

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Mayor Umar Kota Tanjungbalai Tahun 2022

Ade Rachmat Yudianto¹, Ingka Kristina Pangaribuan², Damayanty S³

¹⁻³ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan
Jl. Pintu Air IV Jl. Ps. VIII No.Kel, Kwala Bekala, Kec. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara

Korespondensi penulis: maydamayanti24@gmail.com

Abstract: *Pregnancy is defined as fertilization or union of spermatozoa and ovum and followed by nidation or implantation. If calculated from the fertility phase until the birth of the baby, a normal pregnancy will take place within 40 weeks or 10 lunar months or 9 months according to the international calendar. Pregnancy lasts in three trimesters, the first trimester lasts 13 weeks, the second trimester 14 weeks (weeks 14 to 27), and the third trimester 13 weeks (weeks 28 to 40)). Pregnancy is a normal process that produces a series of physiological and psychological changes in pregnant women Lower back pain during pregnancy occurs due to changes in pregnancy hormones which increase relaxant hormones (hormones that make muscles relax and become weak), this affects the flexibility of the ligament tissue which ultimately increases joint mobility in the pelvis and will have an impact on spinal and pelvic instability and cause pain. on the back. Other predisposing factors that cause back pain are related to weight gain, changes in body posture due to uterine enlargement, previous back pain and repetitive stretching. Apart from that, back pain is also felt due to incorrect body posture when sitting, standing, lying down and even when doing household activities*

Keywords: *Pregnancy, Back pain, trimester II and III*

Abstrak: Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari fase fertilitas hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan berlangsung dalam tiga trimester, trimester satu berlangsung dalam 13 minggu, trimester kedua 14 minggu (minggu ke-14 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Sari, 2020). Kehamilan adalah proses normal yang menghasilkan serangkaian perubahan fisiologis dan psikologis pada wanita hamil, temuan, dan psikologis pada wanita hamil. Nyeri punggung bawah saat hamil terjadi karena adanya perubahan hormone kehamilan yang meningkatkan hormone relaksan (hormone yang membuat otot relaksasi dan lemas), hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa nyeri pada punggung. Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur tubuh karena pembesaran uterus, nyeri punggung terdahulu dan peregangan yang berulang. Selain itu nyeri punggung juga dirasakan akibat kesalahan postur tubuh saat duduk, berdiri, berbaring dan bahkan pada saat melakukan aktivitas rumah

Kata kunci: Kehamilan, Nyeri Punggung, Trimester II dan III

LATAR BELAKANG

Ibu hamil adalah seorang wanita yang mengandung dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin (Prawirohardjo, 2018). Kehamilan adalah masa di mana seorang wanita membawa embrio atau fetus di dalam tubuhnya, Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin (Prawirohardjo, 2018). Pada masa hamil ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikis.

Bagi ibu, salah satunya adalah nyeri punggung bagian bawah (Andriyani, 2015). Nyeri punggung bawah pada wanita hamil terjadi pada kehamilan trimester II dan III yang berkaitan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim dan peregangan dari otot penunjang,

Received April 30, 2022; Revised Mei 30, 2022; Accepted Juni 30, 2022

* Ade Rachmat Yudianto, maydamayanti24@gmail.com

karena hormon *relaksan* (hormon yang membuat otot relaksasi dan lemas) yang dihasilkan. nyeri punggung bawah yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%-90% ibu hamil, dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar (Carvalho, 2017).

Prevalensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korea, dan Israel. Sementara yang terjadi di negara non Skandinavia seperti Amerika bagian utara, Afrika, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong maupun Nigeria lebih tinggi prevalensinya yang berkisar antara 21% hingga 89,9%. Survey online yang dilaksanakan oleh University of Ulster pada tahun 2014, dari 157 orang ibu hamil yang mengisi kuisioner, 70% pernah mengalami nyeri punggung (Sinclair et al, 2014).

Penelitian serupa di Women's Health Clinic-Kuwait tahun 2012, dari 280 pasien yang hamil, 91% (255) mengalami nyeri punggung. Penelitian lainnya di Raja Mutiah Medical Collage and Hospital dari 172 ibu hamil, 104 (60,5%) mengalami nyeri punggung (Kurup et al, 2017).

Penelitian yang dilakukan di Raja Mutiah Medical Collage and Hospital India (2014), menjelaskan angka terjadinya nyeri tulang belakang pada kehamilan terjadi 53% pada usia kehamilan dibawah 20 minggu, 76% terjadi saat usia kehamilan berkisar antara 25-28 minggu, sedangkan angka kejadian meningkat menjadi 80%.

Nyeri punggung bawah saat hamil terjadi karena adanya perubahan hormone kehamilan yang meningkatkan *hormone relaksan* (hormone yang membuat otot relaksasi dan lemas), hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa nyeri pada punggung. Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur tubuh karena pembesaran uterus, nyeri punggung terdahulu dan peregangan yang berulang. Selain itu nyeri punggung juga dirasakan akibat kesalahan postur tubuh saat duduk, berdiri, berbaring dan bahkan pada saat melakukan aktivitas rumah (Firdayani, 2018).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Di Puskesmas Mayor Umar Kota Tanjungbalai Sumatera Utara terdapat sebanyak 33 ibu dan dari data puskesmas bahwasanya terdapat 8 Ibu yang datang ke puskesmas mengatakan bahwa bayi mengatakan nyeri punggung mengalami rasa nyeri sampai mengganggu aktivitas ibu.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas mendorong penulis untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Mayor Umar Kota Tanjungbalai

KAJIAN TEORITIS

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lichayati dan Kartikasari, tentang Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Polindes Desa Tlanak, Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan tahun 2018, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa lebih dari sebagian (75%) ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung bawah.

Hasil penelitian Dheby Firdayani (2018) dengan judul pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III didapatkan hasilnya nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III sebelum dilaksanakan senam hamil hampir setengahnya dari responden mengalami nyeri punggung bawah dengan skala 4 (sangat nyeri) di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III setelah dilaksanakan senam hamil sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri punggung bawah dengan skala 3 (lebih nyeri) dan pengaruh penurunan nyeri sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah melaksanakan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III.

Salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung bawah adalah dengan melakukan senam hamil (Andriyani, 2015). Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental, senam hamil dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen, membuat elastisitas otot dan ligamen yang ada di punggung dan relaksasi, sehingga senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung bagian bawah (Eileen, 2017). Penelitian menunjukkan bahwa LBP pada kehamilan biasanya terjadi antara bulan kelima dan ketujuh kehamilan. Dalam beberapa kasus, LBP saat hamil dapat dimulai ketika usia 8 sampai 12 minggu kehamilan (Hippokratia, 2015).

Menurut Jusuf (2012), hipotesis penelitian ini adalah jawaban sementara penelitian, atau dugaan sementara, yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut, Hipotesis dalam penelitian yaitu :

Hipotesis penelitian ini adalah ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Mayor Umar Kota Tanjung Balai Tahun 2023

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasy eksperimen* dengan desain *pre post test design with one group test*. Rancangan ini bertujuan untuk melihat pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Mayor Umar Kota Tanjung Balai Tahun 2023.

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 33 orang ibu hami. Teknik pengambilan sampel meggunakan total sampling dimana semua populasi dijadikan sampel dalam penelitian. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. yaitu pengambilan sampel dengan menggabungkan fitur pengambilan sampel acak sederhana (Polit & Beck, 2010).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 8 ibu hamil trimester II dan III, 8 ibu tersebut mengalami nyeri punggung bawah. Berdasarkan latar belakang data diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Mayor Umar Kota Tanjung Balai Tahun 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi dan Persentase Data Karakteristik Demografi Responden Pada Pasien Yang Melakukan Senam Hamil (n=33)

Karakteristik	N (33)	%
Umur		
< 20 Tahun	4	12,1
21-30 Tahun	24	72,7
> 35 Tahun	5	15,2
Pendidikan		
SMP	2	6,1
SMA/SMK	24	72,7
PT	7	21,2
Pekerjaan		
PNS	4	12,1
Wiraswasta	12	36,4
Ibu Rumah Tangga	17	51,5
Nyeri Punggung Sebelum Senam Hamil		
Nyeri Sedang	33	100
Nyeri Punggung Sebelum Senam Hamil		
Tidak Nyeri	2	6,1
Nyeri Ringan	13	39,4
Nyeri Sedang	18	54,5

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi nyeri ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan senam hamil

Sebelum Senam Hamil	N	%
Nyeri sedang	33	100
Sesudah Senam Hamil	N	%
Tidak Nyeri	2	6,1
Nyeri Ringan	13	39,2
Nyeri Sedang	18	54,5
Total	33	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bawasannya responden sebelum melakukan senam hamil nyeri yang dialami keseluruhan adalah nyeri sedang sebanyak 33 orang (100%) dan sesudah dilakukan senam hamil nyeri punggung ibu hamil menjadi nyeri sedang sebanyak 18 orang (54,4%), nyeri ringan sebanyak 13 orang (39,2%), dan tidak nyeri sebanyak 2 orang (6,1%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Paired-Samples T Test* yaitu untuk membandingkan perbedaan nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi

Tabel 4.3 Perbedaan Proporsi Nyeri Punggung Bawah *Pretest* dan *Posttest* (n=28)

Nyeri Punggung	Mean	SD	Value
Sebelum	5,30	0,728	0,001
Sesudah	3,48	1,176	

Pembahasan

a Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III sebelum dilaksanakan Senam Hamil

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan sebelum melakukan senam hamil mayoritas dari responden mengalami nyeri punggung bawah nyeri sedang sebanyak 33 reponden (100%). Nyeri punggung bawah atau low back pain adalah nyeri yang dirasakan di sekitar punggung bawah, mulai dari bawah tulang rusuk, biasa disebut pinggang (lumbar), Berupa nyeri lokal nyeri radikular ataupun keduanya dan biasanya sering disertai dengan penjaralan nyeri kearah tungkai (Harsono, 2018)

Menurut peneliti nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester II dan III dapat disebabkan karena aktivitas yang berlebihan, sehingga bisa menimbulkan kelelahan yang dapat mengakibatkan nyeri pada bagian punggung bawah. Selain itu perut ibu yang semakin bertambah minggu semakin besar juga bisa mempengaruhi terjadinya nyeri punggung bawah

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan sebagian besar responden berusia 21-30tahun yaitu 24 responden (72,7%). Umur merupakan faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bawah selama kehamilan. Wanita yang berusia lebih muda lebih sering mengalami nyeri punggung

bawah sebagai efek perubahan hormonal selama kehamilan. Mereka lebih sensitif terhadap perubahan pada dirinya dan memiliki pandangan nyeri yang berbeda bila dibanding dengan wanita hamil yang berusia lebih tua. (Grenwood, 2016).

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan sebagian besar berpendidikan SMA sebesar 24 responden (72,7%). Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya dibandingkan dengan tingkat pendidikan yang rendah mengakibatkan kurangnya pengetahuan dalam menghadapi dan memecahkan suatu masalah. Oleh karena itu, semakin tinggi pendidikan seseorang maka tuntutan terhadap kualitas kesehatan akan semakin tinggi (Maritalia, 2012) dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya akan mempunyai pengetahuan tentang gizi yang lebih baik dan mempunyai perhatian lebih besar terhadap kebutuhan gizi anak (Atabik, 2013).

b. Nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III setelah dilaksanakan Senam Hamil.

Senam hamil merupakan bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, ataupun pusat pelayanan kesehatan yang lainnya (Safi'i, 2010). Peran ibu dalam mengikuti senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil. Mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dipusatkan pada otot-otot untuk kebugaran dan berfungsi pada proses persalinan (Yosefa dkk, 2016).

Menurut peneliti senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. Dengan durasi senam hamil selama 30 menit minimal 1 kali dalam seminggu dan dilakukan minimal selama dua minggu dan harus dilakukan sesuai SOP sehingga bisa dirasakan manfaat secara maksimal dan ibu bisa nyaman menjalani kehamilannya

c. Pengaruh Penurunan Nyeri Sebelum Melaksanakan Senam Hamil Dan Sesudah Dilaksanakan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester II Dan III

Senam hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil trimester II dan III karena didalam senam hamil salah satunya terdapat metode *pilates*. Metode *pilates* telah dikenal banyak Negara dan terbukti mampu membantu ibu hamil dalam mempertahankan kebugarannya dan mempermudah proses persalinan, gerakan-gerakan senam hamil dengan metode ini dipusatkan pada otot-otot untuk kebugaran salah satunya untuk menurunkan nyeri punggung bawah dan berfungsi pada proses persalinan Hal pertama yang harus dilakukan yaitu menganjurkan ibu mengambil posisi senyaman mungkin,

kemudian latihan otot kaki, latihan pernafasan, latihan otot panggul, latihan otot betis, latihan otot pantat dan latihan anti sungsang (Yosefa dkk, 2016).

Menurut penelitian Evi Sulistyana (2016) tentang Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III Di BPS Ny Widya Suroso Kecamatan Turi Lamongan tahun 2016. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam hamil sebagian ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri sedang 45,8% dan ringan 54,2%, setelah dilakukan senam hamil berkurang menjadi nyeri ringan 41,7% dan tidak merasa nyeri 58,3%. Hasil uji *Wilcoxon sign rank test* $\alpha=0,05$ menunjukkan $p=0,000$ sehingga $p<0,05$ artinya ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung. Senam hamil merupakan salah satu alternatif non farmakologi untuk mengatasi nyeri punggung bawah sehingga disarankan agar ibu hamil khususnya trimester II dan III mengikuti kelas ibu hamil (senam hamil) secara rutin

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan :

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Mayor Umar Kota Tanjungbalai, maka dapat diambil kesimpulan bahwa.

1. Nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III sebelum dilakukan senam hamil mayoritas nyeri sedang sebanyak 33 responden (100%)
2. Nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III sesudah dilakukan senam hamil nyeri punggung ibu hamil menjadi nyeri sedang sebanyak 18 orang (54,4%), nyeri ringan sebanyak 13 orang (39,2%), dan tidak nyeri sebanyak 2 orang (6,1%).
3. Ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Mayor Umar Kota Tanjungbalai dengan nilai $p=0,001$ $p<0,05$

Saran :

Berdasarkan penjelasan pada bab sebelumnya, maka peneliti memberikan saran pada pihak-pihak tersebut antara lain:

a. Pendidikan

Dengan dilakukan penelitian ini diharapkan agar hasil penelitian ini dijadikan bahan masukan dan sumber referensi serta perbandingan dengan penelitian yang dilakukan selanjutnya.

b. Pelayanan Kebidanan

Disarankan kepada pimpinan dan pegawai di Puskesmas Mayor Umar Kota Tanjungbalai untuk meningkatkan pelayanan kesehatan dalam melakukan senam hamil, khususnya bagi ibu hamil trimester II dan III tentang pentingnya manfaat melakukan senam hamil dengan tetap melaksanakan protocol kesehatan.

c. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian selanjutnyadengan mengembangkan variabel-variabel lain agar mendapatkan hasil yang lebih baik

DAFTAR REFERENSI

- Andriyani, R., Triana, A. & Juliarti, W., 2015. Buku Ajar Biologi Reproduksi dan Perkembangan. Edisi 1. Yogyakarta: Deepublish
- Anshari. 2010. Nyeri Punggung Bawah, Dalam: Anatomi dan Fisiologi NPB, PERDOSSI, pp:5-15
- Asih, Yusari dan Risneni. 2016. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Jakarta:Trans Info Media
Bsdari https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data/0000/data/1349/sdgs_3
- Bull, E., & Archard, G. 2015. Simple Guide: Nyeri Punggung. Jakarta: Erlangga Brunner & Suddart. 2010. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8 volume 2. Jakarta: EGC
- Carvalho MECC, Lima LC, Terceiro CA dL, Pinto DRL, Silva MN, Cozer GA, et al. Low back pain during pregnancy. *Revista brasileira de anesthesiologia*. 2017;67(3):266-70.
- Danuarmaja, Bonny. 2015. Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit. Jakarta : Puspa Swara
- Delima, M., Maidaliza, M., & Susanti, N. (2015). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Puskesmas Parit Rantang Payakumbuh Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 2(2).
- Eileen, Brayshaw. 2017. Senam Hamil dan Nifas. Jakarta: EGC.
- Fitriani, L. (2021). Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J- KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72-80
- Firdayani. 2018. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. Diambil dari <http://repo.stikesicmejbg.ac.id/1288/2/172120024%20dheby%20firdayani%20skripsi.Pdf>
- Hippokratia., (2015). Pregnancy-related low back pain. Department of orthopaedics, Faculty of Medicine, University of Crete, Heraklion, Crete, Greece
- Prawirohardjo, Sarwono. 2018. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka Priyono. 2016. Metode Penelitian Kuantatif. Surabaya: Zifatma Publishing Kartikasari, dan Isma., (2015). Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung