

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024

Pengaruh Senam Hamil Dengan Media Video Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Di PMB Wulan Mardikaningtyas

Ananda Dwi Karomah Wati ¹, Ernawati ², Tresia Umarianti ³

¹ Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana

^{2,3} Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : anandadwikaromahwati11@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Setiap kehamilan pasti akan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis dalam tiap trimesternya. Adanya perubahan ini menimbulkan ketidaknyamanan, salah satunya yaitu nyeri punggung bawah. Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III secara global berdasarkan survey yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia 50% ibu hamil trimester III menderita nyeri punggung yang signifikan. Sedangkan di Indonesia sendiri dilaporkan bahwa 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester III. Prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil hampir diantara 60%-80% ibu hamil di Indonesia. Sehingga perlu upaya dalam mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Salah satu upaya untuk menangani nyeri punggung bawah pada hamil yaitu dengan senam hamil.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh dari dilakukannya senam hamil dengan media video dalam mengurangi rasa nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil di PMB Wulan Mardikaningtyas.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimen dengan one group pre-test post-test design dengan jumlah sampel 35 responden yang diambil dengan cara total sampling kemudian dianalisis menggunakan uji wilcoxon.

Hasil Penelitian : Berdasarkan analisis uji wilcoxon diperoleh hasil p-value 0,00 terdapat pengaruh senam hamil dengan media video terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh pemberian senam hamil dengan media video terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di PMB Wulan Mardikaningtyas.

Kata kunci : Senam Hamil, Media Video, Nyeri Punggung Bawah

Daftar Pustaka : 29 (2014-2023)

MIDWIFERY STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024

**THE EFFECT OF PREGNANCY GYMNASTICS USING VIDEO MEDIA ON
REDUCING LOW BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN AT PMB WULAN
MARDIKANINGTYAS**

Ananda Dwi Karomah Wati ¹, Ernawati ², Tresia Umarianti ³

¹Students of the Midwifery Study Program of Undergraduate Programs
^{2,3}Lecturer of the Midwifery Study Program of Undergraduate Program
Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada Surakarta
Email : anandadwikaromahwati11@gmail.com

Abstract

Background: Every pregnancy experiences physiological and psychological changes in each trimester. These changes often lead to discomfort, including low back pain. Based on surveys conducted in the UK and Scandinavia, the prevalence of back pain in third-trimester pregnant women reaches 50%. In Indonesia, it was indicated that 70% of pregnant women experience back pain in the third trimester, with a prevalence of 60%-80%. Therefore, efforts are required to overcome low back pain in pregnant women. One effective method is to perform pregnant gymnastics.

Objective: To determine the effect of pregnant exercises using video media in reducing low back pain in pregnant women at PMB Wulan Mardikaningtyas.

Method: The study employed a pre-experiment method with a one-group pre-test and post-test design. The samples consisted of 35 respondents selected through the total sampling method. The data were analyzed using the Wilcoxon test.

Result: the analysis using the Wilcoxon test obtained the p-value 0.00. The results indicated a significant effect of pregnant gymnastics using video media on reducing low back pain in pregnant women. Therefore, H₀ was rejected, and H_a was accepted.

Conclusion: There is a significant effect of performing pregnancy gymnastics using video media on reducing low back pain in pregnant women at PMB Wulan Mardikaningtyas.

Keywords : Low Back Pain, Pregnancy Gymnastics, Video Media

Bibliography :29 (2014-2023)

Translated by Unit Pusat Bahasa UKH
Bambang A Syukur, M.Pd.
HPI-01-20-369

PENDAHULUAN

Setiap wanita yang produktif akan mengalami fase kehamilan. Kehamilan adalah penyatuan sperma dan sel telur. Masa kehamilan dimulai pada saat pembuahan dan berakhir pada saat lahirnya janin (Studi et al., 2023). Selama hamil, tubuh wanita mengalami perubahan besar. Perubahan tersebut tidak hanya berkaitan dengan bentuk tubuh dan berat badan, tetapi juga terjadi perubahan biokimia, fisiologis, bahkan psikologis yang merupakan akibat dari pertumbuhan janin dalam kandungan. Wanita menderita berbagai gejala selama kehamilan (Anggraini et al., 2023). Seiring dengan pertumbuhan janin di dalam rahim ibu, sendi pelvic sedikit dapat bergerak untuk mengkompensasi pembesaran janin, bahu tertarik ke belakang dan lumbal lebih lengkung, sendi tulang belakang lebih lentur dan dapat menyebabkan nyeri punggung (Yuliastuti & Rafidah, 2022).

Low back pain merupakan suatu sindrom nyeri yang terjadi pada punggung bagian bawah akibat pengaruh gravitasi pada tubuh yang bergerak maju. Faktor predisposisi terjadinya nyeri punggung antara lain pertumbuhan rahim yang menyebabkan perubahan postur tubuh, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin pada ligamen, riwayat nyeri punggung sebelumnya, paritas dan aktivitas. Nyeri punggung bawah disebabkan oleh perubahan hormon kehamilan yang meningkatkan kadar hormon relaksin sehingga mempengaruhi kelenturan jaringan ligamen dan pada akhirnya meningkatkan mobilitas sendi pada panggul sehingga mengakibatkan tulang belakang

mengalami kerusakan. Panggul menjadi tidak stabil dan menyebabkan ketidaknyamanan (Puspitasari & Saripah, 2020). Keluhan nyeri punggung ini dimulai pada usia kehamilan 12 minggu dan akan meningkat pada saat usia kehamilan 24 minggu hingga menjelang persalinan (Yuliastuti & Rafidah, 2022). Sakit punggung yang diderita ibu hamil mencapai puncaknya antara minggu 24 dan 28, tepat sebelum pertumbuhan perut mencapai puncaknya. Jika nyeri punggung tidak segera diobati, hal ini dapat menyebabkan nyeri punggung jangka panjang, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya nyeri punggung pasca melahirkan atau nyeri punggung kronis, yang lebih sulit diobati dan disembuhkan (Suryaningih, 2019).

Di Amerika Serikat, Kanada, Islandia, Turki, Korea Selatan, dan Israel, prevalensi nyeri pinggang pada ibu hamil melebihi 50%. Namun, di negara-negara non-Skandinavia seperti Amerika Utara, Afrika, Timur Tengah, Norwegia, Hong Kong, dan Nigeria, prevalensinya mencapai 21% hingga 89,9%. Survei online yang dilakukan oleh University of Ulster pada tahun 2014 menemukan bahwa 70% dari 157 wanita hamil yang mengisi kuesioner mengalami sakit punggung. Penelitian serupa yang dilakukan di Klinik Kesehatan Wanita Kuwait pada tahun 2012 menemukan bahwa 91% (255) dari 280 pasien hamil mengalami nyeri punggung. Studi lain yang dilakukan di Raja Muthiah Medical College and Hospital menemukan bahwa dari 172 ibu hamil, 104 (60,5%) menderita nyeri punggung bawah (Netty et al., 2022).

Pemerintah berupaya menyediakan layanan antenatal kepada ibu hamil, termasuk penyelenggaraan program kelas bagi ibu hamil. Kelas Ibu Hamil merupakan sarana pembelajaran kolaboratif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang kehamilan, pemeriksaan kehamilan dan persalinan, serta meningkatkan kesiapan dan pelatihan ibu hamil menghadapi persalinan. Senam Hamil merupakan tambahan kegiatan atau materi kelas ibu hamil (Puspitasari & Saripah, 2020). Senam hamil merupakan salah satu jenis Senam atau Latihan Terstruktur. Senam hamil dapat meringankan nyeri punggung bawah karena dalam gerakan senam hamil terdapat gerakan yang memperkuat otot abdomen, sehingga mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis, yang dapat mengurangi intensitas nyeri punggung bawah (Studi et al., 2023).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, video adalah gambar hidup atau rekaman siaran televisi yang disiarkan di televisi, dengan kata lain video adalah tampilan gambar bergerak dengan iringan audio. Media video merupakan salah satu dari jenis media audiovisual. Media audiovisual merupakan media yang mengandalkan indra pendengaran dan penglihatan. Media audio visual merupakan salah satu dari media yang dapat digunakan dalam pembelajaran listening. Kelebihan menggunakan media video antara lain: menarik perhatian sasaran, menghemat waktu dan dapat diulang kapan saja (Senam & Di, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan di PMB Wulan Mardikaningtyas melalui wawancara singkat dengan 9 orang ibu hamil terdiri dari, tiga ibu hamil TM I, tiga ibu hamil TM II, dan tiga ibu hamil TM III. Didapatkan hasil yaitu, tiga ibu hamil TM III mengalami nyeri punggung bawah, dua ibu hamil TM II mengalami nyeri punggung bawah, dan satu ibu hamil TM I mengalami nyeri punggung bawah. Sedangkan tiga ibu hamil lainnya tidak mengalami nyeri punggung bawah. Saat ditanya mengenai aktivitas senam hamil semua ibu hamil mengatakan belum pernah melakukan senam hamil. Ibu yang mengalami nyeri biasanya merasakan pegal dan sakit pada bagian punggung bawah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari senam hamil dengan media video terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di PMB Wulan Mardikaningtyas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil dan memberikan efek positif pada kehamilan dan persalinan. Selain itu juga dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan mengenai penanganan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di PMB Wulan Mardikaningtyas pada periode Januari – Maret 2024. Jenis penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Pre Eksperimental* dengan *One Group Pre-test Post-test Design*. Pengaruh perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *Post test*

dengan *Pre test*. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi yang berisi skala nyeri numerik (NRS) dan menggunakan *Standart Operating Prosedur* (SOP) senam hamil. Teknik analisis menggunakan IBM SPSS *Statistic* versi 21 *for windows*. Maka dilakukan uji *non parametrik* yaitu dengan uji *wilcoxon* dengan hasil yang didapatkan nilai *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05).

Sampel pada penelitian ini adalah 35 responden. Variabel independen pada penelitian ini adalah senam hamil dengan media video, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *Standart Operating Prosedur* (SOP) senam hamil untuk mengukur variabel senam hamil dengan media video yang terdiri dari fase orientasi, fase kerja dan fase terminasi. Skala nyeri *Numerical Rating Scale* (NRS) dengan skala 0-10, skor nyeri 0 : tanpa nyeri, 1-3 : nyeri ringan, 4-6 : nyeri sedang, 7-10: nyeri berat terkontrol, dan 10 : nyeri berat tidak terkontrol untuk mengukur nyeri punggung bawah pada ibu hamil, *informed consent* dan lembar observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini adalah :

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden

| No. | Variabel | F | (%) |
|-----|----------------|----|-------|
| 1. | Usia Ibu | | |
| | <20 Tahun | 0 | 0 |
| | 21-35 Tahun | 30 | 85,7 |
| | >35 Tahun | 5 | 14,3 |
| | Total | 35 | 100,0 |
| 2. | Umur Kehamilan | | |
| | <12 Minggu | 0 | 0 |

| | | | |
|----|--------------------|----|-------|
| | 12-28 Minggu | 0 | 0 |
| | >28-40 Minggu | 35 | 100,0 |
| | Total | 35 | 100,0 |
| 3. | Gravida | | |
| | Primigravida | 4 | 11,4 |
| | Multigravida | 31 | 88,6 |
| | Total | 35 | 100,0 |
| 4. | Tingkat Pendidikan | | |
| | SMP | 8 | 22,9 |
| | SMA | 15 | 42,8 |
| | Perguruan Tinggi | 12 | 34,3 |
| | Total | 35 | 100,0 |
| 5. | Pekerjaan | | |
| | Tidak Bekerja | 8 | 22,9 |
| | Bekerja | 27 | 77,1 |
| | Total | 35 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia ibu hamil pada penelitian ini paling banyak yaitu 21-35 tahun dengan 30 responden (85,7%). Hal ini menggambarkan bahwa usia ibu hamil akan lebih baik jika tidak terlalu muda maupun terlalu tua. Pada ibu hamil dengan usia <20 tahun akan lebih rentan mengalami berbagai komplikasi masalah kehamilan akibat dari belum siapnya organ reproduksi untuk bekerja dan beradaptasi dalam masa kehamilan. Sedangkan usia >35 tahun sebanyak 5 responden (14,3%) khususnya pada kesehatan reproduksi telah mengalami penurunan fungsi yang dapat berakibat pada kehamilan (et al., 2018). Menurut Carvalho (2017), usia merupakan salah satu faktor risiko terjadinya nyeri punggung bawah. Semakin muda pasien, semakin besar kemungkinan mereka mengalami nyeri punggung selama kehamilan.

Umur kehamilan responden berdasarkan tabel 1. adalah seluruh responden ibu hamil trimester III yaitu >28-40 minggu. Di akhir kehamilan pada trimester ketiga nyeri punggung bawah lebih terasa berat

bahkan nyeri dapat terasa sepanjang hari karena beban kerja tulang belakang untuk menopang semakin bertambah besar sesuai dengan pembesaran uterus (Minggu et al., 2020). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Khana (2016) menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia kehamilan juga meningkatkan terjadinya nyeri punggung bagian bawah karena semakin membesarnya uterus, diameter lingkaran perut bertambah menyebabkan perubahan pusat gravitasi dan meningkatkan tekanan pada punggung bagian bawah yang dapat menyebabkan nyeri punggung bagian bawah.

Gravida menurut tabel 1. data yang diperoleh dalam penelitian ini dari 35 responden terdapat 31 responden multigravida (88,6%). Kehamilan dengan paritas multigravida lebih berisiko merasakan nyeri punggung yang tinggi karena disebabkan oleh kelemahan otot punggung untuk menyangga uterus yang besar. Hal ini sesuai dengan penelitian (Backhausen et al, 2019) bahwa kategori terbanyak pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung adalah multigravida. Perubahan anatomis dan fisiologis yang terjadi saat masa kehamilan tidak sepenuhnya dapat kembali seperti sebelum kehamilan seperti perubahan tonus otot yang meregang pada kehamilan jika tidak melakukan latihan fisik yang tepat. Otot-otot abdomen yang tidak kuat menopang uterus yang membesar pada kehamilan selanjutnya, hal ini akan meningkatkan resiko nyeri punggung bawah.

Tingkat Pendidikan menurut tabel 1. terbanyak adalah SMA

sebanyak 15 responden (42,9%). Pendidikan merupakan latar belakang yang dapat mempengaruhi pola perilaku dan pola pikir seseorang dalam merespon suatu keadaan. Semakin berpendidikan Anda, semakin banyak Anda tahu tentang pentingnya menjaga kesehatan dan semakin baik Anda memahami manfaat ikut olahraga selama kehamilan. Masyarakat dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi mempunyai akses informasi yang lebih mudah, sehingga memiliki pengetahuan yang lebih banyak, dan ibu hamil lebih besar kemungkinannya untuk melakukan aktivitas yang bermanfaat bagi dirinya selama hamil. Salah satunya melakukan senam kehamilan baik di fasilitas medis maupun di rumah (Yuniarsih, 2017).

Sebagian besar pekerjaan responden berdasarkan tabel 4.1 adalah ibu yang bekerja sebanyak 27 responden (77,1%). Bekerja merupakan salah satu hal yang mengisi kegiatan sehari-hari ibu hamil. Tidak sedikit ibu hamil yang masih bekerja hingga usia kehamilannya mendekati HPL. Sebagian besar dari mereka bekerja sebagai guru yang banyak menghabiskan waktu bekerjanya dengan posisi duduk dimana posisi duduk yang terlalu lama dapat menyebabkan nyeri punggung yang dirasakan ibu lebih parah dari sebelumnya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arrummega, 2022) bahwa nyeri punggung bawah dirasakan karena terjadi perubahan bentuk tulang belakang, beban perut yang semakin dan tingginya beban bekerja yang harus dikerjakan. Selain ibu yang

bekerja, ibu rumah tangga yang tidak memiliki asisten rumah tangga pun memiliki resiko mengalami nyeri punggung bawah yang sama dengan ibu hamil yang bekerja karena tugas sehari-hari ibu rumah tangga antara lain menyapu, mengepel, membersihkan kamar mandi, mencuci pakaian, menyetrika, mencuci piring, memasak, dan mengasuh anak. Semua aktivitas tersebut mengharuskan tubuh untuk membungkuk, memutar, duduk dengan posisi yang salah, mengangkat atau menarik benda berat. Hal ini dapat menyebabkan ketegangan pada otot punggung bagian bawah saat beraktivitas sehingga menimbulkan nyeri pada punggung bagian bawah. Ibu rumah tangga memiliki jam fleksibel untuk berpartisipasi dalam latihan kehamilan. Penelitian yang dilakukan oleh Ratnawati (2015) menemukan bahwa bekerja berpengaruh terhadap keikutsertaan ibu hamil dalam senam hamil karena ibu hamil yang tidak bekerja mempunyai waktu yang lebih banyak dibandingkan dengan ibu hamil yang bekerja.

Tabel 2. Distribusi hasil pre test dan post test

| No. | Variabel | F | (%) |
|-----|----------------------|----|-------|
| 1. | Skala Nyeri Pretest | | |
| | Nyeri Ringan | 22 | 62,9 |
| | Nyeri Sedang | 13 | 37,1 |
| | Total | 35 | 100,0 |
| 2. | Skala Nyeri Posttest | | |
| | Nyeri Ringan | 34 | 97,1 |
| | Nyeri Sedang | 1 | 2,9 |
| | Total | 35 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 2. hasil penelitian pada nyeri punggung ibu hamil sebelum dilakukan intervensi senam hamil skala nyeri ringan sebanyak 22 responden (62,9%), dan

nyeri sedang sebanyak 13 responden (37,1%). Nyeri punggung bawah merupakan salah satu dari keluhan paling umum selama kehamilan. Pada awal trimester ketiga, banyak wanita mengalami nyeri di punggung bawah, bahkan ada yang di punggung atas. Setiap wanita hamil mengalami nyeri punggung dengan derajat yang berbeda-beda. Seiring bertambahnya usia kehamilan, postur tubuh wanita pun berubah untuk mengimbangi berat rahim yang semakin membesar.

Dan setelah dilakukan intervensi senam hamil mayoritas skala nyeri ringan menjadi 34 responden (97,1%) dan skala nyeri sedang menjadi 1 responden (2,9%). Melakukan senam hamil secara teratur dipercayai dapat menurunkan nyeri punggung bawah. Senam hamil adalah latihan jasmani yang bertujuan membuat elastis otot dan ligament yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relasasi, serta mengatur teknik pernafasan (Saminen, 2014). Pada penelitian ini olahraga teratur mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil setelah melakukan senam 4 kali. Perbandingan hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa senam pertama tidak efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil, namun senam keempat atau terakhir efektif. Efektif mengurangi nyeri punggung yang dialami ibu hamil. Secara keseluruhan, penelitian tersebut menemukan adanya penurunan intensitas nyeri, yang paling besar terjadi setelah olahraga selama kehamilan. Artinya nyeri yang dialami ibu berkurang dan kemampuannya dalam melakukan aktivitas sehari-hari meningkat.

Tabel 3. Analisa Pengaruh Senam Hamil Dengan Media Video Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil

| Nyeri Punggung Bawah | Sig. (2-tailed) |
|---------------------------------|-----------------|
| <i>Pre test & Post test</i> | 0,000 |

Tabel 3. Menunjukkan bahwa Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05).

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik didapatkan hasil signifikansi nyeri pre test adalah 0,003 dengan SD = 0,897 dan hasil signifikansi post test adalah 0,000 dengan SD = 0,842. Berdasarkan uji statistik *wilcoxon* diperoleh *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05). Dari 35 responden semuanya mengalami nyeri maka harus mendapatkan penanganan secara khusus, dalam penatalaksanaan nyeri punggung bawah bisa dengan menggunakan penanganan farmakologis dan non farmakologis yaitu dengan senam hamil, pijatan/massage, kompres hangat dan menghindari membungkuk berlebihan (Li et al., 2017).

Senam pada masa kehamilan sendiri merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan pada masa kehamilan, selain itu juga memperkuat dan menjaga elastisitas otot dinding perut, ligamen, dan otot dasar panggul yang berhubungan dengan persalinan (Delima, 2015). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Purinama (2018) di Puskesmas Wates dengan judul “Pengaruh Olah Raga Saat Hamil dalam Mengurangi Nyeri Punggung Bawah di Akhir Kehamilan”. Penelitian ini menggunakan uji

Willcoxon Sign Rank Test . nilai α hingga nilai - ($p < \alpha 0,05$).

Senam hamil selama kehamilan mengurangi intensitas nyeri dengan mengurangi perubahan biomekanik yang terjadi selama kehamilan, meningkatkan stabilitas sendi yang mempengaruhi tulang belakang, dan mendukung penambahan berat badan. Selain itu, Latihan selama kehamilan juga memperkuat otot-otot tubuh Anda dan meningkatkan ambang rasa sakit Anda (Devenport, 2018).

Senam hamil yang teratur dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, karena olah raga saat hamil memperkuat otot perut, mencegah ketegangan berlebihan pada ligamen panggul, dan mengurangi intensitas nyeri. Olah raga saat hamil dapat melepaskan hormon endorfin dalam tubuh anda. Endorphin merangsang reseptor opioid di perifer, tanduk dorsal, dan batang otak. Masing-masing dari kelas opioid endogen mempunyai kecenderungan terhadap reseptor opioid yang berbeda. Neurotransmitter seperti norepinefrin, Sorotine, asetilkolin, dan asam aminobutirat γ - semuanya terlibat dalam penekanan nyeri melalui mekanisme yang berbeda. Noradrenalin dan serotonin mengurangi rasa sakit dengan memodulasi impuls menurun dari otak. Oleh karena itu, berolahraga saat hamil dapat membuat ibu lebih rileks, dan berolahraga saat hamil dapat menghilangkan rasa sakit (Yosefa, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori terkait, senam hamil untuk nyeri punggung bawah dapat membuat Anda lebih elastis dan memperbaiki kondisi kehamilan dengan melatih otot dinding perut, ligamen, dan otot

dasar panggul. Semakin sering ibu melakukan senam hamil, maka semakin besar pula efek relaksasi dari gerakan senam tersebut terhadap ibu. Meningkatkan elastisitas otot dan mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu (Firdayani, 2018).

Menurut Firdayani (2018) , setelah rutin melakukan senam hamil pada masa kehamilan dapat menjaga kesehatan jasmani dan meredakan nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil. Gerakan senam harus benar agar efeknya maksimal dan ibu bisa merasa nyaman selama hamil. Senam hamil saat hamil merupakan salah satu alternatif nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri punggung, terutama pada akhir kehamilan.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dilihat bahwa senam hamil memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, khususnya memiliki efek terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian tentang pengaruh senam hamil dengan media video terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di PMB Wulan Mardikaningtyas dengan nilai *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05) .

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diharapkan :

1. Bagi tempat penelitian, Intervensi ini terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil, sehingga intervensi senam hamil ini dapat digunakan untuk mengatasi nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan dilakukannya kelas ibu hamil atau kelas senam ibu hamil.

2. Bagi institusi pendidikan, Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan mahasiswa yang lebih luas tentang senam hamil dengan media video dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.
3. Bagi peneliti selanjutnya, Dengan hasil penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan intervensi yang lebih variative atau dengan jumlah responden yang lebih banyak dan juga dapat mengidentifikasi selain nyeri punggung bawah kombinasi ini dapat mempengaruhi variabel lainnya.
4. Bagi peneliti, Dengan penelitian ini diharapkan peneliti bisa membantu untuk memahami bidang ini, meningkatkan kemampuan analisis, mendalami lebih jauh dalam bidang ini secara langsung dan bisa memberikan pengalaman secara langsung.

DAFTAR PUSTAKA

Adila, I. (2018). Efektivitas senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester ii dan iii di puskesmas sidomulyo rawat inap pekanbaru.

Al Umamanir, F, I., & Kiki Megasari, K. M. (2023). Senam Hamil Mengurangi

Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Jubida*, 1(2), 93–100. <https://doi.org/10.58794/jubida.v1i2.182>

Anggraini, W. Y., Ni'amah, S., &

- Suwi'i, S. (2023). Efektivitas Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 491–498. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1468>
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Carvalho, M. E. C. C., Lima, L. C., et al. 2017. Low back pain during pregnancy. *Brazilian Journal of Anesthesiology (English Edition)*.
- Davenport MH, Marchand AA, Mottola MF, et al. (2018). Exercise for the prevention and treatment of low back, pelvic girdle and lumbopelvic pain during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*.
- Delima, Mera. (2015). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Parit Rintang Payakumbuh Tahun 2015 [Skripsi]. STIKes Perintis Sumatera Barat
- Diwek, K. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Avinta Mega Octavia.
- Effect, T., Back, L., Ii, T., & Women, I. I. I. P. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. 2(1), 24–29.
- Firdayani, D., & Rosita, E. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Jurnal 86 Kebidanan*, 9(2), 139–147. <https://doi.org/10.35874/jib.9i2.574>
- Hamil, S. (n.d.). Modul Senam Hamil Page i.
- Ii, B. A. B., Punggung, N., Ibu, P., & Trimester, H. (2017). No Title. 6–27.
- Ii, B. A. B., & Pustaka, T. (2015). No Title. 9–29.
- Khanna, V., Khanna, R., & Gupta, P. (2016). Low Back Pain in Pregnancy. *International Journal of Recent Surgical and Medical Sciences*.
- Lilis, D. N. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III The Effect Of Gymnastics on Lower Back Pain Among Pregnant Women Trimester III. 40–45.

- Minggu, S., Wilayah, D. I., & Puskesmas, K. (2020). Punggung Bawah Ibu Hamil Pada Usia Kehamilan.
- Netty Julita Siahaa Netty Julita Siahaan, Adelina Sembiring and Retno Wahyuni (2022) 'Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Kecamatan Panei Tahun 2021', *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(2), pp. 142–151. A. at: <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v1i2.435>.
- No Title. (n.d.).
- Nurlitawati, E. D., Aulya, Y., & Widowati, R. (2022). Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi. 11(September), 237–242.
- Pintar, B., & Hamil, I. B. U. (n.d.). No Title.
- Puspitasari, D., & Saripah, A. (2020). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM Bd Lilis Suryati, S.ST Cisarua Bogor. *Zona Kebidanan*, 10(3), 59–67. <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonabidan/article/view/743>
- Ratnawati, S. (2015). Hubungan antara Pekerjaan dengan Partisipasi Ibu Mengikuti Senam Hamil Di URJ Poli Hamil II RSUD Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal 87 Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. Vol 3. Januari 2015
- Senam, M., & Di, H. (2020). Perbandingan Video Dan Leaflet Tentang Puskesmas Bengkuring Tahun 2020 Diajukan sebagai syarat untuk mencapai Sarjana Terapan Kebidanan.
- St, S., Kes, M., Suryani, I., St, S. S., Kes, M., Candra, L., St, Y. S., & Keb, M. (n.d.). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Penulis Penerbit Cv. Cahaya Bintang Cemerlang*.
- Studi, P., Fakultas, F., Kesehatan, I., & Pekanbaru, U. (2023). Efektivitas Massage Therapy Dan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Siti Muawanah JOMIS (*Journal of Midwifery Science*). 7(2), 118–128.
- Suryaningsih, M. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Puskesmas Bangkalan. *Nursing Update : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 eISSN : 2623-2871*, 1(2), 37–45. <https://doi.org/10.36089/nu.v1i2.55>

Yuliasuti, E., & Rafidah. (2022). Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM ” L” Guntung Manggis Kota Banjarbaru. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 13(2), 1–10.

Yuniarsih, Nani. (2017). Hubungan Karakteristik dan Dukungan Keluarga dengan Prilaku Senam Hamil pada Ibu Hamil di Wilayah Banten Girang Kota Serang. *Faletahan Health Journal*, Vol.4 nomor 2, Maret 2017

Yosefa, F. Misrawati & Yesi. (2014). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *J. Keperawatan*, Vol.1 No. 1 Juli 2014.