paling banyak melakukan ANC 7 kali sebanyak 8 orang ibu hamil atau 28.6%. Nyeri bagian punggung bawah lebih banyak dirasakan oleh wanita hamil terutama saat memasuki trimester II serta III yang kunjungan ANV-nya kurang dari ketuntutan, karena dalam pemeriksaan ANC bidan akan memberikan KIE cara mencegah dan mengatasi nyeri punggung⁷. Pemeriksaan kehamilan dengan rutin akan membantu mendiagnosa kelainan atau gangguan yang ada pada ibu hamil termasuk nyeri punggung bawah¹¹.

2. Skala Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Setelah Senam Hamil

Hasil penelitian menunjukkan skala nyeri punggung bawah dari 28 orang responden sebelum senam hamil rata-rata paling rendah hari-1 yaitu 3.43 dengan skala nyeri minimal 2 maksimal 6. Sedangkan skala nyeri punggung bawah sebelum senam hamil rata-rata paling rendah pada hari ke-6 yaitu 0.07 dengan skala nyeri minimal 0 maksimal 1.

Hasil penelitian dari 28 orang ibu hamil sebagai responden skala nyeri punggung bawah setelah senam hamil paling tinggi pada hari-1 yaitu sebesar 3.00 dengan skala minimal 1 maksimal 5. Skala nyeri punggung bawah setelah senam hamil paling rendah pada hari-6 yaitu 0.00 dengan skala minimal dan maksimal 0. Dapat diartikan dari 28 orang ibu hamil sebagai responden pada hari-6 skala nyerinya hilang karena skala nyerinya diketahui 0.

Senam hamil dapat memberikan keuntungan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik ibu hamil, mengurangi nyeri punggung bawah, memperlancar peredaran darah, mengurangi keluhan kram atau pegel-pegel, dan mempersiapkan pernafasan, aktivitas otot dan panggul untuk menghadapi proses persalinan¹².

3. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah

Berdasarkan output uji *Wilcoxon* diketahui nilai p-value 0.000 hari-1, 0.000 hari-2, 0.005 hari-3, 0.002 hari-4 dan 0.008 hari-5. Karena p-value hari-1 sampai dengan hari-5 berpengaruh secara signifikan menurunkan nyeri punggung bawah. Sedangkan senam hamil hari-6 tidak berpengaruh secara signifikan menurunkan skala nyeri punggung bawah dan dinyatakan tidak efektif menurunkan nyeri punggung bawah karena $p > 0.05$ ($p > 0.05$).

Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah jika diberikan intervensi senam hamil seminggu 2 kali selama 30 menit nyeri punggung akan menurun secara signifikan¹³. Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa senam hamil dapat mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh. Nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa factor salah satunya perubahan postur tubuh selama kehamilan, hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi pemusatan, pengaruh hormonal pada struktur ligamen, pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan¹⁵.

Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Ibu hamil dianjurkan untuk mengikuti senam hamil bila kandungan sudah mencapai usia enam bulan¹⁴.

KESIMPULAN

Karakteristik respondenden dari jumlah 28 orang ibu hamil diketahui umur paling banyak yaitu umur 20-35 tahun, sebanyak 20 orang (70%), pendidikan terakhir paling banyak berpendidikan dasar (SD-SLTP) sebanyak 15 orang (53.6%). Satatus pekerjaan paling banyak yaitu IRT sebanyak 18 orang (64.3%). Paritas paling banyak yaitu multipara sebanyak 16 orang (57.1%) dan frekuensi ANC paling banyak 7 kali yaitu 8 orang (28.6%).

Skala nyeri punggung bawah sebelum hamil dari 28 orang responden sebelum senam hamil rata-rata paling rendah pada hari-1 yaitu 3.43 dengan skala nyeri minimal 2 maksimal 6. Sedangkan skala nyeri punggung bawah sebelum senam hamil rata-rata paling rendah pada hari-6 yaitu 0.07 dengan skala nyeri minimal 0 maksimal 1. Skala nyeri punggung bawah dari 28 orang ibu hamil setelah senam hamil paling tinggi pada hari-1 yaitu sebesar 3.00 dengan skala minimal 1 maksimal 5. Skala nyeri punggung bawah setelah senam hamil

paling rendah pada hari-6 yaitu 0.00 dengan skala minimal dan maksimal 0. Dapat diartikan dari 28 orang ibu hamil pada hari-6 skala nyerinya hilang karena skala nyerinya diketahui 0.

Senam hamil yang dilakukan 5 (lima) hari berturut-turut dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III secara signifikan. Skor nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum dan sesudah senam hamil sehari sekali selama 5 hari mengalami penurunan. Besarnya penurunan rerata (mean) skor nyeri 0.54 hari-1, 0.5 hari-2, 0.28 hari-3, 0.36 hari-4, dan 0.25 hari-5. Sedangkan penurunan rerata skor nyeri punggung bawah pada hari-6 menunjukkan 0.00 ydan nilai p-value <0.05.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai peningkatan mutu pelayanan kesehatan terutama di Puskesmas Cawas III agar lebih berkualitas, khususnya untuk pelaksanaan terapi non farmakologis seperti senam hamil sehingga mampu mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung selama kehamilan trimester III. Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan derajat kesehatan ibu hamil jika ibu lebih aktif dalam meningkatkan pengetahuan, dan sikap untuk mengatasi nyeri punggung selama kehamilan. Dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya khususnya tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester III. Hasil penelitian diharapkan mamapu menambah bahan referensi khususnya tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester II sehingga peneliti dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan jumlah responden yang lebih besar dan representative dengan metode yang lebih akurat serta meneliti dari faktor lain.

Referensi

1. Fitriani, L. 2019. "Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil teradap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata", *JKESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2),pp. 72-80.
2. Sinclair, C. 2013. *Buku Saku Kebidanan*, Jakarta; EGC
3. Yosefia, Febrianaea all. 2016. *Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil*. (diakses pada 1 Mei 2024)
4. Sahar, A, Elkheshen, Hend S. Mohamed, and Hala. A, Abdelgawd. 2016. The Effect of Practicing Pelvic Rocking Exercise on Lowering Disability Level through Decreasing Pregnancy Related Lower Back Pain. *Egypt : Journal of American Science* 2016;12(5)
5. Perry & Potter. 2019. *Buku Ajar Keperawatan Medika Bedah*. Edisi 8 Volume 2. Jakarta: EGC.
6. BKKBN. 2022. *Pelayanan Kontrasepsi*. Jakarta: BKKBN.
7. Purnamasari, K. D. 2019. Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Journal of Midwifery and Public Health* 2019.
8. Eichi Septiani. 2020. Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Bidan Mandiri. *Jurnal Lentera Perawat*. Prodi D III Kebidanan STIKes Al-Ma'arif Baturaja.
9. Sulfiati. 2020. *Asuhan Kebidanan pada Persalinan* : Yayasan Kita Menulis.

10. Megasari. 2019. Hubungan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, Vol. 3, No. 1, November 2019.
11. Lisnawati, L. 2016. *Asuhan Kebidanan Terkini Kegawatdaruratan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Trans Info Media.
12. Suryati, Siti. 2015. Hubungan Senam Ibu Hamil dengan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Puskesmas Pakisjaya Karawang. Surakarta :Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
13. Sayekti. 2021. Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III. Skripsi. Poltekkes Surakarta. Jurusan Kebidanan.
14. Asrinah. 2017. *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
15. Pantiwati. 2019. *Asuhan Kebidanan I*. Jakarta : Nuha Medika
16. Bobak et all. 2018. Exercise and Pregnancy in recreational and Elite Athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 52(17)
17. Hartvigsen, J. 2018. "What low back pain is and why we need to pay attention", *The Lancet*, Vol. 391, No. 10137, Maret 2018