

## Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM II di Puskesmas Sidomulyo Banyuasin Tahun 2023

Ina Fitriana<sup>1\*</sup>, Ester Simanullang<sup>2</sup>, Sri Muliana Putri Bakara<sup>3</sup>

<sup>1</sup> STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

<sup>2</sup> STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

<sup>3</sup> STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

Alamat: STIKes Mitra Husada Medan

Jl. Pintu Air IV Gang Pasar 8 Kelurahan Kwala Bekala Kecamatan Medan Johor

Korespondensi Penulis : [fitrianaain87@gmail.com](mailto:fitrianaain87@gmail.com)

**Abstract :** *Maternal Mortality Rate (MMR) is a component of the development index and quality of life index which is calculated by considering and taking into account women's health status (MMR). The aim of this study was to determine the effect of pregnancy exercise on reducing lower back pain in pregnant women III at the Sidomulyo Banyuasin Community Health Center. The research population was pregnant women in the third trimester at the Sidomulyo Banyuasin Community Health Center with a total of 16 pregnant women. Univariate and bivariate data analysis. The results of research show that pregnancy exercise has an effect on reducing lower back pain in pregnant women. This shows that 0.018 is smaller than 0.05. Through this research, pregnant women understand the benefits of pregnancy exercise during pregnancy, especially during the third trimester of pregnancy, which has a very good impact so that mothers feel comfortable and reduce complaints during pregnancy, such as lower back pain, especially.*

**Keywords:** *pregnancy exercise. Pregnant Women, Back Pain*

**Abstrak :** Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan komponen indeks pembangunan dan indeks kualitas hidup yang dihitung dengan mempertimbangkan dan memperhitungkan derajat kesehatan perempuan (AKI). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil III di Puskesmas Sidomulyo Banyuasin. Populasi penelitian ini ibu hamil trimester III di Puskesmas Sidomulyo Banyuasin dengan jumlah ibu hamil 16 orang. Analisis data univariat dan bivariate. Hasil penelitian dimana senam hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Ini menunjukkan bahwa 0,018 lebih kecil dari 0,05. Melalui penelitian ini maka para ibu hamil mengerti manfaat, keuntungan senam hamil selama kehamilan terlabih masa kehamilan Trimester III yang memberikan dampak sangat baik sehingga ibu merasakan kenyamanan dan penurunan keluhan-keluhan selama kehamilan sepertinyeri punggung bawah khususnya

**Kata kunci:** *senam hamil, Ibu hamil, Nyeri Punggung*

### 1. LATAR BELAKANG

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan komponen indeks pembangunan dan indeks kualitas hidup yang dihitung dengan memperhatikan dan memperhatikan derajat kesehatan perempuan (AKI). Menurut ICD (International Classification of Diseases-10), kematian ibu didefinisikan sebagai terjadinya kematian ibu selama kehamilan atau sejak terminasi kehamilan dalam waktu 42 hari setelah kematian, tetapi bukan karena sebab seperti kecelakaan atau jatuh, tetapi disebabkan oleh kehamilannya atau penanganan kehamilannya, atau kejadian setelah akhir kehamilannya (pasca melahirkan), dengan berbagai penyebab kematian. (Sumarmi, 2017).

Sangat penting untuk terus memeriksa dan menjaga kesehatan ibu hamil dengan mengunjungi mereka enam kali selama kehamilan mereka. Oleh karena itu, ibu hamil harus

diawasi untuk menjaga kesehatannya dan mengatasi ketidaknyamanan yang timbul selama kehamilan. Ketidaknyamanan yang dialami ibu selama kehamilan memanifestasikan dirinya secara berbeda di setiap trimester. Mual, muntah, pusing, sering buang air kecil, nyeri pinggang, nyeri punggung bawah, kaki bengkak, dan ketidaknyamanan kehamilan lainnya adalah contohnya.

Angka kejadian nyeri tulang belakang pada ibu hamil terbukti lebih dari 50% di negara maju seperti Amerika Serikat, Kanada, Islandia, Turki, dan Korea. Negara-negara non-Skandinavia seperti Amerika Utara, Afrika, Timur Tengah, Norwegia, Hong Kong, dan Nigeria juga terpengaruh. Ketidaknyamanan tulang mempengaruhi di mana saja antara 21% dan 89,9% orang. Menurut temuan penelitian pada ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia, nyeri punggung (back pain) mempengaruhi 60-80 persen di antaranya. Di Jawa Timur, sekitar 65 persen ibu hamil mengalami sakit pinggang (back pain). (Mafikasari dkk, 2015).

Senam merupakan salah satu teknik koping yang dapat membantu mencegah stres fisik akibat kehamilan, menurunkan ekstremitas bawah dan kram punggung serta meningkatkan kemampuan ibu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan tubuh. Senam hamil dianjurkan bagi ibu hamil yang tidak memiliki kelainan atau kelainan yang berhubungan dengan kehamilan, seperti penyakit jantung, penyakit ginjal, atau masalah kehamilan (kehamilan dengan perdarahan, kelainan posisi, dan kehamilan yang disertai anemia). (ACOG, 2017)

Menurut hasil survei awal di Puskesmas Sidomulyo, delapan dari sepuluh ibu TM III mengalami nyeri pinggang saat hamil, dan ada yang tidak mengetahui adanya program kelas ibu hamil yang sangat efektif. Peneliti survey tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil III di Puskesmas Sidomulyo Banyuasin berdasarkan informasi diatas.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen. Penelitian eksperimental adalah jenis penelitian yang melibatkan perubahan variabel independen untuk menemukan hubungan sebab akibat. Sebuah desain pretest-posttest satu kelompok diadopsi dalam penyelidikan ini. Jenis penelitian ini ditandai dengan ditemukannya hubungan sebab akibat dengan melibatkan sekelompok orang. Kelompok subjek diobservasi terlebih dahulu sebelum intervensi dilakukan, kemudian diamati kembali setelah intervensi dilakukan. (Nursalam, 2016). Penelitian ini mengikutsertakan seluruh ibu hamil trimester III di Puskesmas Sidomulyo Banyuasin dengan jumlah ibu hamil 16 orang. Penelitian dilakukan di Puskesmas Sidomulyo Banyuasin. Analisis dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariate.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Analisis Univariat

**Tabel Karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan ibu hamil**

No	Usia Kehamilan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	6-7 bulan	6	37.5
2	8-9 bulan	10	62.5
Total		16	100.0

**Tabel Karakteristik responden berdasarkan paritas ibu hamil**

No	Paritas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Primigravida	8	50
2	Skundigravida	8	50
3	Multigravida	0	0
Total		16	100.0

**Tabel Karakteristik responden berdasarkan senam hamil pada kehamilan sebelumnya pada ibu hamil**

No	Senam Hamil	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Pernah	0	0
2	Tidak Pernah	16	100
Total		16	100.0

**Tabel Karakteristik responden berdasarkan informasi tentang nyeri punggung bawah**

No	Informasi Nyeri Punggung Bawah	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Pernah	8	50
2	Tidak Pernah	8	50
Total		16	100.0

#### Analisis Bivariat

**Tabel distribusi frekuensi nyeri punggung bawah sebelum dilakukan senam hamil pada ibu hamil**

No	Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Tidak nyeri	-	-
2	Nyeri	16	100.0
Total		16	100.0

**Tabel Distribusi frekuensi nyeri punggung bawah setelah dilakukan senam hamil**

No	Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Tidak nyeri	7	43.75
2	Nyeri	9	56.25
Total		16	100.0

**Tabel Dampak pengurangan nyeri sebelum dan sesudah aktivitas kehamilan terhadap pengurangan nyeri punggung bawah**

No	Skala Nyeri	f	%	f	%
1	tidak nyeri	-	-	7	43.75
2	Nyeri	16	100	14	56.25
	Total	16		16	100.0

Tabulasi silang menunjukkan penurunan nyeri punggung bawah oleh sebagian responan sebelum dilaksanakan senam hamil dan setelah dilaksanakn senam hamil yaitu skala nyeri berat sebanyak 16 responden (100%) dan setelah dilaksankan senam hamil dengan tidak nyeri sebanyak 7 responden (56.25%).

Perhitungan dilakukan berdasarkan data di atas dan menurut uji Paired Sample T test dengan bantuan program SPSS 10 pada taraf kesalahan 5% untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antar variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. variabel yang hasilnya 0,018. (0,05). Jika setiap hasil kurang dari (0,05), senam hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Ini menunjukkan bahwa 0,018 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian H0 (tidak ada pengaruh olahraga terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil) ditolak, tetapi H1 diterima. Hasilnya, setelah menyelesaikan senam hamil, terjadi penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

##### **Kesimpulan**

Berikut kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil di Puskesmas Sidomulyo:

1. Ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil sebelum aktivitas kehamilan Di Puskesmas Sidomulyo, lebih dari separuh responden melaporkan nyeri pinggang dengan skala 3 (sangat nyeri).
2. Sebagian besar responden melaporkan nyeri punggung berkurang, sebanyak 7 responden di Puskesmas Sidomulyo melaporkan tidak nyeri. Ini adalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil III setelah senam hamil.
3. Tampaknya penurunan nyeri sebelum dan sesudah senam hamil berpengaruh terhadap ketidaknyamanan punggung bawah pada ibu hamil di Puskesmas Sidomulyo.

## Saran

### 1. Bagi responden

Melalui penelitian ini maka para ibu hamil mengerti manfaat, keuntungan senam hamil selama kehamilan terlabih masa kehamilan Trimester III yang memberikan dampak sangat baik sehingga ibu merasakan kenyamanan dan penurunan keluhan-keluhan selama kehamilan sepertinyeri punggung bawah khususnya.

### 2. Bagi Puskesmas Sidomulyo

Bidan, ataupun petugas kesehatan diharapkan mampu memberikan pelayanan selama kehamilan dalam menurunkan tingkat mortalitas dan morbiditas selama kehamilan. Seperti dari hasil penelitian guna menerapkan senam hamil maka tingkat kejadian terhadap masalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil akan membantu penurunan nyeri saat kehamilan,. Maka diharapkan bidan khususnya dapat mengimplementasikan senam hamil.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan lebih banyak peneliti mengembangkan penelitian senam hamil untuk mengkaji manfaat senam hamil lainnya, dan peneliti lebih mengembangkan penelitian senam hamil untuk mempelajari manfaat senam hamil lainnya..

## DAFTAR REFERENSI

- Anshari. (2010). *Nyeri punggung bawah dalam: Anatomi dan fisiologi NPB*. PERDOSSI.
- Bull, E., & Archard, G. (2005). *Simple guide: Nyeri punggung*. Jakarta: Erlangga.
- Danuatmaja, B. (2004). *Persalinan normal tanpa rasa sakit*. Jakarta: Puspa Swara.
- Fraser, D. M. (2009). *Buku ajar bidan Myles*. Jakarta: EGC.
- Hakiki. (2011). *Nyeri tulang belakang selama kehamilan*. Retrieved April 2021, from <http://forikes-ejournal.com>
- Harsono, T. (2013). *Permasalahan kehamilan yang sering terjadi*. Yogyakarta: Platinum.
- Hidayat, A., & Uliyah, M. (2013). *Buku ajar keterampilan dasar praktek klinik untuk pendidikan kebidanan*. Surabaya: Health Book Publishing.
- Judha, M. S. (2012). *Nyeri dalam persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Manuaba, I. B. G., et al. (2010). *Ilmu kebidanan penyakit kandungan dan KB*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis (4th ed.)*. Jakarta: Salemba Medika.

- Perry, A. G., & Potter, P. A. (2012). Buku ajar keperawatan medika bedah (8th ed., Vol. 2). Jakarta: EGC.*
- Prasetyo, H. (2010). Konsep dan proses keperawatan nyeri. Yogyakarta: Nuha Medika.*
- Prawirohardjo, S. (2014). Ilmu kebidanan (4th ed.). Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.*
- Sinclair, M., et al. (2012). Buku saku kebidanan. Jakarta: EGC.*
- Sugiyono. (2012). Metode penelitian kuantitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.*
- Sulityo, A., & Suharti. (2012). Keperawatan keluarga: Konsep, teori, proses.*
- Triyana, Y. F. (2013). Panduan klinik kehamilan dan persalinan. Yogyakarta: P. Medika.*
- Varney, H. (2014). Buku ajar asuhan kebidanan (4th ed.). Jakarta: EGC.*
- Walyani, E. S. (2015). Asuhan kebidanan pada kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Banipest.*