

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

by Ina Fitriana

Submission date: 24-Sep-2024 10:42AM (UTC+0700)

Submission ID: 2463740925

File name: 23_Fitriana.docx (74.24K)

Word count: 1630

Character count: 10026

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TM II DI PUSKESMAS
SIDOMULYO BANYUASIN
TAHUN 2023**

- Ina Fitriana^{1*}, Ester Simanullang², Sri Muliana Putri Bakara³

¹STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

²STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

³STIKes Mitra Husada Medan, Indonesia

* stikesmitrahusadamedan18@gmail.com¹

Alamat: STIKes Mitra Husada Medan

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

fitrianain87@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.

Abstrak

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 terlebih masa kehamilan Trimester III yang memberikan dampak sangat baik sehingga ibu merasakan kenyamanan dan penurunan keluhan-keluhan selama kehamilan seperti nyeri punggung bawah khususnya

Kata kunci: senam hamil

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.

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.

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.

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, Bonny, 2004 Persalinan Normal Tanpa Ras Sakit. Jakarta : Puspa Swara*
- Diane M Fraser, 2009. Buku Ajar Bidan Myles, Jakarta : EGC*
- Hakiki, 2011 Nyeri Tulang Bekalang Selama Kehamilan (diakses pada bulan April 2021) dari <http://forikes-ejournal.com>*
- Hidayat A dan Uliyah, M, 2013, Buku Ajar Keterampilan Dasar Praktek Klinik untuk pendidikan Kebidanan Suranaya : Health Book Publishing*
- Judha M Sudarti, 2012, Nyeri Dalam Persalinan, Yogyakarta : Nuha Medika*
- Manuaba, I.B.G, dkk, 2010, Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB, Jakarta : CV. Trans Info Media*
- Harsono T, 2013, Permasalahan Kehamilan Yang Sering Terjadi, Yogyakarta : Platinum*
- Nursalam, 2016, Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis, Edisi 4, Jakarta : salemba Medika*
- Perry & Potter, 2012, Buku Ajar Keperawatan Medika Bedah, Edisi 8 Volume 2, Jakarta : EGC*
- Prasetyo, 2010, Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri, Yogyakarta : Nuha Medika*
- Prawirohardjo Sarwono, 2014, Ilmu Kebidanan (4ed), Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo*
- Sinclair et at, 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 dan*
- Triyana, Yani Firda, 2013, Panduan Klinik Kehamilan dan Persalinan, Yogyakarta : P.MEDIKA*
- Varney, H, 2014, Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi IV, Jakarta, EGC*
- Walyani, E.S, 2015, Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan, Yogyakarta : Pustaka Banipest*

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

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

10%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 repository2.unw.ac.id 1%
Internet Source

2 Submitted to Keimyung University 1%
Student Paper

3 jurnal.stikeskesosi.ac.id 1%
Internet Source

4 repository.poltekkes-tjk.ac.id 1%
Internet Source

5 Submitted to fpptijateng 1%
Student Paper

6 Submitted to Universitas Airlangga 1%
Student Paper

7 jurnal.staini.ac.id 1%
Internet Source

8 repository.bku.ac.id 1%
Internet Source

repository.trisakti.ac.id

9	Internet Source	1 %
10	repository.unjaya.ac.id Internet Source	1 %
11	Ekkry Siswandi, Yarmani Yarmani, Santun Sihombing, Defliyanto Defliyanto. "PENGARUH METODE LATIHAN TEKNIK DISTRIBUSI TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING ZIG – ZAG PERMAINAN FUTSAL", KINESTETIK, 2018 Publication	1 %
12	journal.ikipsiliwangi.ac.id Internet Source	1 %
13	Nurul Izza, Erny Kusdiyah, Citra Maharani. "GAMBARAN KARAKTERISTIK DAN FAKTOR RISIKO PREEKLAMPSIA DI PUSKESMAS KOTA JAMBI TAHUN 2017-2021", <i>Journal of Medical Studies</i> , 2023 Publication	1 %
14	Dian Rahmawati, Cantika Hardyantari. "HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN SIKAP REMAJA TENTANG SEKS BEBAS (Di Kelas X SMA Negeri 1 Dongko, Kec. Dongko Kab. Trenggalek)", <i>JURNAL KEBIDANAN</i> , 2019 Publication	1 %
15	download.garuda.ristekdikti.go.id Internet Source	1 %

16	ejournal.stikespku.ac.id Internet Source	1 %
17	jurnal.uimedan.ac.id Internet Source	1 %
18	medicine.sinaweb.net Internet Source	1 %
19	riset.unisma.ac.id Internet Source	1 %
20	stikes-nhm.e-journal.id Internet Source	1 %
21	Novi Eniastina Jasa, Akma Listiana. "Parity, Age Related To The Incidence Of Anemia In Pregnant Women", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2023 Publication	1 %
22	repo.uinsatu.ac.id Internet Source	1 %
23	repositorio.animaeducacao.com.br Internet Source	1 %
24	repository.unusa.ac.id Internet Source	1 %
25	sehatplus.org Internet Source	1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On

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

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6
