

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA 2022

Pusporini

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN VIDEO SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI PMB SRI
REJEKI Amd.Keb KARANGANYAR**

Intisari

Pada masa kehamilan terdapat beberapa perubahan fisik terkait perubahan anatomi dan faktor psikologis yang dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya karena perubahan hormon tubuh. Perubahan tersebut menimbulkan ketidaknyamanan ibu dalam menghadapi kehamilan, salah satunya adalah nyeri punggung. Tingkat nyeri punggung bawah pada trimester pertama sekitar 16,7%, trimester kedua 31,3%, dan trimester ketiga adalah 53%, yang meningkat dengan bertambahnya usia kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian video senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di PMB Sri Rejeki Amd.Keb Karanganyar.

Instrumen yang digunakan untuk variabel independen yaitu senam hamil menggunakan video teknik senam hamil sedangkan untuk variabel dependen yaitu pengukuran nyeri punggung menggunakan lembar observasi intensitas nyeri yaitu *Faced Pain Scale-Revise* (FBS-R). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester II dan III sebanyak 46 orang. Yang dibagi menjadi dua kelompok dengan 23 kelompok intervensi dan 23 kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian pre eksperimental dengan tipe pretest-posttest design with kontrol. Tempat penelitian dilakukan di PMB Kelurahan Wonokeling.

Ada pengaruh yang signifikan pemberian video senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di PMB Sri Rejeki Amd.Keb Karanganyar dengan *p value* 0,000 ($<0,05$) pada kelompok intervensi dan tidak ada pengaruh yang signifikan pada kelompok kontrol dengan *p value* 0,083 ($>0,05$). uji *mann whitney* menunjukkan *p value* 0,000 atau $<0,05$ yang berarti terdapat perbedaan kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Kata Kunci : Nyeri Punggung, Kehamilan Trimester II dan III, Video Senam Hamil

Pusporini

The Effectiveness of Giving Pregnancy Exercise Videos to Reducing Back Pain in Pregnant Women in the II and III Trimesters at PMB Sri Rejeki Amd.Keb Karanganyar

Abstract

During pregnancy there are several physical changes related to anatomical changes and psychological factors that This is influenced by several factors, including changes in the body's hormones. These changes cause maternal discomfort in dealing with pregnancy, one of which is back pain. The level of low back pain in the first trimester is around 16.7%, the second trimester is 31.3%, and the third trimester is 53%, which increases with increasing gestational age. second and third trimesters at PMB Sri Rejeki Amd.Keb Karanganyar.

The instrument used for the independent variable, namely pregnancy exercise using pregnancy exercise technique videos, while for the dependent variable, measuring back pain using a pain intensity observation sheet, namely the *Faced Pain Scale-Revise* (FBS-R). The population in this study were 46 pregnant women in the second and third trimesters. Which was divided into two groups with 23 intervention groups and 23 control groups. The sampling technique uses total sampling where the number of samples is the same as the population. This type of research uses quantitative research with a pre-experimental research design with a pretest-posttest type design with control. The place of research was carried out in PMB Wonokeling Village.

There is a significant effect of giving pregnant exercise videos on back pain in pregnant women in the second and third trimesters at PMB Sri Rejeki Amd.Keb Karanganyar with *p value* 0.000 (<0.05) in the intervention group and no significant effect in the control group with *p value* 0.083 (> 0.05).test *Mann Whitney* showed a *p value* of 0.000 or <0.05, which means that there is a difference between the intervention group and the control group.

Keywords: Back Pain, Second and Third Trimester Pregnancy, Pregnancy Exercise Videos

LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis. Kehamilan adalah masa dimulainya konsepsi sampai lahirnya janin. Pada masa kehamilan terdapat beberapa perubahan fisik terkait perubahan anatomi dan faktor psikologis yang dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya karena perubahan hormon tubuh. Perubahan menimbulkan ketidaknyamanan ibu menghadapi kehamilan. Sebagian wanita hamil, mempunyai pengalaman akan gangguan ketidaknyamanan selama hamil. Beberapa ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil pada trimester II dan III yaitu kram kaki, edema, sering BAK (buang air kecil), sesak nafas dan nyeri punggung (Nugroho, 2014).

Tingkat nyeri punggung bawah pada trimester pertama sekitar 16,7%, trimester kedua 31,3%, dan trimester ketiga adalah 53%, yang meningkat dengan bertambahnya usia kehamilan (Wirda dan Ernawati, 2020). Keluhan nyeri punggung yang diderita ibu hamil belum bisa dianggap normal. Apabila tidak segera diobati pada ibu punggung yang sedang hamil akan terasa nyeri, hal ini menyebabkan nyeri di punggung post partum dan nyeri bagian punggung yang kronis (Herlina, 2017). Dalam menanggulangi rasa nyeri bagian punggung pada ibu hamil dapat diberikan pendidikan kesehatan. Salah satunya memberikan pendidikan cara senam ibu hamil.

Gerakan pada senam hamil dapat memperkuat otot perut. Bila ligamen panggul kencang dan tidak dapat memberikan penyangga yang kuat pada persendian, maka barisan otot menjadi pertahanan kedua melawan kelebihan tekanan. Tekanan panggul yang berlebihan dan kelemahan otot perut dapat menyebabkan nyeri punggung (Anggeriani, 2018). Selama melakukan senam hamil, lebih banyak endorfin diproduksi di dalam tubuh. Endorfin adalah zat yang memberi efek mengurangi nyeri seperti morfin yang berperan mengurangi stres disaat kehamilan dan mengatasi nyeri di daerah punggung serta memberikan ketenangan. Agar bisa merasakan manfaatnya secara maksimal dan ibu bisa nyaman menjalani kehamilannya, ibu diharapkan melakukan senam hamil selama 20-30 menit, dilakukan 3 kali dalam seminggu dan mengikuti SOP (Anggeriani, 2018).

Hasil penelitian Yanika Purimama dan Elika Puspitasari (2018) tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester II dan III, terdapat 29 responden yang mengalami nyeri punggung sedang hingga berat. Hasil analisis data didapatkan nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum dilakukan senam hamil yaitu 4,96 dan rata-rata tingkat nyeri sesudah dilakukan senam hamil yaitu 2,51. Sehingga rata-rata tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil mengalami penurunan. Pada hasil analisis terlihat nilai p-value yaitu $0,00 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat

pengaruh pemberian senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester II dan III di Puskesmas Wates.

Hasil penelitian Martinus Gonsianus Geta dan Fransiska Yuniati Demang (2019) tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil, terdapat 20 ibu hamil trimester II dan III, rata-rata tingkat nyeri punggung bawah pre test senam hamil sebesar 2,15 dengan standar deviasi 0,37 dan rata-rata tingkat nyeri punggung bawah post test 1,25 dengan standar deviasi 0,44. Data tersebut menggambarkan adanya perbedaan tingkat nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah senam hamil. Berdasarkan hasil uji paired t test diperoleh nilai p value sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Dampek Tahun 2019. Hasil penelitian Sari, Ramadhaniati dan Indaryani (2020) tentang Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III Diwilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil, terhadap 20 responden yang diketahui menunjukkan bahwa dari 20 ibu hamil TM III sebelum dilakukan kelas, 15 ibu mengalami nyeri sedang dan 5 ibu mengalami sangat nyeri. Setelah dilakukan kelas ibu hamil, 12 ibu mengalami nyeri sedang dan 8 ibu mengalami nyeri ringan. Seluruh responden usia kehamilannya 7-9 bulan yang menurut peneliti

pada kehamilan trimester ketiga ibu lebih banyak mengalami nyeri punggung bawah dibandingkan pada kehamilan trimester kedua, hal ini karena adanya perubahan usia kehamilan maka postur tubuh ibu cenderung mengalami perubahan seperti lordosis, nyeri punggung bawah akan lebih meningkat jika ibu tidak pernah melakukan aktivitas fisik untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Hasil studi pendahuluan di PMB Sri Rejeki Amd.Keb Karanganyar terdapat total 36 ibu hamil trimester I, II dan III. Ketika memasuki trimester II dan III sebanyak 24 ibu hamil mengalami nyeri punggung, dari hasil wawancara ibu mengatakan sudah tahu tentang senam hamil tetapi belum pernah mencoba mempraktikkannya. Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas Pemberian Vidio Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di PMB Sri Rejeki Amd.Keb Karanganyar”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di PMB Kelurahan Wonokeling pada tanggal 7-9 April 2022. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre eksperimental* dengan tipe *pretest-posttest design with kontrol* (Nursalam, 2016).

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2018). Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung di PMB Kelurahan Wonokeling sebanyak 46 responden. Yang dibagi menjadi dua kelompok dengan 23 kelompok intervensi dan 23 kelompok kontrol.

Instrumen yang digunakan untuk variabel independen yaitu senam hamil menggunakan video teknik senam hamil sedangkan untuk variabel dependen yaitu pengukuran nyeri punggung menggunakan lembar observasi intensitas nyeri yaitu *Faced Pain Scale-Revise* (FBS-R).

Analisa data bivariate pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann-Whitney*. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk membandingkan data pre dan post penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III dan uji *Mann-Whitney* untuk mengetahui perbedaan kelompok penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik responden berdasarkan Umur

Tabel 4.1
Karakteristik umur responden (n=46)

Umur	Intervensi		Kontrol	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
19-25	6	26,1%	13	56,5%
26-30	7	30,4%	7	30,4%
31-35	7	30,4%	3	13,1%
36-40	3	13,1%	0	0%
Total	23	100%	23	100%

Sumber: data primer (diolah dengan bantuan komputer 2022)

Berdasarkan analisa data dapat diketahui bahwa dapat diketahui bahwa mayoritas responden berusia 30 tahun (13%) pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas 22 dan 25 tahun dengan jumlah masing-masing sejumlah 3 orang (13%). Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2018), tentang efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa dari 20 orang responden usia antara 15-19 tahun sebanyak 1 orang (5%), usia 20- 24 tahun sebanyak 3 orang (15%), usia 25-29 tahun sebanyak 4 orang (20%), usia 30-34 tahun sebanyak 8 orang (40%), dan usia 35-39 tahun sebanyak 4 orang (10%). Usia 20-35 tahun merupakan usia yang dianggap aman untuk menjalani kehamilan dan persalinan. Karena pada usia 35 tahun merupakan keadaan yang dikategorikan dalam resiko

tinggi terhadap kelainan bawaan serta penyulit selama masa kehamilan dan persalinan (Ni'amah, 2020). Menurut (Amini, Pamungkas, & Harahap, 2018) Karena pada usia tersebut organ reproduksinya sudah mulai berfungsi dengan baik sedangkan pada usia 35 tahun berhubungan dengan mulai terjadi regenerasi sel-sel tubuh terutama dalam hal ini adalah endometrium akibat usia biologis jaringan dan adanya penyakit yang dapat menimbulkan kelainan letak

Hasil analisa dan sumber yang didapat peneliti dapat menyimpulkan bahwa rata-rata responden berusia 27 tahun. Usia 20-35 tahun merupakan usia yang dianggap aman untuk menjalani kehamilan

b. Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan

Tabel 4.2
Karakteristik usia kehamilan responden (n=46)

Umur Kehamilan	Intervensi		Kontrol	
	Frekuensi	Presentasi (%)	Frekuensi	Presentasi (%)
21-25	8	34,8%	5	21,7%
26-30	5	21,7%	4	17,4%
31-35	7	30,4%	10	43,5%
36-38	3	13,1%	4	17,4%
Total	23	100%	23	100%

Sumber data: Data Primer Diolah Tahun 2022

Hasil analisa data yang diperoleh bahwa mayoritas usia kehamilan responden yaitu 25 minggu sebanyak 3 orang (13%) pada kelompok intervensi. Pada kelompok kontrol mayoritas usia kehamilan 35 minggu dengan jumlah 35 orang (13%).

Nyeri Punggung Bawah merupakan keluhan nyeri kompleks yang paling sering terjadi di dunia maupun Indonesia. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III merupakan keluhan umum yang sering terjadi di kalangan ibu hamil (Purnamasari,2019). Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III terjadi karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Fitriani, 2018)

2. Skala nyeri punggung sebelum dilakukan pemberian video senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III di PMB Sri Rejeki Amd.Keb Karanganyar

Tabel 4.3
Distribusi frekuensi skala nyeri punggung sebelum dilakukan pemberian video senam hamil (n=46)

Pre Test	Intervensi		Kontrol	
	Frekuensi	Presentasi (%)	Frekuensi	Presentasi (%)
Tidak Nyeri	0	0%	0	0%
Sedikit Nyeri	2	8,7%	0	0%
Sedikit Lebih Nyeri	8	34,8%	8	34,8%
Lebih Nyeri	9	39,1%	11	47,8%
Sangat Nyeri	4	17,4%	4	17,4%
Total	23	100%	23	100%

Sumber: data primer (diolah dengan bantuan komputer 2022)

Hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas tingkat nyeri responden sebelum diberikan intervensi pemberian video senam hamil yaitu lebih nyeri sejumlah 9 responden (39,1%), sedangkan kelompok kontrol mayoritas memiliki nyeri yang lebih yaitu

sebanyak 11 orang (47,8%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari (2019), menunjukkan bahwa pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah sebagian besar (73,33%) mengalami nyeri sedang, sedangkan yang mengalami nyeri ringan dan berat 10% dan 16,67%. Ditemui 26 orang (86,66%) responden mengalami nyeri punggung bawah kurang dari 24 jam, 6,67% mengalami nyeri berlangsung selama satu hari, dan 6,67% sampai beberapa hari (Purnamasari, Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III, 2019).

Kehamilan akan membawa perubahan besar dalam kehidupan, yaitu terjadinya perubahan fisik dan psikologis kehamilan, yang apabila tidak dipersiapkan akan mempengaruhi pola pikir dan deskripsi diri dari seorang wanita (Kusumawati & Jayanti, 2018). Berbagai masalah yang timbul pada kehamilan trimester II dan III merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan pada ibu hamil, seperti kecemasan dan nyeri. Di antara keluhan tersebut, nyeri punggung bawah yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%-90% ibu hamil, dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar (Purnamasari, 2019). Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III terjadi karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga

menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Fitriani, 2018). Nyeri merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan khususnya pada trimester II dan III kehamilan. Fenomena nyeri saat ini telah menjadi masalah kompleks yang didefinisikan oleh International Society for The Study of Pain sebagai “pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial” (Purnamasari, 2019).

Hasil analisa data dan sumber yang didapat peneliti dapat menyimpulkan bahwa sebelum diberikan intervensi video senam hamil responden mayoritas mengalami nyeri punggung dengan kategori lebih nyeri sejumlah 9 orang dan nyeri yang lebih pada kelompok kontrol dengan jumlah 11 orang. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III terjadi karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil. Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.

- Skala nyeri punggung setelah dilakukan pemberian video senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III di PMB Sri Rejeki Amd.Keb Karanganyar

Tabel 4.4
Ditribusi frekuensi skala nyeri punggung setelah dilakukan pemberian video senam hamil (n=46)

Post Test	Intervensi		Kontrol	
	Frekuensi	Presentasi (%)	Frekuensi	Presentasi (%)
Tidak Nyeri	7	30,4%	0	0%
Sedikit Nyeri	9	39,1%	0	0%
Sedikit Lebih Nyeri	6	26,1%	7	30,4%
Lebih Nyeri	1	4,3%	10	43,5%
Sangat Nyeri	0	1%	6	26,1%
Total	23	100%	23	100%

Sumber: data primer (diolah dengan bantuan komputer 2022)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tingkat nyeri responden sebelum diberikan intervensi pemberian video senam hamil yaitu sedikit nyeri sejumlah 9 reponden (39, 1%), sedangkan mayoritas kelompok kontrol memiliki nyeri yang lebih yaitu sebanyak 10 orang (43,5%). Penelitian yang dilakukan oleh kelompok ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan tindakan senam hamil mengalami perubahan penurunan yang signifikan yaitu dengan nilai rata-rata penurunan 2.72 Widyastuti (2021), pengelolaan yang tepat dalam mengurangi nyeri punggung akan membantu meningkatkan kualitas hidup dan mencegah keluhan yang lebih berat menjelang persalinan (Kusumawati & Jayanti, 2018). Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu

hamil untuk mempersiapkan dirinya baik secara fisik maupun mental. Senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena di dalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen, membuat elastis otot dan ligamen yang ada di punggung dan relaksasi (Indah & Widyastuti, 2021). Data penelitian Kurniasih (2019), menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil sebelum diberikan senam hamil pada kelompok intervensi sebanyak 14 responden dengan nyeri sedang 7 responden (50%) dan nyeri berat 7 responden (50%) (Kurniasih, 2019). Sesudah diberikan senam hamil sebanyak 7 responden (50%) mengalami nyeri ringan dan 7 responden (50%) mengalami nyeri sedang. Hal ini menunjukkan bahwa dibandingkan dengan skala nyeri sebelum diberikan senam hamil terjadi penurunan skala nyeri setelah diberikan senam hamil pada kelompok intervensi.

Hasil analisa data dan sumber yang didapat peneliti dapat menyimpulkan bahwa setelah diberikan intervensi video senam hamil responden mengalami penurunan nyeri dengan rata-rata nyeri responden dalam kategori sedikit nyeri sejumlah 9 orang. Senam hamil menjadikan otot lebih elastis dan ligament pada panggul lebih kuat, memperkuat dan mempertahankan elatisitas otot-otot dinding perut, ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.

4. Efektivitas skala nyeri punggung pada ibu hamil pada saat sebelum dan sesudah dilakukan pemberian video senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III di PMB Sri Rejeki Amd.Keb Karanganyar

Tabel 4.5
Uji Wilcoxon (n=46)

Pre-Post Test	Z	P
Intervensi	-4,344 ^b	0,000
Kontrol	-1,732 ^a	0,083

Sumber: data primer (diolah dengan bantuan komputer 2022)

Tabel 4.6
Uji Mann Whitney (n=46)

Z	P
-4,344 ^b	0,000

Sumber: data primer (diolah dengan bantuan komputer 2022)

Hasil analisa data dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi diperoleh nilai p value $0,000 < 0,05$ sehingga terdapat pengaruh yang signifikan pemberian video senam hamil terhadap penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di PMB Sri Rejeki Amd.Keb Karanganyar dengan nilai p value $0,000 < 0,005$. Sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai p value 0,083 atau $> 0,005$ yang berarti tidak ada perubahan skala nyeri pada kelompok kontrol. dari uji mann whitney menunjukkan p value 0,000 atau $< 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan kelompok intervensi dan kelompok kontrol dalam menurunkan skala nyeri punggung pada ibu

hamil pada saat sebelum dan sesudah dilakukan pemberian video senam hamil pada ibu hamil trimester II dan III di PMB Sri Rejeki Amd.Keb Karanganyar.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2018), berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji t-test dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan yoga hamil dengan total nilai rata-rata penurunan yaitu 29 dan nilai p.value 0,000 yang artinya H_0 ditolak artinya ada hubungan yang bermakna antara ibu hamil yang melakukan yoga hamil dengan penurunan nyeri punggung. Penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti (2021), menunjukkan rata-rata nyeri punggung dapat berkurang dengan senam hamil dengan hasil penelitian pertama p-value $0,00 < 0,04$, penelitian ketiga $0,157 > (\alpha 0,05)$ Sehingga rata-rata tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil mengalami penurunan. Hasil analisis uji statistic yang dilakukan oleh Lilis (2019), didapatkan adanya penurunan yang signifikan antara mean intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan senam hamil dimana p-value 0.000 lebih kecil dari nilai alpha ($p < \alpha (0.05)$), berarti dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung. Hasil analisis data untuk menguji hipotesa dapat dilihat dari nilai

signifikan hasil uji Mann-Whitney U-Test diperoleh p value sebesar $0,001 \leq 0,05$ yang berarti H_0 ditolak yaitu: Skala nyeri pada kelompok intervensi lebih menurun dibandingkan dengan skala nyeri pada kelompok kontrol di UPTD Puskesmas Mundu Kabupaten Cirebon Tahun 2018 (Kurniasih, 2019). Berdasarkan penelitian Suryani & Handayani (2018), disimpulkan bahwa senam hamil yang dilakukan ibu hamil trimester III dapat mengurangi ketidaknyamanan pada keluhan bengkak pada kaki, nyeri punggung, nyeri pinggang, kram kaki dan kesulitan tidur.

Hasil analisa data dan sumber yang didapat peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

KESIMPULAN

1. Karakteristik Responden dapat diketahui bahwa mayoritas responden berusia 30 tahun (13%) pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas 22 dan 25 tahun dengan jumlah masing-masing sejumlah 3 orang (13%). Berdasarkan usia kehamilan mayoritas usia kehamilan responden yaitu 25 minggu sebanyak 3 orang (13%) pada kelompok intervensi. Pada kelompok kontrol mayoritas usia

kehamilan 35 minggu dengan jumlah 35 orang (13%).

2. Skala nyeri punggung sebelum pemberian video senam hamil mayoritas responden masuk dalam dalam kategori nyeri lebih dengan jumlah 9 responden (39,1%), sedangkan kelompok kontrol mayoritas memiliki nyeri yang lebih yaitu sebanyak 11 orang (47,8%)
3. Skala nyeri punggung setelah pemberian video senam hamil mayoritas responden masuk dalam dalam kategori sedikit nyeri dengan jumlah 18 responden (39,1%). sedangkan mayoritas kelompok kontrol memiliki nyeri yang lebih yaitu sebanyak 10 orang (43,5%)
4. Ada pengaruh yang signifikan pemberian video senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di PMB Sri Rejeki Amd.Keb Karanganyar dengan *p value* 0,000 ($<0,05$) pada kelompok intervensi dan tidak ada pengaruh yang signifikan pada kelompok kontrol dengan *p value* 0,083 ($>0,05$). uji *mann whitney* menunjukkan *p value* 0,000 atau $<0,05$ yang berarti terdapat perbedaan kelompok intervensi dan kelompok kontrol

SARAN

1. Bagi PMB Sri Rejeki Amd.Keb Karanganyar
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimasukkan kejadwal harian dalam

proses keperawatan untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ke II dan ke III.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipelajari oleh mahasiswa kebidanan sebagai terapi non farmakologi dalam menambah ilmu dan dapat digunakan sebagai referensi dan informasi untuk melakukan pendidikan kesehatan tentang manajemen nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III dan dapat dimasukkan ke kurikulum pendidikan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bahan acuan tambahan untuk penelitian lebih lanjut dan bisa ditambahkan untuk kelompok pembanding dalam proses penelitian selanjutnya.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai media pembelajaran dalam menerapkan metode penelitian yang di dapatkan selama menempuh perkuliahan dan mendapatkan pengetahuan dan pengalaman dalam proses penelitian tentang pengaruh senam ibu hamil dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Firdayani, Dhebi. 2018. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. Jombang: Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika
- Fitriani, L. (2018). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dipuskesmas Pekkabata . Jurnal Kesehatan Masyarakat, Volume 4 Nomor 2.
- Indah, M. I., & Widyastuti, W. (2021). Penerapan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii . Prosiding Seminar Nasional Kesehatan.
- Kurniasih, U. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu hamil. Jurnal Kesehatan, Volume 10 No 1.
- Kusumawati, W., & Jayanti, Y. D. (2018). Efek Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron . Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Iii.
- Lilis, D. N. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii. Under The License Cc.
- Ni'amah, S. (2020). Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Nyeri Punggung Pada

Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Kayen
Kecamatan Kayen Kabupaten Pati.
Tsjkeb_Jurnal, Volume 5 Nomor 1.

Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung
Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan
Iii. Midwifery Journal Of Galuh
University, Volume 1 Nomor 1.

Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N. (2019).
Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada
Ibu Hamil Trimester Iii. Jurnal
Keperawatan Silampari, Volume 3
Nomor 1.

Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam
Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil
Trimester Ketiga . Jurnal Bidan ,
Volume 5 Nomor 1