

PENGARUH SENAM HAMIL DAN PEMBERIAN AROMATERAPI  
LAVENDER TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III

***THE EFFECT OF PREGNANCY EXERCISE AND GIVING LAVENDER AROMATHERAPY  
REDUCING BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN***

Tria Listania<sup>1</sup>, Ernawati<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Universitas Kusuma Husada

**Abstrak:** Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan. Selain itu, senam hamil juga berguna untuk mengurangi ketidaknyamanan selama hamil yaitu nyeri punggung. Aromaterapi adalah pengobatan yang menggunakan bahan berbentuk cairan yang terbuat dari tanaman dan mudah menguap yang dapat mempengaruhi jiwa, emosi, fungsi kognitif dan kesehatan seseorang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hamil dan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil Trimester III. Desain penelitian : *Pre-Eksperimental* dengan rancangan penelitian *one grup pretest-posttest design*. Populasi sebanyak 30 ibu hamil Trimester III. Sampel penelitian 30 ibu hamil dengan teknik *total sampling*. Variabel dependen adalah penurunan nyeri punggung Ibu Hamil Trimester III. Variabel independen pengaruh senam hamil dan pemberian aromaterapi lavender. Pengumpulan data menggunakan instrument *Pain Face Scale (FPS)*. Teknik pengolahan data menggunakan *Editing, Coding, Tabulasi*, uji statistik menggunakan *Uji Spearman Rank*. Hasil penelitian didapatkan dari perhitungan p value adalah  $0,000 < \alpha (0,05)$ . Bila p value  $< \alpha (0,05)$  berarti ada pengaruh senam hamil dan pemberian aromaterapi terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

**Kata Kunci :** Senam hamil, Aromaterapi lavender, Ibu hamil Trimester III

**Abstract:** Prenancy exercise is a movement exercise therapy given to pregnant women to prepare themselves both physically and mentally to face childbirth. Apart from that, pregnancy exercise are also useful for reducing discomfort during pregnancy, namely back pain. Aromatherapy is a treatment that uses liquid materials made from plant and evaporates easily which can affect a person's soul, emotions, cognitive fuction and health. The goals of this study was to determine the effect of pregnancy exercise and giving lavender aromatherapy on reducing back pain in third trimester pregnant women. Research design : *pre-Experimental* with one group pre test post test design. The population was 30 pregnant women in the third trimester. The research sample was 30 pregnant women using a total sampling technique. The dependent variable was a decrease in back pain for pregnant women in the third trimester. The independent variable is the influence of pregnancy exercise and giving lavender aromatherapy. Data collection use the pain face scale (FPS) instrument. Data processing teqniques use tabulation coding, editing, statistical test use the Spearman Rank Test. The result of study showed that the p value calculation is  $,000 < \alpha (0,05)$ , if the p value  $< \alpha (0,05)$  it mean that's that there is an influence of pregnancy exercise and aromatherapy on reducing back pain in third trimester pregnant women

**Keywords:** Pregnancy exercise, lavender aromatherapy, third trimester pregnant women.

## I. PENDAHULUAN

Data pencatatan Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 menunjukkan bahwa terdapat 4.627 kematian ibu di Indonesia, jumlah ini mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2019 sebesar 4.221 kematian ibu. Penyebab paling tinggi kematian ibu yaitu perdarahan sebanyak 1.330 kasus, hipertensi dalam kehamilan 1.110 kasus, dan gangguan sistem peredaran darah sebanyak 230 kasus (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Angka Kematian Ibu (AKI) di Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta pada tahun 2020 yaitu 117 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan cakupan K1 dan K4 di DKI Jakarta merupakan provinsi dengan presentase tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 98,9%. Berdasarkan data dinas kesehatan DKI Jakarta terdapat 183.617 orang ibu hamil di Provinsi DKI Jakarta. Upaya percepatan penurunan AKI dapat dilakukan dengan menjamin agar ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan yang berkualitas, salah satunya pelayanan kesehatan ibu hamil atau *Antenatal Care* (Dinkes DKI Jakarta, 2021).

Ketidaknyamanan merupakan suatu perasaan yang kurang ataupun yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik atau mental pada ibu hamil. Ketidaknyamanan yang biasa terjadi yaitu edema atau pembengkakan, insomnia, nyeri punggung, sering buang air kecil dan varises (Yuspina, dkk, 2018). Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Fitriani (2018), menemukan bahwa sekitar 88,2% wanita hamil mengalami nyeri punggung, sedangkan menurut survei Aini (2016) mengatakan bahwa di Inggris dan Skandinavia prevalensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil sebanyak 50%. Nyeri punggung biasanya terjadi pada kehamilan Trimester III dengan insiden yang bervariasi 50% di Inggris dan Australia mencapai 70% sedangkan di Indonesia mencapai 60-80% dari 180 ibu hamil yang telah diteliti yang mengalami nyeri tulang belakang (Wulandari, 2017).

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan. Selain itu, senam hamil juga berguna untuk mengurangi ketidaknyamanan selama hamil yaitu nyeri punggung. Menurut penelitian yang dilakukan Hidayati tahun 2017 perbandingan ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil memiliki resiko 4

kali untuk mengalami nyeri punggung (Hidayati, 2017).

Aromaterapi adalah pengobatan yang menggunakan bahan berbentuk cairan yang terbuat dari tanaman dan mudah menguap yang dapat mempengaruhi jiwa, emosi, fungsi kognitif dan kesehatan seseorang. Salah satu aromaterapi yang dapat mengurangi ketidaknyamanan (nyeri) yang dirasakan adalah lavender, karena lavender memiliki kandungan *linalool*, dan *linalyl acetat* yang berefek sebagai analgesik dan membuat seseorang menjadi tenang. Oleh karena itu beberapa penelitian menyarankan aromaterapi untuk menurunkan tingkat nyeri, sakit dan stress saat kehamilan dan persalinan (Sagita dan Martina, 2019).

Penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Permata Bunda Malang Tahun 2014 senam hamil dengan pemberian aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester II dan III. Terlihat dari hasil post-test yang mengalami penurunan dengan hasil p value = 0,011 (Pratiwi, 2014).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan April 2023 di Rumah Sakit Angrek Mas, bahwa rumah sakit Angrek Mas memiliki program senam hamil yang dijalankan setiap hari sabtu. Dari hasil survei didapatkan jumlah ibu hamil dengan usia kehamilan diatas 28 minggu (Trimester III) terdapat 50 orang. Dari hasil wawancara 30 diantaranya mengalami nyeri punggung bawah. Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Senam Hamil dan Pemberian Aromaterapi terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Angrek Mas".

## II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, penelitian ini digunakan untuk mengetahui tentang pengaruh perlakuan senam hamil dan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Pendekatan yang dilakukan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif karena data yang diperoleh berupa angka yang akan dipaparkan sesuai hasil observasi selama penelitian.

Penelitian ini menggunakan desain *Pre-Eksperimental Design* dengan rancangan *One group Pretest-postest*. Menurut

Sugiyono (2017) *Pre- Eksperimental Design* adalah variabel dependen bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen, hal tersebut bisa terjadi karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel dipilih tidak secara random. Desain *one group pretest-posttest design* yaitu terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan dan posttest setelah diberikan perlakuan, kemudian dibandingkan hasil dari pretest dan posttest.

### III. HASIL PENELITIAN

#### 1. Tabel sebelum diberikan perlakuan Senam hamil dan pemberian aroma terapi lavender

No	Skala nyeri	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	0 (Tidak nyeri)	-	-
2.	2 (Sedikit nyeri)	-	-
3.	4 (Sedikit lebih nyeri)	5	16,7
4.	6 (Lebih nyeri)	11	36,7
5.	8 (Sangat nyeri)	14	46,6
6.	10 (Nyeri sangat hebat)	-	-
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

#### 2. Tabel setelah diberikan perlakuan Senam hamil dan pemberian aroma terapi lavender

No	Skala nyeri	Frekuensi	Presentase
1.	0 (Tidak nyeri)	1	3,3
2.	2 (Sedikit nyeri)	2	6,7
3.	4 (Sedikit lebih nyeri)	12	40,0
4.	6 (Lebih nyeri)	11	36,7
5.	8 (Sangat nyeri)	4	13,3
6.	10 (Nyeri sangat hebat)	0	0
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

### IV. PEMBAHASAN

#### Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan Senam Hamil dan pemberian aromaterapi lavender.

Berdasarkan data tingkat rasa nyeri menunjukkan sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 8 (sangat nyeri) dengan jumlah 14 responden (46,6%). Nyeri punggung merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung saat hamil terjadi karena adanya perubahan hormon kehamilan yang meningkatkan *hormone relaksan* (hormon 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, 2008).

Berdasarkan pengelompokan umur responden menunjukkan sebagian besar responden berusia 20-35 tahun yaitu 25 responden (83,3%). Umur merupakan faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bawah selama kehamilan. Wanita yang berusia lebih muda lebih sering mengalami nyeri punggung sebagai efek perubahan hormonal selama kehamilan. Mereka lebih sensitif terhadap perubahan pada dirinya dan memiliki pandangan nyeri yang berbeda bila dibanding dengan wanita hamil yang berusia lebih tua. (Grenwood, 2001). Menurut peneliti di umur 20-35 itu merupakan umur yang produktif bagi pasangan suami istri untuk hamil, tetapi pada kenyataannya ibu hamil usia 20-35 tahun mengalami nyeri punggung hal itu dikarenakan perubahan hormonal, aktifitas berlebihan, perubahan postur tubuh ibu yang menyebabkan ibu hamil mengalami nyeri punggung.

Berdasarkan distribusi pekerjaan menunjukkan hampir seluruhnya dari responden tidak bekerja atau sebagai IRT yaitu 18 responden (60,0%). Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa seseorang yang bekerja, pengetahuannya akan lebih luas dari pada seseorang tidak bekerja, serta memiliki akses yang lebih baik terhadap berbagai informasi, termasuk kesehatan sehingga pengetahuan dan pengalaman lebih banyak (WHO, Depkes RI, FKUI, 2009).

Berdasarkan karakteristik pendidikan menunjukkan hampir setengahnya dari responden berpendidikan SMA yaitu 19 responden (63,3%). Menurut (Notoatmodjo, 2003) Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya dibandingkan dengan tingkat pendidikan yang rendah mengakibatkan kurangnya pengetahuan dalam menghadapi dan memecahkan suatu masalah. Oleh karena itu, semakin tinggi pendidikan seseorang maka tuntutan terhadap kualitas kesehatan akan semakin tinggi (Maritalia, 2012) dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya akan mempunyai pengetahuan tentang gizi yang lebih baik dan mempunyai perhatian lebih besar terhadap kebutuhan gizi anak (Atabik,

2013).

Berdasarkan data paritas menunjukkan hampir seluruhnya responden merupakan kehamilan dengan multigravida yaitu 20 responden (66,7%). Wanita yang pernah mengalami nyeri punggung bawah sebelum kehamilan berisiko mengalami hal yang sama ketika hamil. Masalah memburuk jika ternyata otot-otot wanita tersebut lemah sehingga gagal menopang uterus atau rahim yang membesar. Tanpa sokongan, uterus akan mengendur, kondisi yang membuat lengkungan punggung semakin memanjang. Kelemahan otot abdomen lebih umum terjadi pada grandemultipara yang tidak melakukan latihan. Para wanita primiravida biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya. (Varney, 2014).

Berdasarkan riwayat aktivitas senam hamil sebelumnya menunjukkan hampir seluruhnya dari responden belum pernah melakukan senam hamil yaitu 25 responden (83,3%). 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 (Yosefa dkk, 2013).

### **Nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah dilaksanakan senam hamil dan pemberian aromaterapi lavender.**

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilaksanakan senam hamil dan pemberian aromaterapi lavender menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 4 (sedikit lebih nyeri) sebanyak 12 responden (40%). 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 yang dirasakan ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang pada otot-otot untuk kebugaran dan berfungsi pada proses persalinan (Yosefa dkk, 2011).

Menurut peneliti senam hamil dan

pemberian aromaterapi lavender dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Durasi senam hamil selama 30-45 menit minimal 1 kali dalam seminggu dan dilakukan minimal selama dua minggu dan harus dilakukan sesuai SOP sehingga bisa dirasakan manfaat secara maksimal dan ibu bisa nyaman menjalani kehamilannya.

### **Pengaruh penurunan nyeri sebelum dan sesudah dilaksanakan senam hamil dan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III.**

Berdasarkan hasil tabulasi silang menunjukkan sebagian besar dari responden mengalami penurunan nyeri punggung sebelum dan setelah dilaksanakan senam hamil dan pemberian aromaterapi lavender yaitu sebanyak 14 responden atau 46,6%, dengan nyeri sebelum senam hamil menurut *FPS-R* nomor 8 (sangat nyeri) dan setelah dilaksanakan senam hamil dan pemberian aromaterapi lavender dengan nyeri menurut *FPS-R* nomor 4 (sedikit lebih nyeri) sebanyak 12 responden atau 40%.

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik *Spearman Rank* dengan bantuan program SPSS 21 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan  $\chi^2$  value adalah  $0,000 < \alpha$  (0,05). Bila  $\chi^2$  value  $< \alpha$  (0,05) berarti ada pengaruh senam hamil dan pemberian aromaterapi lavender.

## **V. KESIMPULAN**

Ada pengaruh penurunan nyeri sebelum dan sesudah melaksanakan senam hamil dan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Angrek Mas.

## **VI. DAFTAR PUSTAKA**

- Asrinah. 2010. Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan Edisi Pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu Burns SA, Cleland JA, Rivett DA, Snodgrass SJ. Effectivities of physical therapy intervention for low back pain targeting the low back only or low back plus hips: a randomized controlled trial protocol. Brazilian Journal of Physical Therapy. 2018.
- Dinas Kesehatan DKI Jakarta. 2021. Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta Tahun 2020.
- Jakarta. Dinas Kesehatan DKI Jakarta. (<https://dinkes.jakarta.go.id>) 4 oktober 2022.

- Harsono, T. 2013. Permasalahan Kehamilan yang Sering Terjadi. Yogyakarta : Platinum
- Isa, A & Hairunnisa. A. 2008. Ensiklopedia Kehamilan Panduan Lengkap Hamil Sehat. Yogyakarta : Familia.
- Jannah, M & Meiranny, A. 2019. Pengaruh Pendampingan OSOC terhadap kepuasan ibu hamil Trimester III. Jurnal Kesehatan Prima. E-ISSN : 2460 8661. Vol.13 No.1. <https://jkip.poltekkes-mataram.ac.id> Diakses padatanggal 4 Oktober 2022. Pukul : 21.00 WIB
- Kementrian Kesehatan RI. 2021. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Manuaba, I. B. G. 2010. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: RinekaCipta.
- Prasetyo, 2010. Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: NuhaMedika.
- Purwoastuti, T, E & Walyani, E, S. 2015. Panduan Materi Kesehatan Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sinclair et at. 2012. Buka Saku Kebidanan. Jakarta . EGC
- Siswosudarmo, R. dan Emilia, O. 2008. Obstetri Fisiologi. Edited by S. A. Arirukmi. Pustaka Cendikia.
- Smeltzer, S. C. & Bare, B. G. 2002. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart, Jakarta. EGC.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyawati, A. 2009. Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan. Jakarta: Salemba Medika. Tamsuri. 2007. Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. ECG, Jakarta.
- Tiran, D. 2008. Mengatasi mual muntah dan Gangguan Lain Selama Kehamilan. Jakarta :Diglosia
- Triyana, Yani Firda. 2013. Panduan Klinik Kehamilan dan Persalinan. Jogjakarta: P.MEDIKA
- Varney, H 2014. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi IV. Jakarta. EGC
- Varney, Helen, 2006. Buku Ajar Asuhan Kebidanan, Edisi 14. Jakarta EGC.
- Yosefa, Febriana et all. 2013. *Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil* Jurnal Online Keperawatan, Vol 1, No.

