

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI KECAMATAN PANEI TAHUN 2021

Netty Julita Siahaan¹, Adelina Sembiring², Retno Wahyuni³

^{1,2,3} STIKes Mitra Husada Medan

Email : nettyjulita@gmail.com

Abstract

Low back pain during pregnancy occurs due to changes in pregnancy hormones which increase relaxant hormones that affect the flexibility of the ligament tissue which ultimately increases joint mobility in the pelvis and will have an impact on spinal and pelvic instability and cause back pain. One way to reduce low back pain is to do pregnancy exercises. Pregnancy exercise can relieve lower back pain that is felt by pregnant women because in pregnancy exercise there are movements that can strengthen the abdominal muscles, make the elasticity of the muscles and ligaments in the back and relax, so that pregnant exercise can reduce lower back pain. The purpose of this study was to determine the effect of pregnancy exercise on reducing low back pain in pregnant women in the second and third trimesters in Panei District 2021. This study used a quasi-experimental research design with a pre-post-test design with one group test. The population in this study were all pregnant women in the second and third trimesters in Panei Tongah Health Center many as 30 people. The sample in this study amounted to 28 people. Analysis of the data used is univariate analysis and bivariate analysis using the Paired-Samples T Test. The average lower back pain before treatment was 3.32 and the Std. Deviation was 0.772. The average low back pain after treatment was 2.25 and the Std. Deviation was 1.005. There is an effect of pregnancy exercise on reducing low back pain in pregnant women in the second and third trimesters in Panei Tongah Health Center in 2021 with a value of $p = 0.000$ $p < 0.05$. It is recommended for further researchers to develop other variables in order to get better results Panei Tongah Health Center.

Keywords: *Pregnancy exercise, low back pain, pregnancy*

Abstrak

Nyeri punggung bawah saat hamil terjadi karena adanya perubahan hormon kehamilan yang meningkatkan hormon relaksan yang 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. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung bawah adalah dengan melakukan senam hamil. 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 ligamen yang ada di punggung dan relaksasi, sehingga senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung bagian bawah.

Received Agustus 17, 2022; Revised September 02, 2022; Oktober 25, 2022

* Netty Julita Siahaan, nettyjulita@gmail.com

Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Panei Tengah 2021. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasy eksperimen* dengan desain *pre post test design with one group test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Panei Tengah sebanyak 30 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 28 orang. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan analisa bivariate dengan menggunakan uji Paired- Samples T Test. Rata-rata nyeri punggung bawah sebelum diberikan tindakan adalah 3,32 dan Std.Deviation 0,772. Rata-rata nyeri punggung bawah setelah diberikan tindakan adalah 2,25 dan Std.Deviation 1,005. Ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Panei Tengah Tahun 2021 dengan nilai $p=0.000$ $p<0,05$. Disarankan kepada Puskesmas Panei Tengah untuk meningkatat pelayanan kesehatan kepada Ibu Hamil khususnya meningkatkan partisipasi dalam senam hamil.

Kata Kunci: Senam hamil, nyeri punggung bawah, hamil

LATAR BELAKANG

Ibu hamil adalah seorang wanita yang mengandung dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin (Prawirohardjo, 2018). Kehamilan adalah masa di mana seorang wanita membawa embrio atau fetus di dalam tubuhnya, Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin (Prawirohardjo, 2018). Pada masa hamil ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang terjadi bahkan kadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu, salah satunya adalah nyeri punggung bagian bawah (Andriyani, 2015).

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. nyeri punggung bawah yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%-90% ibu hamil, dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar (Carvalho, 2017).

Prevalensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korea, dan Israel. Sementara yang terjadi di negara non Skandinavia seperti Amerika bagianutara, Afrika, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong maupun Nigeria lebih tinggi prevalensinya yang berkisar antara 21% hingga 89,9%. Survey online yang dilaksanakan oleh University of Ulster pada tahun 2014, dari 157 orang ibu hamil yang mengisi kuisisioner, 70% pernah mengalami nyeri punggung

(Delima, 2015). Penelitian serupa di Women's Health Clinic-Kuwait tahun 2012, dari 280 pasien yang hamil, 91% (255) mengalami nyeri punggung. Penelitian lainnya di Raja Mutiah Medical Collage and Hospital dari 172 ibu hamil, 104 (60,5%) mengalami nyeri punggung (Fitriani, 2021).

Penelitian yang dilakukan di Raja Mutiah Medical Collage and Hospital India (2014), menjelaskan angka terjadinya nyeri tulang belakang pada kehamilan terjadi 53% pada usia kehamilan dibawah 20 minggu, 76% terjadi saat usia kehamilan berkisar berkisar antara 25-28 minggu, sedangkan angka kejadian meningkat menjadi 80%. 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 (Firdayani, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lichayati dan Kartikasari, tentang Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Polindes Desa Tlanak, Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan tahun 2018, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa lebih dari sebagian (75%) ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung bawah. Hasil penelitian Purbasari (2020) dengan judul pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III didapatkan hasilnya nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III sebelum dilaksanakan senam hamil hampir setengahnya dari responden mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 4 (sangat nyeri) di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III setelah dilaksanakan senam hamil sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri punggung bawah dengan skala 3 (lebih nyeri) dan nada pengaruh penurunan nyeri sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah melaksanakan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III (Lichayati, 2019).

Salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung bawah adalah dengan melakukan senam hamil (Andriyani, 2015). 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 ligamen yang ada di punggung dan relaksasi, sehingga senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung bagian bawah (Eileen, 2017). Penelitian menunjukkan bahwa LBP pada kehamilan biasanya terjadi antara bulan kelima dan ketujuh kehamilan. Dalam beberapa kasus, LBP saat hamil dapat dimulai ketika usia 8 sampai 12 minggu kehamilan (Purbasari, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap sepuluh ibu hamil trimester II dan III, sepuluh ibu tersebut mengalami nyeri punggung bawah. Berdasarkan latar belakang data diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Kec Panei 2021.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasy eksperimen* dengan desain *pre post test design with one group test*. Rancangan ini bertujuan untuk melihat pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Kecamatan Panei. Pada penelitian ini peneliti melakukan intervensi sebelum diberi perlakuan dan observasi setelah diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III di Kecamatan Panei sebanyak 30 orang, Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *probability sampling* jenis *simple random sampling*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 28 orang. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Panei. Penelitian dilakukan pada bulan April – Juli 2021. Metode statistik untuk analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Univariat. Analisa data dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase tiap variabel yang diteliti. Pengujiannya dilakukan menggunakan uji *Paired- Samples T Test*.

HASIL

Karakteristik responden dalam penelitian ini pasien yang menerima senam hamil. Karakteristik subjek penelitian ini terdiri atas umur, pendidikan, pekerjaan, gravida/kehamilan. Dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi dan Persentase Data Karakteristik Demografi Responden
Pada Pasien Yang Melakukan Senam Hamil (n=28)

Karakteristik	N (28)	%
Umur		
17 – 25 Tahun (Remaja Akhir)	6	21,4
26 – 35 Tahun (Dewasa Awal)	19	67,9
36 – 45 Tahun (Dewasa Akhir)	3	10,7
Pendidikan		
SD	1	3,6
SMP	3	10,7
SMA/SMK	13	46,4
D3	7	25,0
S1	4	14,3
Pekerjaan		
PNS	5	17,9
Swasta	5	17,9
Wiraswasta	3	10,7
Ibu Rumah Tangga	15	53,6
Gravida/Kehamilan		
Hamil pertama	8	28,6
Hamil ke 2-4	18	64,3
Hamil ke >5	2	7,1
Usia Kehamilan		
4-6 bulan	13	46,4
7-9 bulan	15	53,6
Informasi Tentang Senam Hamil		
Pernah	21	75,0
Tidak Pernah	7	25,0
Informasi Tentang Nyeri Punggung Bawah		
Pernah	28	100
Tidak Pernah	-	-
Sumber Informasi		
Petugas Kesehatan	10	35,7
TV/radio	9	32,1
Majalah/Koran	3	10,7
Lingkungan	6	21,4

Tabel 1 menunjukkan distribusi responden menurut umur yang paling banyak berusia 26-35 Tahun (dewasa awal) sebanyak 19 orang (67,9%). Distribusi responden menurut pendidikan yang paling banyak pendidikan SMA/SMK sebanyak 13 orang (46,4%). Distribusi responden menurut pekerjaan yang paling banyak adalah ibu rumah tangga sebanyak 15 orang (53,6%). Distribusi responden menurut gravida/kehamilan yang paling banyak adalah hamil ke 2-4 sebanyak 18 orang (64,3%). Distribusi responden menurut usia kehamilan yang paling banyak adalah 7-9 bulan sebanyak 15 orang (53,6%). Distribusi informasi tentang senam hamil yang paling banyak adalah pernah mendapat informasi tentang senam hamil sebanyak 21 orang (75%). Distribusi responden menurut informasi tentang nyeri punggung bawah sebanyak 28 orang (100%). Distribusi responden menurut sumber informasi yang paling banyak adalah dari petugas kesehatan sebanyak 10 orang (35,7%).

Tabel 2
distribusi Frekuensi dan Persentase Nyeri Punggung Bawah Responden

Nyeri Punggung Bawah	Pre		Post	
	n	%	n	%
Tidak Nyeri	-	-	2	7,1
Sedikit Nyeri	-	-	3	10,7
Sedikit Lebih Nyeri	5	17,9	11	39,3
Lebih Nyeri	9	32,1	10	35,7
Sangat Nyeri	14	50	2	7,1
Nyeri Sangat Hebat	-	-	-	-
Mean ± SD	3,32 ± 0,772		2,25 ± 1,005	

Tabel 2 menunjukkan distribusi responden menurut nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III sebelum melakukan senam hamil terdapat 5 orang (17,9%) yang mengalami sedikit lebih nyeri, terdapat 9 orang (32,1%) yang mengalami lebih nyeri, terdapat 14 orang (50%) yang mengalami sangat nyeri. Distribusi responden nyeri punggung bawah setelah diberikan senam hamil terdapat sebanyak 2 orang (7,1%) tidak nyeri, 3 orang (10,7%) sedikit nyeri, 11 orang (39,3%) sedikit lebih nyeri, 2 orang (7,1%) sangat nyeri. Rata-rata nyeri punggung bawah sebelum diberikan tindakan adalah 3,32 dan Std.Deviation 0,772. Rata-rata nyeri punggung bawah setelah diberikan tindakan adalah 2,25 dan Std.Deviation 1,005.

Tabel 3
Perbedaan Proporsi Nyeri Punggung Bawah *Pretest* dan *Posttest* (n=28)

Nyeri Punggung Bawah	Median (Minimum-Maksimum)	<i>p value</i>
Pre	(2-4)	0.000
Post	(0-3)	

Berdasarkan hasil analisis bivarian menggunakan uji *Paired- Samples T Test* diperoleh nilai signifikan *p value* sebesar 0.000 ($p < 0.05$), maka ada perbedaan nyeri punggung bawah ibu hamil. Dengan demikian dapat dikatakan terdapat perbedaan nyeri punggung bawah yang signifikan sebelum dan setelah pemberian senam hamil. Dengan demikian senam hamil efektif terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

PEMBAHASAN

Nyeri punggung saat hamil terjadi karena adanya perubahan hormone kehamilan yang meningkatkan *hormone relaksan* (hormone yang membuat otot relaksasi dan lemas). 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, 2018).

Menurut peneliti nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester II dan III dapat disebabkan karena aktivitas yang berlebihan, sehingga bisa menimbulkan kelelahan yang dapat mengakibatkan nyeri pada bagian punggung bawah. Selain itu perut ibu yang semakin bertambah minggu semakin besar juga bisa mempengaruhi terjadinya nyeri punggung bawah.

Senam hamil merupakan bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, ataupun pusat pelayanan kesehatan yang lainnya (Safi'i, 2010). Peran ibu dalam mengikuti senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil. Mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dipusatkan pada otot-otot

untuk kebugaran dan berfungsi pada proses persalinan (Yosefa dkk, 2016).

Senam hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil trimester II dan III karena didalam senam hamil salah satunya terdapat metode *pilates*. Metode *pilates* telah dikenal dibanyak Negara dan terbukti mampu membantu ibu hamil dalam mempertahankan kebugarannya dan mempermudah proses persalinan, gerakan-gerakan senam hamil dengan metode ini dipusatkan pada otot-otot untuk kebugaran salah satunya untuk menurunkan nyeri punggung bawah dan berfungsi pada proses persalinan Hal pertama yang harus dilakukan yaitu menganjurkan ibu mengambil posisi senyaman mungkin, kemudian latihan otot kaki, latihan pernafasan, latihan otot panggul, latihan otot betis, latihan otot pantat dan latihan anti sungsang (Mualimah, 2021).

Menurut peneliti adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil trimester II dan III disebabkan karena kepatuhan ibu hamil dalam melakukan gerakan sesuai SOP dan mengikuti instruksi bidan dan peneliti, ibu hamil juga melakukan senam hamil dengan durasi selama 30 menit dilakukan 1 kali dalam seminggu selama 3 minggu berturut-turut. Senam hamil dengan gerakan sederhana dan ringan membuat ibu hamil mudah untuk melakukan dan mengingat senam hamil hal ini membuat ibu hamil merasa nyaman dan dapat merasakan manfaat senam hamil. Manfaat dari senam hamil salah satunya adalah dapat meringankan gejala nyeri punggung bawah, karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat membuat elastisitas otot untuk kebugaran.

Menurut penelitian Firdayani, 2018 tentang Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III Di BPS BPM Aminatur Rofiah SST. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam hamil sebagian ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri sedang 45,8% dan ringan 54,2%, setelah dilakukan senam hamil berkurang menjadi nyeri ringan 41,7% dan tidak merasa nyeri 58,3%. Hasil uji *Wilcoxon sigh rank test* =0,05 menunjukkan $p=0,000$ sehingga $p<0,05$ artinya ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung. Senam hamil merupakan salah satu alternaif non farmakologi untuk mengatasi nyeri punggung bawah sehingga disarankan agar ibu hamil khususnya trimester II dan III mengikuti kelas ibu hamil (senam hamil).

KESIMPULAN DAN SARAN

Nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III sebelum dilakukan senam hamil mayoritas skala 4 sangat nyeri sebesar 14 responden (50%), Nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III setelah dilakukan senam hamil mayoritas skala 2 sedikit lebih nyeri sebesar 11 responden (39,3%), Ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Panei Tengah Tahun 2021 dengan nilai $p=0.000$ $p<0,05$. Disarankan kepada pimpinan dan pegawai Kecamatan Panei untuk meningkatkan pelayanan kesehatan dalam melakukan senam hamil, khususnya bagi ibu hamil trimester II dan III tentang pentingnya manfaat melakukan senam hamil dengan tetap melaksanakan protocol kesehatan. Disarankan kepada Puskesmas Panei Tengah untuk meningkatkan pelayanan kesehatan kepada Ibu Hamil khususnya meningkatkan partisipasi dalam senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, R., Triana, A. & Juliarti, W., 2015. Buku Ajar Biologi Reproduksi dan Perkembangan. Edisi 1. Yogyakarta: Deepublish
- Bull, E., & Archard, G. 2015. Simple Guide: Nyeri Punggung. Jakarta: Erlangga
- Carvalho MECC, Lima LC, Terceiro CA dL, Pinto DRL, Silva MN, Cozer GA, et al. Low back pain during pregnancy. *Revista brasileira de anesthesiologia*. 2017;67(3):266-70.
- Danu atmaja, Bonny. 2015. Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit. Jakarta : Puspa Swara
- 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 Rintang Payakumbuh Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 2(2).
- Eileen, Brayshaw. 2017. Senam Hamil dan Nifas. Jakarta: EGC.
- Fitriani, L. (2021). 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.
- 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).
- Khafidhoh, Muhimatul. 2016. Hubungan Nyeri Pinggang dengan Tingkat Kemampuan Aktivitas Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Ciputat. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Lichayati. 2019. Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Polindes Desa Tlanak, Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan Tahun 2018

*PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA
IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI KECAMATAN PANEI TAHUN 2021*

- Lokadata. 2020. Angka Kematian Ibu di Indonesia. Diambil dari <https://lokadata.id/artikel/angka-kematian-ibu-di-indonesia-masih-jauh-dari-target-sdgs>
- Mualimah, M. (2021). The Effect Of Prenatal Yoga On Back Pain In Third Trimester Of Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12-16.
- Prawirohardjo (2018). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Sarwono Prawirohardjo
- Purbasari, R. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Hamil Trimester Iidan Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Cisaga Kabupaten Ciamis.Pada Ibu