

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II di Puskesmas Kota Rih Pekan Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2022

Zein Agustina Bakara

STIKes Mitra Husada Medan

Adelina Sembiring

STIKes Mitra Husada Medan

Mastaida Tambun

STIKes Mitra Husada Medan

Jl. Pintu Air IV Pasar 8 Kel, Kwala Bekala Kec. Medan Johor

***Abstract.** Pregnancy is a continuous chain and starts from ovulation, release of ovum, migration of spermatozoa and ovum, conception process, nidation (implantation) of the endometrium, formation of the placenta and growth and development of the products of conception for approximately 280 days (40 weeks) and no more of 300 days (43 weeks). The length of pregnancy from ovulation to parturition is approximately 280 days (40 weeks). Lower back pain during pregnancy reaches its peak at week 24 until the time of delivery. Back pain is often made worse by backache or what is often called long-standing back pain. This backache was 45% of women when their pregnancy was recorded, they increased 69% at week 28 and almost remained at that level. Type of research conducted This research uses an experimental research plan. Experimental research is a research design used to look for causal relationships with the involvement of research in manipulating independent variables. This research uses a pre-experimental type of pre-post test design in one group (one group pre-post test design). The results of the tabulation research showed that the majority of respondents experienced lower back pain with a scale of 4 very painful, amounting to 17 respondents (53.1%). Lower back pain in pregnant women in the second and third trimesters before carrying out pregnancy exercise where 17 respondents experienced lower back pain on a scale of 4 (very painful) (53.1%), respondents with a scale of 3 (more painful) were 11 people (34.4%) and respondents with a scale of 2 (slightly more painful) were 4 people (12.5%). Conclusion: Lower back pain in pregnant women in the second and third trimesters before carrying out pregnancy exercise, where respondents experienced lower back pain on a scale of 4 (very painful). There was an effect of reducing back pain before carrying out pregnancy exercise and after carrying out pregnancy exercise on reducing lower back pain in pregnant women. II and III trimesters.*

***Keywords:** Back Pain, Pregnant Women, Pregnancy Exercise*

***Abstrak.** Kehamilan merupakan suatu mata rantai yang berkesinambungan dan dimulai dari ovulasi pelepasan ovum, terjadi migrasi spermatozoa dan ovum, proses konsepsi, nidasi (implantasi) pada endometrium, pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi hingga kira-kira 280 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Lamanya kehamilan mulai dari ovulasi sampai partus adalah kira-kira 280 hari (40 minggu). Nyeri punggung bawah saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke 24 sampai dengan waktu persalinan. Nyeri punggung sering di perparah dengan terjadinya backache atau sering disebut dengan nyeri punggung yang lama. Backache ini 45 % wanita saat dicatat kehamilannya, mereka meningkat 69% pada minggu ke 28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut. Jenis penelitian yang dilakukan Penelitian ini menggunakan rencana penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental adalah suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas. Penelitian ini menggunakan pra-eksperimental dengan tipe rancangan pra-pascates dalam suatu kelompok (one group pre-post test design). Hasil penelitian tabulasi terdapat menunjukkan sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 4 sangat nyeri berjumlah 17 responden (53,1 %). Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III sebelum dilaksanakan senam hamil dimana responden mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 4 (sangat nyeri) sebanyak 17 orang (53,1%),*

responden dengan skala 3 (lebih nyeri) sebanyak 11 orang (34,4 %) dan responden dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri) sebanyak 4 orang (12,5 %). Kesimpulan Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III sebelum dilaksanakan senam hamil dimana responden mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 4 (sangat nyeri) ada pengaruh penurunan nyeri punggung sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah melaksanakan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III.

Kata kunci: *Nyeri Punggung, Ibu hamil, Senam Hamil*

LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan suatu mata rantai yang berkesinambungan dan dimulai dari ovulasi pelepasan ovum, terjadi migrasi spermatozoa dan ovum, proses konsepsi, nidasi (implantasi) pada endometrium, pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi hingga kira-kira 280 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Lamanya kehamilan mulai dari ovulasi sampai partus adalah kira-kira 280 hari (40 minggu) (Rukiah & Yulianti, 2014).

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologi antara lain perubahan fisik serta perubahan fisiologis. Perubahan - perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidak nyamanan seperti sakit pada punggung, pegal - pegal pada kaki. Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin (Suryani & Handayani, 2018).

Nyeri punggung bawah saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke 24 sampai dengan waktu persalinan. Nyeri punggung sering di perparah dengan terjadinya backache atau sering disebut dengan nyeri punggung yang lama. Backache ini 45 % wanita saat dicatat kehamilannya, mereka meningkat 69% pada minggu ke 28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut. Keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja (Megasari, 2015).

Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Bullock et.al (1987) menemukan bahwa sekitar 88,2% wanita hamil yang mengalami nyeri punggung pada usia kehamilan 14-22 minggu sekitar 62% wanita hamil yang melaporkan kejadian nyeri punggung bawah (Brayshaw, 2008). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Ami (2009), sekitar 70% dari ibu hamil mengalami sakit pinggang low back pain (LBP) yang mungkin dimulai sejak awal trimester II dan III kehamilan (Fitriani, 2018).

Serta berdasarkan kajian Carvalho et.all (20170), fenomena nyeri pada bagian punggung ibu hamil adalah salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan dikalangan ibu hamil bervariasi dari 50 % - 80 % di berbagai negara sebelumnya, bahkan 8 % diantaranya

mengakibatkan kecacatan berat (Purnamasari, 2019).

Nyeri punggung bawah merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbo sakral. Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya. Perubahan - perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Nyeri punggung juga bisa disebabkan karena membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat dan angkat beban. Hal ini diperparah apabila dilakukan dalam kondisi wanita hamil sedang lelah (Fitriani,2018).

Perubahan yang terjadi pada masa kehamilan tersebut mungkin dapat menjadi penyulit selama masa kehamilan maupun masa persalinan. Penyulit selama masa kehamilan misalnya nyeri punggung, nyeri pinggang, nyeri panggul serta sesak napas. Adanya penyulit selama masa kehamilan dan masa persalinan serta penyulit pada bayi dapat meningkatkan angka kematian maternal dan perinatal di Indonesia masih cukup tinggi (Hidayah, Andarini & Anjaswarni, 2014).

Oleh karena itu, penting dianjurkan pada ibu hamil untuk memeriksakan dirinya secara rutin dan teratur melalui perawatan selama masa kehamilan. Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan. Senam hamil merupakan suatu bentuk olah raga atau latihan terstruktur. Senam hamil mempunyai manfaat : 1) mengurangi stres selama kehamilan dan pada masa pasca melahirkan, 2) meningkatkan pertumbuhan janin dan plasenta pada trimester pertama dan kedua, 3) mengurangi insiden komplikasi yang berhubungan dengan kehamilan seperti preeklampsia dan gestational diabetes, 4) memudahkan proses persalinan, 5) mengurangi nyeri punggung selama trimester dua dan tiga. Tujuan dan manfaat senam hamil adalah : 1) menjaga kondisi otot-otot dan persendian, 2) memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot ligamen dan jaringan yang berperan dalam mekanisme persalinan serta membentuk sikap tubuh yang prima, 3) mempertinggi kesehatan fisik, 4) memberikan kenyamanan (relaksasi), 5) menguasai tehnik pernapasan. Senam hamil efektif menurunkan nyeri punggung pada trimester dua dan tiga (Wahyuni & Ni'mah, 2013).\

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan maret tahun 2021 bertempat di Puskesmas Kota Rih Pekan Tahun 2022 dari ibu hamil yang melakukan kunjungan sebanyak 38 orang , dimana peneliti melakukan wawancara pada 10 ibu hamil , 9 diantaranya mengalami nyeri punggung bawah pada trimester II dan III. Menurut Wulandari (2006) senam hamil merupakan pelayanan prenatal efektif untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan pertama. Senam hamil juga efektif untuk menurunkan nyeri

punggung pada ibu hamil. Senam hamil juga bisa meningkatkan kadar hemoglobin.

Berdasarkan data studi pendahuluan yang telah dilakukan maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II di Puskesmas Kota Rih Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2022”.

KAJIAN TEORITIS

Masa kehamilan dimulai dari terjadinya konsepsi sampai dengan lahirnya janin. Kehamilan dianggap juga sebagai waktu krisis yang diakhiri dengan kelahiran bayi. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester yaitu : trimester I : konsepsi sampai 12 minggu, trimester II : 12 minggu sampai 28 minggu dan trimester III : 28 minggu sampai 40 minggu (Rukiyah & Yulianti, 2014).

Pemikiran dan perasaan yang biasa terjadi pada ibu hamil yaitu : malas, sensitif, gampang cemburu, minta perhatian lebih, perasaan ketidaknyamanan, depresi, stres, cemas, insomnia (sulit tidur) (Pieter & Lubis, 2014).

Pemeriksaan kehamilan sangat diperlukan untuk memantau keadaan ibu dan janinnya. Dalam literature Saifudin (2007) sebagai berikut :

- Kehamilan trimester I (< 14 minggu) satu kali kunjungan
- Kehamilan trimester II (14 – 28 minggu) satu kali kunjungan
- Kehamilan trimester III (28 – 36 minggu) dua kali kunjungan (Rukiah & Yulianti, 2014)

Nyeri adalah pengalaman sensasi dan emosi yang tidak menyenangkan, keadaan yang memperlihatkan ketidaknyamanan secara subjektif / individual, menyakitkan tubuh dan kapanpun individu mengatakan adalah nyata. Besar kecilnya nyeri yang dirasakan oleh seseorang akan berbeda-beda antara satu orang dan orang yang lainnya. Jadi nyeri memiliki sifat yang subjektif bagi setiap individu yang merasakannya (Solehati & Kosasih, 2019).

Nyeri terjadi karena adanya stimulus nyeri, antara lain:

- Fisik (termal, mekanik dan elektrik)
- Kimia (Solehati & Kosasih, 2019).

Hal yang menyebabkan nyeri berkurang adalah seperti gerakan tertentu. Istirahat, nafas dalam, penggunaan obat dan sebagainya. Selain itu adalah apa-apa yang dipercaya dan sifatnya psikologis pada penderita dapat membantu mengatasi nyeri. (Judha, Sudarti & Fauziah, 2019).

Nyeri punggung bawah adalah sindroma klinik yang ditandai dengan gejala Utama dengan nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang pnggung bagian bawah dapat berupa nyeri lokal maupun nyeri radikular atau keduanya. Nyeri ini terasa diantara sudut iga bertambah dan lipat bokong bawah yaitu di daerah lumbal atau lumbosakral dan sering disertai dengan penjalaran nyeri ke arah tungkai dan kaki (Goni, Khosama & Tumboimbela,2016).

Senam hamil merupakan suatu usaha mencapai kondisi yang optimal dalam mempersiapkan proses persalinan dengan cara dirancang latihan – latihan bagi ibu hamil, Berolah raga atau menjalani aktifitas fisik secara teratur selama kehamilan merupakan hal penting yang perlu dilakukan. Selain menjaga tubuh tetap sehat dan bugar, olah ragajuga membantu ibu hamil untuk beradaptasi dengan perubahan bentuk tubuh dan berat badan (Willy, 2018).

Senam hamil selalu diawali dengan gerakan pemanasan dan peregangan selama 5 menit, kemudian dilanjutkan dengan gerakan senam selama 15 menit dan diakhiri dengan pendinginan. Berikut ini beberapa gerakan dalam senam hamil, antara lain :Senam Hamil Pada Kehamilan 26-35 Minggu

1. Sikap tubuh sempurna

- Pandangan muka lurus kedepan, badan tegak, tarik otot dinding perut ke dalam dan ke atas.
- Kedua tungkai lurus dan kedua lengan lurus di samping badan

2. Latihan pergerakan kaki

- ·Duduk tegak bersandarkan pada kedua lengan, kedua tungkai diluruskan sedikit.
- Gerakkan kaki kiri jauh ke depan dan kaki kanan bersama-sama jauh kedepan, kemudian gerakkan jauh kebelakang bersama-sama hingga 8 kali.
- Gerakkan kaki kiri dan kanan bersama-sama ke kiri dan kekanan hingga 8 kali.
- Gerakkan kaki kiri dan kanan bersama-sama ke dalam sampai ujung jari menyentuh lantai, kemudian gerakkan kedua kaki tersebut keluar hingga8 kali.
- Putar kedua kaki bersama-sama ke kiri 4 kali, kemudian kekanan 4 kali.

3. Latihan otot dasar panggul

- Berbaring telentang, kedua lutut ditekuk, kedua lengan disamping badan dan rileks.

- Angkat pinggang, tekan pinggang ke lantai sambil Kempiskan perut, kerutkan dubur, kembali relaks, ulangi hingga 8 kali.
4. Latihan fleksibilitas sendi.
- Posisi awal merangkak
 - Tundukkan kepala ke arah vulva, angkat pinggang sambil Kempiskan perut dan dubur
 - Turunkan pinggang dengan mengangkat kepala dan lemaskan otot dinding perut dan otot dasar panggul, ulangi hingga 8 kali.
5. Latihan pernapasan dada cepat
- Berbaring telentang, kedua lutut ditekuk, kedua lengan disamping dan relaks.
 - Lakukan pernafasan diafragma (1,5 menit) diikuti pernafasan dada, frekuensi makin lama makin dipercepat (26-28 / menit), kembali bernafas biasa, ulangi hingga 8 kali.
6. Latihan Relaksasi
- Berbaring miring ke kiri (ke arah punggung bayi), lutut kanan ditekuk di depan lutut kiri (hanjal dengan bantal), lengan kanan ditekuk didepan dan lengan kiri di belakang badan. Dapat berbaring pada posisi yang dianggap enak oleh ibu.
 - Lemaskan seluruh tubuh tenang, tutup mata dan berusaha mengatasi suara dari luar selama 5 menit. (Maryunani & Sukaryati, 2018)

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini Definisi operasional adalah uraian tentang batasan variabel yang dimaksud atau tentang apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan. Penelitian ini menggunakan rencana penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental adalah suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas (Nursalam, 2019). Tempat penelitian dilakukan di Puskesmas di Puskesmas Kota Rih Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester II di di Puskesmas Kota Rih Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2022 sebanyak 38 orang. peneliti menggunakan lembar observasi intensitas nyeri yaitu Faces Pain Rating Scale yang kemudia dicatat dalam lembar observasi yaitu mengumpulkan data dengan cara melakukan pengamatan langsung kepada responden untuk mencari perubahan atau hal-hal yang akan diteliti. Pengumpulan data dengan menggunakann pengumpulan data sekunder.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan umur ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Sonomartani Kec. Kualuh Hulu Kab. Labuhanbatu Utara Tahun 2022

No	Umur	Jumlah	Persentase (%)
1	< 20 Tahun	3	9,4
2	20 – 35 Tahun	24	75
3	>35 Tahun	5	15,6
Jumlah		32	100,0

Tabel 1 Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat responden dengan umur < 20 tahun sebanyak 3 orang (9,4 %), 20-35 tahun sebanyak 24 orang (75%) dan 35 tahun sebanyak 5 orang (15,6%).

2. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Sonomartani Kec. Kualuh Hulu Kab. Labuhanbatu Utara Tahun 2022

No	Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
1	SD	0	0
2	SMP	6	18,8
3	SMA / SMK	24	75
4	Perguruan Tinggi	2	6,3
Jumlah		32	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat responden dengan pendidikan SD tidak ada (0 %), SMP sebanyak 6 orang (18,8 %), SMA/SMK sebanyak 24 orang (75 %) dan Perguruan tinggi sebanyak 2 orang (6,3 %).

3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Sonomartani Kab. Labuhanbatu Utara Tahun 2022 .

No	Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
1	PNS	2	6,3
2	Swasta	2	6,3
3	Wiraswasta	0	0
4	IRT	28	87,5
Jumlah		32	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat responden dengan pekerjaan PNS sebanyak 2 orang (6,3 %), Swasta sebanyak 2 orang (6,3 %), Wiraswasta tidak ada (0 %) dan IRT sebanyak 28 orang (87,5 %).

4. Karakteristik responden berdasarkan kehamilan

Tabel 4 Karakteristik responden berdasarkan kehamilan ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Sonomartani Kab. Labuhanbatu Utara Tahun 2022

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat responden dengan hamil ke 1 sebanyak 12

No	Kehamilan	Jumlah	Persentase (%)
1	Hamil 1	12	37,5
2	Hamil 2 – 4	20	62,5
3	Hamil > 5	0	0
Jumlah		32	100,0

sebanyak 20 orang (62,5 %), dan hamil ke 5 tidak ada (0%).

5. Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan

Tabel 5 Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Sonomartani Kab. Labuhanbatu Utara Tahun 2022

No	Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
1	4-6 bulan	9	28,1
2	7-9 bulan	23	71,9
Jumlah		32	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat responden dengan usia kehamilan 4- 6 bulan sebanyak 9 orang (28,1 %), dan 7-9 bulan sebanyak 23 orang (71,9 %).

6. Karakteristik responden berdasarkan senam hamil pada kehamilan sebelumnya

Tabel 6 Karakteristik responden berdasarkan senam hamil pada kehamilan sebelumnya pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Sonomartani Kab. Labuhanbatu Utara Tahun 2022

No	Beban	Jumlah	Persentase (%)
1	Pernah	0	0
2	Tidak Pernah	32	100,0
Jumlah		32	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat responden dengan senam hamil pada kehamilan sebelumnya yang pernah (0 %), dan tidak pernah melakukan senam hamil sebanyak 32 orang (100 %).

7. Karakteristik responden berdasarkan informasi tentang senam hamil

Tabel 7 Karakteristik responden berdasarkan informasi tentang senam hamil pada kehamilan sebelumnya pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Sonomartani Kab. Labuhanbatu Utara Tahun 2022

No	Beban	Jumlah	Persentase (%)
1	Pernah	11	34,4
2	Tidak Pernah	21	65,6
Jumlah		32	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat responden dengan informasi tentang senam hamil yang pernah mendengar sebanyak 11 orang (34,4 %), dan tidak pernah mendengar sebanyak 21 orang (65,6 %).

8. Karakteristik responden berdasarkan informasi tentang nyeri punggung bawah

Tabel 8 Karakteristik responden berdasarkan informasi tentang nyeri punggung bawah pada kehamilan sebelumnya pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Sonomartani Kab. Labuhanbatu Utara Tahun 2022

No	Beban	Jumlah	Persentase (%)
1	Pernah	25	78,1
2	Tidak Pernah	7	21,9
Jumlah		32	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat responden dengan informasi tentang nyeri punggung bawah yang pernah mendengar sebanyak 25 orang (78,1 %), dan tidak pernah mendengar sebanyak 7 orang (21,9 %).

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II di Puskesmas Kota Rih Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2022 makadapat disimpulkan bahwa :

1. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III sebelum dilaksanakan senam hamil dimana responden mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 4 (sangat nyeri) sebanyak 17 orang (53,1%), responden dengan skala 3 (lebih nyeri)

sebanyak 11 orang (34,4 %) dan responden dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri) sebanyak 4 orang (12,5 %).

2. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III setelah dilaksanakan senam hamil dimana responden mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 4 (sangat nyeri) sebanyak 12 orang (37,5 %), responden dengan skala 3 (lebih nyeri) sebanyak 13 orang (40,6 %), responden dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri) sebanyak 5 orang (15,6 %) dan responden dengan skala 1 (sedikit nyeri) sebanyak 2 orang (6,3 %).
4. 5.1.3 ada pengaruh penurunan nyeri punggung sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah melaksanakan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III.

2 Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan ibu hamil trimester II dan III dapat lebih aktif mengikuti kelas ibu hamil supaya dapat mengetahui ilmu kesehatan khususnya senam hamil karena senam hamil merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang bermanfaat bagi ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan keluhan lain selama masa kehamilan dan persalinan.

2. Bagi Petugas Kesehatan Dan Puskesmas

Diharapkan pada petugas kesehatan dapat terus memberikan wadah khususnya kelas ibu hamil yang didalamnya terdapat senam hamil karena kelas ibu hamil selain dapat memberikan informasi juga dapat berfungsi sebagai wadah untuk tukar pendapat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat memberikan masukan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih baik, diharapkan peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitian tentang senam hamil yaitu menganalisis manfaat lain dari senam hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terlibat langsung dalam penelitian ini maupun pihak-pihak lain yang terlibat secara tidak langsung. Terima kasih yang tidak terhingga kepada Ketua STIKes Mitra Husada Medan yang telah memfasilitasi Peneliti dalam melakukan penelitian dan juga mohon maaf atas semua khilaf dan kesalahan

DAFTAR REFERENSI

- Rukiah, A.Y., Yulianti, L. (2014). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta : CV. TransInfo Media.
- Suryani, P., Handayani, I. 2018. Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Bidan (Midwife Journal)*. Vol. 5 No. 01. Hal. 34
- Megasari. 2015. Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. Vol. 3 No. 1. Hal. 17.
- Fitriani, L. 2018. Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J- Kesmas)*. Vol. 4 No. 2. Hal. 73.
- Purnamasari, K.D. 2019. Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Midwifery Jurnal of Galuh University*. Vol. 1 No. 1. Hal 10.
- Hidayah, R., Andarini, S., Anjaswarni, T. 2014. Hubungan Faktor Internal dengan Peran Serta Ibu Hamil Dalam Mengikuti Senam Hamil. *Jurnal Keperawatan*. Vol. 5 No. 1. Hal. 32.
- Wahyuni., Ni'mah, L., 2013. Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Kemas 8 (2). No. 129-130. Tyastuti, S., Wahyuningsih, H.N. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta : Pusdik SDM Kesehatan.
- Pieter, H.Z., Lubis, N.L. (2015). *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta : Kencana.
- Solehati, T., Kosasih, C.E. (2019). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Judha, M., Sudarti., Fauziah, A. (2019). *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Goni, N.T.S., Khosama, H., Tumboimbela, M.J. 2016. Karakteristik Perawat di Iriana F Yang Mengalami Keluhan Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal e-Clinic (eCI)*. Vol. 4 No. 1.
- Febriyani. (2019). Nyeri Punggung Bawah : Gejala, Penyebab dan Cara Mengatasinya diunduh dari <https://www.aladokter.com/nyeri-punggung-bawah-gejala-penyebab-dan-cara-mengatsinya>. Diakses pada tanggal 18 April 2019.
- Halodog, R. (2019). Lima Penyebab Terjadi Nyeri Punggung Saat Hamil diunduh dari <https://www.halodoc.com/5-penyebab-terjadi-nyeri-punggung-saat-masa-kehamilan>. Diakses pada tanggal 15 Maret 2019.

- Resmi, D.C., Saputro, S.H., Runjati. 2017. Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Hal. 6.
- Maryunani, A., Sukaryati, Y. (2018). *Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Willy, T. (2018). *Senam Hamil dan Hal-Hal Penting Yang Ada di Dalamnya* diunduh dari <https://www.aladokter.com/senam-hamil-dan-hal-hal-penting-yang-ada-di-dalamnya>. Diakses pada tanggal 9 Agustus 2018.
- Nursalam. (2019). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2016). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : CV. Alfabeta