

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU
HAMIL TM II DAN TM III DI PUSKESMAS SETABELAN
SURAKARTA**

Dini Anggi Safitri¹⁾, Deny Eka Widyastuti²⁾*, Rahajeng Putriningrum³⁾
Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Kusuma Husada Surakarta

ABSTRAK

Masa kehamilan yakni masa dimana ibu hamil pada Trimester ke II dan III kebanyakan akan mengalami perubahan fisi kadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu hamil salah satunya yaitu nyeri punggung mayoritas dikarenakan besaran rahim yang semakin hari akan semakin membesar dengan disertai terdapat peregangan pada beberapa otot penunjang. Di Indonesia kebanyakan ibu hamil yang mengalami kasus ini dapat diperkirakan bisa mencapai 60-80% ibu hamil, Secara keseluruhan nyeri punggung dengan angka prevalensi mencapai 49%. Di wilayah Jawa Tengah jumlah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung diperkirakan terdapat 314.492 jiwa orang (Profil data Kesehatan Indonesia, 2015)

Metode Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan bentuk pre eksperimental design dengan memberikan perlakuan atau intervensi untuk mengetahui pengaruh setelah diberikan intervensi pada satu kelompok. Populasi yang digunakan pada ibu hamil trimester II&III, serta sampel dalam penelitian ini yaitu pada 40 ibu hamil yang sesuai dengan beberapa kriteria, yang dilakukan di puskesmas setabelan, surakarta.

Hasil analisis Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 40 ibu hamil mengalami ketidaknyaman dan sebelum melakukan senam hamil ditemukan hasil data yang mengeluh nyeri ringan sebanyak 7 responden atau 17,5%, 20 responden mengeluh nyeri sedang atau 50%, dan untuk 13 responden atau 32,5% mengeluh nyeri berat, dengan begitu dapat disimpulkan Sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri punggung. Berdasarkan data hasil penelitian setelah dilakukan senam hamil dengan kategori nyeri ringan sebanyak 37 responden atau (92,5%), 3 responden mengeluh nyeri sedang. Hal ini menunjukkan bahwa dengan melakukan senam hamil rasa ketidaknyaman semakin berkurang. Terdapat perbedaan pada tingkat ketidaknyamanan ibu hamil sebelum maupun sesudah dilakukannya senam hamil. Kisaran dari 40 ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan kini menjadi 35 ibu hamil yang berkata nyeri sudah berkurang.

Kata Kunci : Kehamilan, Ketidaknyamanan, Nyeri Punggung, Senam Hamil.

**THE EFFECT OF PREGNANCY GYMNASTICS ON BACK PAIN OF PREGNANT
WOMEN IN THE SECOND AND THIRD TRIMESTER AT SETABELAN
COMMUNITY HEALTH CENTER OF SURAKARTA**

Dini Anggi Safitri¹⁾, Deny Eka Widyastuti^{2)*}, Rahajeng Putriningrum³⁾

*Midwifery Study Program Undergraduate Program, Faculty of Health Sciences,
Kusuma Husada Surakarta*

ABSTRACT

According Pregnancy, especially in the second and third trimesters, is a period where most pregnant women experience physiological changes that can cause discomfort, such as back pain. This pain is often related to body weight due to the enlargement of the uterus and stretching of the supporting muscles. In Indonesia, around 60-80% of pregnant women experienced back pain, with an overall prevalence rate of 49%. It estimated that 314,492 pregnant women experienced back pain In the Central Java region (Indonesian Health Data Profile, 2015).

This study adopted a quantitative method with a pre-experimental design, which provided treatment or intervention to determine the effect after intervention on one group. The population consisted of second and third-trimester pregnant women, with a sample of 40 pregnant women who fulfilled specific criteria, conducted at Setabelan Community Health Center of Surakarta.

Based on the results of the study, out of 40 pregnant women who experienced discomfort, before performing pregnancy gymnastics, it was discovered that 7 respondents (17.5%) complained of mild pain, 20 respondents (50%) complained of moderate pain, and 13 respondents (32.5%) complained of severe pain. Therefore, it inferred that most pregnant women experience back pain. After accomplishing pregnancy gymnastics, the research data demonstrated that 37 respondents (92.5%) complained of mild pain, and 3 respondents complained of moderate pain. The study indicated that performing pregnancy gymnastics significantly reduced discomfort. There was a significant difference in the discomfort of pregnant women in pre- and post-pregnancy gymnastics. Among the 40 pregnant women who experienced discomfort, 35 pregnant women reported that the pain had decreased.

Keywords: Pregnancy, Discomfort, Back Pain, Pregnancy Gymnastics.

*Translated by Unit Pusat Bahasa UKH
Bambang A Syukur, M.Pd.
HPI-01-20-3697*

1. PENDAHULUAN

Ketika masa kehamilan terdapat banyak perubahan salah satunya perubahan fisik yang terjadi bahkan terkadang memberikan dampak seperti adanya ketidaknyamanan seperti nyeri punggung biasanya terjadi akibat peningkatan BB yang muncul karena terdapat pembesaran terhadap rahim pada ibu yang hamil seperti umumnya peregangan dari otot penunjang, itu terkadang adanya kemunculan beberapa *hormone* (Triyana, 2013).

Dengan begitu, dibutuhkan beberapa upaya untuk mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung yakni adanya Kegiatan senam hamil yang terkadang dimulai saat kehamilan memasuki Trimester II dan III, yaitu pada usia yang telah ditentukan. Untuk melakukan senam hamil cukup dilakukan dengan frekuensi 4x dalam 1 bulan (Kemenkes RI, 2020). Untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan senam berfungsi untuk memperkuat stabilitas pada inti tubuh yang akan membantu yakni cukup dengan Senam hamil yang merupakan suatu bentuk latihan yang cocok untuk ibu hamil (Yosefa, 2018).

Telah dilakukan penelitian terbaru oleh *National Sleep Foundation*, Rata-rata 60% dari ibu hamil merasakan nyeri punggung pada akhir *trimester* (Irianti, 2013). Tepatnya yang ada di Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada kehamilannya merupakan hasil penelitian pada ibu hamil diberbagai daerah. Nyeri punggung di

Indonesia lebih sering di jumpai pada ibu hamil dan pada golongan usia 30 tahun. Secara keseluruhan nyeri punggung merupakan keluhan yang paling banyak dijumpai dengan angka prevalensi mencapai 49%, 80-90% dari ibu hamil yang mengalami nyeri punggung menyatakan tidak melakukan usaha apapun untuk mengatasi timbulnya gejala tersebut, dengan kata lain hanya sekitar 10-20% dari mereka yang melakukan perawatan medis ke tenaga kesehatan (Suryanti et al, 2021) Sedangkan di Indonesia sendiri, dilaporkan bahwa 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester II dan III (Sari et al., 2020). Pada wilayah yang ada di Jawa Tengah ada 314.492 orang yang terdapat kasus nyeri punggung (Profil data Kesehatan Indonesia, 2015).

Ketika dilakukan study pendahuluan yang dilakukan tepatnya di UPT Puskesmas Setabelan di tahun 2023, di lakukan wawancara pada 10 ibu hamil yang sesuai dengan kriteria dengan hasil yaitu 8 dari 10 ibu hamil Trimester ke II dan III terdapat rasa nyeri punggung. Ini menunjukkan bahwa lebih dari sebagian (80%) ibu hamil mengalami nyeri punggung disebabkan ibu hamil tersebut tidak pernah melakukan senam hamil. Berdasarkan dari latar belakang diatas, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung pada ibu hamil TM II dan TM III, di Puskesmas Setabelan, Surakarta”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan bentuk pre experimental design yaitu memberikan perlakuan atau intervensi untuk mengetahui pengaruh setelah diberikannya intervensi kepada satu kelompok.

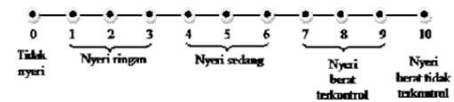
Populasi penelitian adalah keseluruhan subjek atau individu yang memiliki karakteristik tertentu, jelas dan lengkap (Notoatmojo, 2012). Populasi dari penelitian ini adalah ibu hamil yang berada di wilayah UPT Puskesmas Setabelan, Surakarta bulan juli sampai bulan september tahun 2023 didapatkan jumlah populasi sebanyak 40 orang.

Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2013).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 2 bagian. Bagian pertama instrumen penelitian berisi tentang pengkajian data Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan dalam pengumpulan data pada sebuah penelitian (Masturoh, 2018).

Bagian dua berisi tentang pertanyaan yang menggambarkan intensitas nyeri punggung bawah berdasarkan skala pengukuran intensitas nyeri Numeric, yang dibagi secara rata menjadi 10 segmen dengan nomor 0-10 dengan keterangan jika didapatkan point 0 berarti tidak merasakan nyeri, 1-3 : nyeri ringan dan secara objektif klien dapat berkomunikasi dengan baik, 4-6 : nyeri sedang dan secara objektif klien dapat mendesis serta dapat menunjukkan lokasi nyeri dapat mendeskripsikannya, 7-9 : nyeri berat terkontrol secara objektif terkadang

klien tidak dapat mengikuti arahan tapi masih bisa merespon dengan tindakan, 10 : nyeri berat tidak terkontrol dan pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi, bahkan pasien cenderung sampai memukul.



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan pada bulan tanggal 23 Januari 2024 sampai 04 Februari 2024 di Puskesmas Setabelan Kota Surakarta Provinsi Jawa Tengah.

Untuk karakteristik penelitian menggunakan karakteristik berdasarkan usia, pendidikan, dan pekerjaan. Terdapat hasil sampel pada penelitian ini kebanyakan ibu hamil dengan kategori usia 20-29 th sejumlah 31 responden atau 77,5% responden. didapatkan sampel pada penelitian ini untuk Tingkat Pendidikan didominasi oleh responden dengan Tingkat Pendidikan SMA yakni sejumlah 30 orang atau 75 %. Serta pula didapatkan hasil sampel pada penelitian ini kategori pekerjaan responden didapatkan mayoritas responden bekerja sebagai IRT yaitu sejumlah 28 orang atau 70%.

Tabel 4.2.1 Distribusi Frekuensi Pre Test dan Post Test.

Tingkat Nyeri	Frekuensi Pre Test	Frekuensi Post Test
Ringan (0-30)	7 (17,5%)	37 (92,5%)
Sedang (40-60)	20 (50%)	3 (7,5%)
Berat (≥ 60)	13 (32,5%)	0 (0%)
Total	40 (100%)	40 (100%)

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang ada pada tabel 4.2 didapatkan data bahwa sebelum dilakukan senam hamil dengan peneliti untuk mengurangi Tingkat nyeri punggung pada ibu hamil di

puskesmas Setabelan, Surakarta ditemukan bahwa mayoritas mengalami nyeri punggung dengan kategori sedang/nyeri tetapi masih bisa dikontrol dengan total 20 responden (50%) serta yang mengalami nyeri berat/nyeri tidak terkontrol yakni dengan jumlah 13 responden (32,5%).

Berdasarkan hasil penelitian dari data yang ada pada tabel 4.2 didapatkan data bahwa sesudah dilakukan senam hamil 3-4x kurun waktu selama 2 minggu dengan anjuran peneliti serta bidan setempat yakni ditemukan penurunan Tingkat nyeri punggung pada ibu hamil, sebanyak 37 responden atau sejumlah (92,5%) mengalami penurunan nyeri yang berarti mengalami kenaikan pada kategori Tingkat nyeri ringan serta ditemukan 0 responden (0%) pada kategori nyeri berat dengan begitu terdapat pengaruh dari senam hamil terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil.

4. KESIMPULAN

- 1) Dari hasil penelitian didapatkan hasil ibu hamil bahwa usia ibu hamil yang mengalami nyeri punggung terbanyak dengan kategori sangat nyeri adalah usia 20 - 29 tahun sebanyak 31 responden. Dari hasil penelitian didapatkan hasil tingkat pendidikan terbanyak ibu hamil adalah SMA/SMK yaitu sebanyak 30 responden dan perguruan tinggi sebanyak 5 responden diantaranya beberapa responden yang mengalami nyeri sedang. Dari hasil penelitian

didapatkan hasil dari pekerjaan ibu hamil adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 28 responden dan 33 mengeluh nyeri punggung, dengan 13 responden mengalami nyeri dalam kategori berat.

- 2) Berdasarkan hasil penelitian sebelum dilakukannya senam hamil ditemukan sebanyak 40 ibu hamil mengalami ketidaknyaman, ada yang mengeluh nyeri ringan sebanyak 7 responden atau 17,5%, 20 responden mengeluh nyeri sedang atau 50%, dan untuk 13 responden atau 32,5% mengeluh nyeri berat, dengan begitu dapat disimpulkan Sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri punggung.
- 3) Berdasarkan hasil penelitian sesudah dilakukannya senam hamil ditemukan hamil dengan kategori nyeri ringan sebanyak 37 responden atau (92,5%), 3 responden mengeluh nyeri sedang. Hal ini menunjukkan bahwa dengan melakukan senam hamil rasa ketidaknyaman semakin berkurang.
- 4) Berdasarkan tabel yang tercantum pada bagian data uji normalitas didapatkan bahwa hasil penghitungan $> 0,00$ sehingga data pada penelitian ini terdistribusi tidak normal. Dengan data yang terdistribusi tidak normal maka analisis data menggunakan uji wilcoxon. Pengolahan data dilakukan dengan uji wilcoxon menggunakan aplikasi olah data SPSS. OR dihitung Nilai P $< 0,05$ dianggap signifikan secara statistik.

5.SARAN

- 1) Bagi Pelayanan Kebidanan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan inovasi kepada seluruh pelayanan kesehatan seperti puskesmas, rumah sakit, klinik, dan praktik

mandiri bidan (PMB) untuk memberikan pelayanan kebidanan yang bermutu sesuai dengan standar dan melakukan kegiatan senam hamil untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil.

2) Bagi Ibu Hamil

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ibu hamil tentang cara mengurangi nyeri punggung yang sering dialami pada ibu hamil Trimester II dan III dengan senam hamil sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilannya dengan rasa nyaman.

3) Bagi Peneliti

Peneliti dapat menambah wawasan dan melatih keterampilan peneliti untuk melakukan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM II dan TM III.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. (2017). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Ar-Ruzz Media. Yogyakarta.
- Antari, P. S. W. (2021). *Perbedaan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dengan Sesudah melakukan Yoga*. Program Sarjana Terapan Kebidanan. Poltekes Denpasar. (02 November 2023 11:00).
- Chici Riansih. (2022). Pengaruh Perawatan Punggung Terhadap Penurunan Tingkat Rasa Nyeri Bagian Bawah Ibu Hamil. Depok. (05 November 2023 15:00).
- Dheby Firdayani. (2018). Pengaruh Senam Hamil Dengan Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil. Jombang. (09 November 2023, 15:00).
- Fatimah. (2017). "Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan." Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas.
- Herlina, L. (2017). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Desa Setupatok Upt Puskesmas Mundu Kabupaten Cirebon. *Jurnal Ilmiah Indonesia*.
- Intarti, W. D., & Pusitasari, L. (2017). Kontribusi Senam Hamil Trimester III Dalam Pengurangan Nyeri Pinggang Di Wilayah Ekskotatif Cilacap. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Cilacap*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Buku Saku 1 Petunjuk Praktis Toga dan Akupresur*. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta
- Kumalasari, I. (2015). *Panduan Praktik Laboratorium Dan Klinik Perawatan Antenatal, Intranatal, Posnatal Bayi Baru Lahir Dan Kontrasepsi*. Salemba Medika.
- Ni Wayan Misi Ani. (2023). Pengaruh Senam Hamil Dengan Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil. Denpasar, Bali. (07 November 2023, 01:00).
- Marsela Saikmat. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Dan durasi Tidur Ibu Hamil. UKH Surakarta. (09 November 2023, 07:00).
- Megasari. (2015). Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RB Fatmawati. (04 Juni 2024, 09:20)
- Wagiyo, & Putrono. (2016). *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal Dan Bayi Baru Lahir Fisiologis Dan Patologis*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Yanika Purinama. (2018). Skripsi Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan di Puskesmas Wates. Yogyakarta. (07 November 2023, 00:17).

