

Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III

Nur Nilam¹, Andri Nur Sholihah^{2*}

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Dan Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Indonesia¹
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia^{2*}

E-mail: andrisholihah@unisayogya.ac.id

Abstract

During the adaptation process, mothers often experience discomfort, even though it is physiological, but it is still necessary to provide prevention and treatment regarding several discomforts in pregnant women entering the third trimester. During pregnancy, 90% of women can experience back pain, making back pain the most common minor disorder in pregnancy. Efforts that can be made to prevent and treat back pain in pregnant women are by exercising during pregnancy. The aim of this study was to determine the effect of pregnancy exercise on reducing back pain in the third trimester of pregnancy. This research method uses pre-experiment research with a one group pretest posttest research design. The data collection technique used purposive sampling, the sample used was 15 pregnant women who experienced back pain. The materials and tools used in this research were the FPS-Revised pain observation sheet and maternal demographic data. Data analysis used the non-parametric Wilcoxon sign rank statistical test with a result of 0.000 which means that there is a significant influence of the influence of pregnancy exercises on the reduction of back pain in the third trimester of pregnancy. Thus, it can be concluded that there is an influence of pregnancy exercise on reducing back pain in the third trimester of pregnancy. It is hoped that pregnant women will do pregnancy exercises regularly to reduce back pain during pregnancy.

Keywords: *Pregnancy, Back Pain, Pregnancy Exercise*

Abstrak

Selama proses adaptasi ibu sering mengalami ketidaknyamanan walaupun fisiologis, namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan serta perawatan mengenai beberapa ketidaknyamanan pada ibu hamil yang memasuki trimester III. Selama kehamilan 90% wanita dapat mengalami nyeri punggung sehingga menempatkan nyeri punggung sebagai gangguan minor yang paling sering terjadi pada kehamilan. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menangani nyeri punggung pada ibu hamil yaitu dengan olah raga senam hamil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III. Metode Penelitian ini menggunakan penelitian *pre-eksperiment* dengan desain penelitian *one grup pretest posttest design*. Teknik pengambilan data menggunakan *purposive sampling*, sampel yang digunakan sebanyak 15 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Bahan dan alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi nyeri *FPS-Revised* dan data demografi ibu. Analisis data menggunakan *uji* statistik non parametrik *Wilcoxon sign rank* dengan hasil 0,000 yang berarti ada pengaruh signifikan pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III. Diharapkan kepada para ibu hamil melakukan senam hamil secara rutin untuk menurunkan nyeri punggung selama kehamilan.

Kata Kunci: Kehamilan, Nyeri punggung, Senam hamil

Naskah masuk: 22 Februari 2024, Naskah direvisi: 6 Juni 2024, Naskah diterima: 4 Juli 2024

Naskah diterbitkan secara online: 30 April 2024

©2024/Penulis. Artikel ini merupakan artikel dengan akses terbuka di bawah lisensi CC BY-SA

(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>)

Jurnal Kesehatan

Author(s) : Nur Nilam¹, Andri Nur Sholihah^{2*}

1. Pendahuluan

Perubahan-perubahan selama kehamilan menjadi dasar munculnya ketidaknyamanan berupa nyeri punggung. Selama kehamilan 90 % wanita dapat mengalami nyeri punggung sehingga menempatkan nyeri punggung sebagai gangguan minor yang paling sering terjadi pada kehamilan (Yuliasuti et al., 2022). Kondisi ini membuat ibu hamil tidak nyaman sehingga perlu diberikan suatu pencegahan serta perawatan saat ibu hamil yang memasuki trimester III (Wulandari et al., 2021).

Menurut penelitan Yuliasuti, et al (2022), nyeri punggung di sebabkan beberapa faktor yaitu Aktivitas sehari-hari yang dilakukan ibu hamil dalam rumah tangga cukup banyak. Hal ini sering dialami saat memasuki trimester III karena pusat keseimbangan badan bergeser maju searah dengan tulang belakang dan beban rahim berada di atas daerah pelvis bergeser ke depan sehingga pinggang semakin melengkung (Gozali, Astini and Permadi, 2020).

Faktor lainnya yang menyebabkan nyeri punggung adalah paritas yang tinggi keparahan nyeri punggung biasanya meningkat seiring paritas, sehingga wanita yang sudah melahirkan cenderung akan mengalami nyeri punggung saat kehamilan berikutnya. Usia kehamilan mempengaruhi timbul nyeri punggung, sejalan dengan perkembangan kehamilan yang mengakibatkan tegangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan nyeri ligamen. Umur ibu pada umumnya akan mengalami nyeri punggung diantara usia 20-24 tahun serta akan mencapai puncaknya saat berusia lebih dari 40 tahun (Arummega, Rahmawati and Meiranny, 2022).

Dampak dari nyeri pugung dapat menjadi penyebab menurunnya kualitas tidur pada ibu hamil yang akan mengganggu proses kekebalan tubuh, sehingga kemampuan tubuh untuk menangkal penyakit pun akan berkurang. Hal ini akan memperbesar risiko berat bayi lahir rendah dan beberapa komplikasi kesehatan lain.

Gangguan tidur yang disebabkan karena nyeri punggung juga dapat menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stress yang berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif. Akibat dari gangguan tidur ini adalah depresi dan bayi yang dilahirkan memiliki sedikit waktu tidur yang dalam (Yuliasuti et al., 2022). Risiko *Low Back Pain* pada kehamilan berikutnya sangat tinggi setelah ada riwayat *Low Back Pain* pada kehamilan sebelumnya dan konsisten dengan *Low Back Pain* pada kehamilan sebelumnya (Arum mega, Rahmawati and Meiranny, 2022).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menangani nyeri punggung pada ibu hamil yaitu dengan senam hamil. Waktu pelaksanaan senam hamil dianjurkan dilakukan saat kehamilan memasuki trimester ketiga yaitu 28-30 minggu kehamilan dengan frekuensi seminggu 2 kali dalam 20-30 menit. Senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi, serta mengatur teknik pernafasan (Kemenkes RI., 2018)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III. Menurut penelitian Surati (2023), di dalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Fungsi penting otot abdomen yaitu kontrol pelvis saat menengadah. Ketika ligamen disekitar pelvis menegang dan tidak lagi memberikan topangan yang kuat kepada sendi maka otot menjadi garis pertahanan kedua membantu mencegah tegangan yang berlebihan pada pelvis dan adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Asuhan kehamilan yang dilakukan oleh bidan salah satunya adalah mengajarkan ibu untuk melakukan senam hamil, mengingat pentingnya manfaat senam hamil (Suryani Pudji, 2018). Dengan demikian diharapkan proses kehamilan dapat berlangsung dengan aman dan nyaman. Hal ini sejalan dengan Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 004 tahun 2012 tentang petunjuk teknis promosi kesehatan rumah sakit yaitu pengelolaan kelompok senam hamil sebagian bagian dari pelaksanaan

promosi kesehatan bagi klien sehat (PPKC, 2020).

2. Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian *pre-eksperiment* dengan desain penelitian *one grup pretest posttest design*. Ciri tipe ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah diberikan intervensi (Nursalam, 2020).

2.1 Metode Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data menggunakan purposive sampling, sampel yang digunakan sebanyak 15 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Bahan dan alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi nyeri FPS-Revised dan data demografi ibu.

2.2 Metode Analisis Data

Analisis data menggunakan uji statistik non parametrik Wilcoxon sign rank dengan hasil 0,000 yang berarti ada pengaruh signifikan pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III. Analisis univariat dilakukan kepada setiap variabel dari hasil penelitian pada umumnya dalam analisis univariat ini hanya menghasilkan distribusi dan parameter dari setiap variabel. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi responden berdasarkan umur, tingkat pendidikan dan sebagainya (Notoatmodjo., 2018). Data yang di analisis dengan menggunakan analisis univariat dalam penelitian ini yaitu dengan menggambarkan atau mendeskripsikan karakteristik responden dan intensitas nyeri punggung pada responden sebelum dan sesudah melakukan senam hamil.

Analisis bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo., 2018). Dalam Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan menggunakan Uji statistik dengan willcoxon sign rank test dengan tingkat kesalahan 0,05 atau 5% untuk

mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel independen (bebas) dan variabel dependent (terikat) yang berskala data ordinal. Perhitungan dilakukan dengan interpretasi sebagai berikut : Jika nilai p 0,05 maka H1 diterima, artinya ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Jika nilai p 0,05 maka H0 ditolak, artinya tidak ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 tahun yaitu 14 responden (93,3%). Sebagian besar responden berpendidikan SMA/SMK sebanyak 9 responden (60,0%) dan bekerja sebagai IRT sebanyak 13 responden (86,7%). Sebagian besar responden pada paritas multipara sebanyak 9 responden (60,0%). Sebagian besar responden tidak pernah melakukan senam hamil sebelumnya sebanyak 10 responden (66,7%). Semua responden mendapatkan informasi tentang senam hamil dan nyeri punggung dan sebagian besar responden mendapatkan sumber informasi dari petugas kesehatan sebanyak 10 responden (66,7%).

Berdasarkan Tabel karakteristik responden, semua responden merupakan ibu hamil trimester III, nyeri punggung sering dialami ibu hamil sebagai keluhannya terutama memasuki trimester III karena pusat keseimbangan badan bergeser maju searah dengan tulang belakang dan beban rahim berada di atas daerah pelvis bergeser ke depan sehingga pinggang semakin melengkung (Gozali, Astini and Permadi, 2020).

Kehamilan trimester III ibu lebih banyak mengalami nyeri punggung dibandingkan pada kehamilan trimester II dikarenakan seiring bertambahnya usia kehamilan perubahan postur tubuh ibu cenderung mengalami perubahan seperti lordosis, nyeri punggung akan lebih meningkat jika ibu tidak pernah melakukan aktifitas fisik untuk mengurangi keluhan nyeri punggung (Kelana., 2021).

Jurnal Kesehatan

Author(s) : Nur Nilam¹, Andri Nur Sholihah^{2*}

Tabel 1 Karakteristik Responden Penelitian

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Usia		
	<20 Tahun	-	-
	20-35 Tahun	14	93,9
	>35 Tahun	1	6,7
2	Pendidikan		
	SD	-	-
	SMP	5	33,3
	SMA/SMK	9	60,0
	Perguruan Tinggi	1	6,7
3	Pekerjaan		
	PNS	-	-
	Swasta	2	13,3
	Wiraswasta	-	-
	IRT	13	86,7
4	Paritas		
	Primipara	6	40,0
	Multipara	9	60,0
	Grandemultipara		
5	Senam Hamil		
	Pernah	5	33,3
	Tidak Pernah	10	66,7
6	Informasi Tentang Senam Hamil		
	Pernah	15	100,0
	Tidak Pernah	-	-
7	Informasi Tentang Nyeri Punggung		
	Pernah	15	100,0
	Tidak Pernah	-	-
8	Sumber Informasi		
	Petugas kesehatan	10	66,7
	TV/Radio	-	-
	Majalah/Koran	-	-
	Lingkungan	5	33,3

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar yang berumur 20-35 tahun sebanyak 14 orang responden (93,3%). Hasil penelitian Dheby Firdayani (2018), umur merupakan faktor yang mempengaruhi nyeri punggung selama kehamilan. Wanita yang berusia lebih muda lebih sering mengalami nyeri punggung 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.

Pada umur 20-35 tahun merupakan umur yang produktif bagi pasangan suami istri untuk hamil, tetapi pada kenyataannya ibu hamil usia 20-35 tahun mengalami nyeri punggung hal itu dikarenakan perubahan hormonal, aktifitas berlebihan, perubahan postur tubuh ibu yang menyebabkan ibu hamil mengalami nyeri punggung.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar dari responden berpendidikan SMA/SMK yaitu 9 responden (60,0%). Menurut Halim (2020), 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 dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya akan mempunyai pengetahuan tentang gizi yang lebih baik dan mempunyai perhatian lebih besar terhadap kebutuhan gizi anak.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar dari responden bekerja sebagai IRT yaitu sebanyak 13 responden (60,0%). Hal ini sesuai dengan penelitian Arummega et al., (2022), nyeri punggung pada wanita hamil yang memasuki trimester ketiga dalam melakukan aktivitas fisik yang terlalu banyak dan berlebihan yang biasanya ibu hamil lebih banyak mengurus rumah tangga dan harus bekerja dapat membuat ibu merasa kelelahan dan kurangnya istirahat yang cukup.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden paritas multipara yaitu 9 responden (60,0%). Pada paritas sering terjadi pada multipara dan grandemultipara yang lebih berisiko karena otot-otot sudah melemah dan menyebabkan otot mengalami kegagalan dalam menopang dibagian uterus atau rahim yang sudah semakin membesar sehingga banyak yang mengalami nyeri punggung (Arummega et al., 2022)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan responden yang pernah melakukan senam hamil sebelumnya sebanyak 5 responden (33,3%) dan yang tidak pernah melakukan senam hamil

sebelumnya sebanyak 10 responden (66,7%). Menurut Susanti., (2023), senam hamil merupakan suatu gerakan tubuh berbentuk latihan-latihan dengan aturan sistematika, dan prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Menurut penelitian Dheby Firdayani., (2018), 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 yang dirasakan ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan semua responden mendapatkan informasi tentang senam hamil dan nyeri punggung dan sebagian responden mendapatkan sumber informasi dari petugas kesehatan sebanyak 10 responden (66,7%). Menurut penelitian Dheby Firdayani., (2018), informasi sangat penting dalam kehidupan karena dapat mempengaruhi seseorang dalam bertingkah laku, semakin sedikit informasi yang didapatkan maka kemampuan dalam memotivasi akan semakin rendah, sebaliknya semakin banyak informasi yang didapat tentang senam hamil akan semakin baik. Karena dengan informasi seseorang akan lebih mengerti, memahami dan mampu melakukan tindakan yang seharusnya dilakukan serta menghindari tindakan yang dapat merugikan diri sendiri dan bayinya.

Tabel 2. Tingkat Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Senam Hamil

No	Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	0 (Tidak nyeri)	-	-
2.	1 (Sedikit nyeri)	2	13,3
3.	2 (Sedikit lebih nyeri)	8	53,3
4.	3 (Lebih nyeri)	3	20,0
5.	4 (Sangat nyeri)	2	13,3
6.	5 (Nyeri sangat hebat)	-	-
Total		15	100,0

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri) sebanyak 8 responden (53,3%). Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan senam

hamil menunjukkan sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri) sebanyak 8 responden (53,3%). Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung saat hamil terjadi karena adanya perubahan hormone kehamilan yang meningkatkan hormone relaksan (hormon yang membuat otot relaksasi dan lemas). Faktor predisposisi lainnya yang dapat menyebabkan nyeri punggung berkaitan dengan usia kehamilan, penambahan berat badan, pekerjaan, paritas, pembesaran uterus, dan riwayat nyeri punggung sebelumnya. Selain itu nyeri punggung juga dirasakan akibat kesalahan postur tubuh saat duduk, berdiri, berbaring dan bahkan pada saat melakukan aktivitas rumah (Kelana., 2021)

Tabel 3. Tingkat Nyeri Punggung Sesudah Dilakukan Senam Hamil

No	Skala Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
1.	0 (Tidak nyeri)	10	66,7
2.	1 (Sedikit nyeri)	4	26,7
3.	2 (sedikit lebih nyeri)	1	6,7
4.	3 (Lebih nyeri)	-	-
5.	4 (Sangat nyeri)	-	-
6.	5 (Nyeri sangat hebat)	-	-
Total		15	100,0

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester III sesudah senam hamil mengalami nyeri punggung dengan skala 0 (tidak nyeri) sebanyak 10 responden (66,7%). Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah dilaksanakan senam hamil menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 0 (tidak nyeri) sebanyak 10 responden (66,7%). Senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi, serta mengatur teknik pernafasan (Kemenkes RI., 2018). Menurut penelitian (Surati, 2023), didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Fungsi penting otot abdomen yaitu kontrol pelvis saat menengadah. Ketika ligamen disekitar pelvis

menegang dan tidak lagi memberikan topangan yang kuat kepada sendi maka otot menjadi garis pertahanan kedua membantu mencegah tegangan yang berlebihan pada pelvis dan adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Asuhan kehamilan yang dilakukan oleh bidan salah satunya adalah mengajarkan ibu untuk melakukan senam hamil, mengingat pentingnya manfaat senam hamil (Suryani Pudji., 2018). Dengan demikian diharapkan proses kehamilan dapat berlangsung dengan aman dan nyaman.

Tabel 4. Tingkat Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Senam Hamil

No	Skala Nyeri	Sebelum		Sesudah		p-value
		f	%	f	%	
1.	0 (Tidak nyeri)	-	-	10	66,7	
2.	1 (Sedikit nyeri)	2	13,3	4	26,7	
3.	2 (sedikit lebih nyeri)	8	53,3	1	6,7	
4.	3 (Lebih nyeri)	3	20,0	-	-	0,000
5.	4 (Sangat nyeri)	2	13,3	-	-	
6.	5 (Nyeri sangat hebat)	-	-	-	-	
	Total	15	100	15	100,0	

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4 maka diketahui bahwa nyeri punggung sebelum diberikan intervensi senam hamil memiliki skala nyeri terbesar sebanyak 8 responden (53,3%) sedikit lebih nyeri. Sedangkan setelah diberikan intervensi senam hamil memiliki skala nyeri terbesar dengan kategori skala nyeri 0 (tidak nyeri) sebanyak 10 responden (66,7%).

Hasil uji wilcoxon sign rank diketahui tingkat signifikansinya p-Value sebesar 0,000. Jika hasil penelitian ini menentukan nilai Asym. Sig. (2-tailed) <0,05 (0,000 <0,05) maka dapat diartikan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Tingkat Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Senam Hamil dengan hasil uji statistik Wilcoxon Sign Rank dengan bantuan program komputerisasi pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan p value adalah 0,000 <

α (0,05). Bila p value < α (0,05) berarti H1 diterima ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal ini menunjukkan bahwa 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini didapatkan semua ibu hamil trimester III sebanyak 15 orang mengalami perubahan skala nyeri menjadi lebih ringan dan tidak ada yang tidak mengalami perubahan intensitas nyeri setelah dilakukan senam hamil.

Menurut penelitian Sari et al., (2020), penelitian ini menggunakan desain *Pre Eksperimental tipe one group control pretest and posttest design*. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Jembatan Kecil sebanyak 20 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan data primer dan data sekunder. Analisis data menggunakan uji statistik independen t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Sebelum diberikan senam hamil 15 ibu yang mengalami nyeri sedang dan 5 ibu mengalami sangat nyeri, sedangkan setelah diberikan senam hamil 12 ibu yang mengalami nyeri sedang dan 8 ibu mengalami sedikit nyeri, oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam pada ibu hamil trimester III. Adanya penurunan tingkat nyeri punggung sejalan juga dengan penelitian Hamdiah et al., (2020), hasil penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh nyeri punggung pada ibu hamil setelah melakukan senam hamil di Klinik Etam.

4. Kesimpulan dan Saran

Tingkat nyeri punggung yang dialami responden sebelum dilakukan senam hamil paling banyak adalah nyeri punggung dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri) sebanyak 8 responden. Tingkat nyeri punggung sesudah dilakukan senam hamil yaitu nyeri punggung dengan skala 0 (tidak nyeri) sebanyak 10 responden. Hasil penelitian yaitu nilai Asym.Sig (2 tailed) < 0,05 (0,000 < α (0,05) maka Dapat diartikan bahwa ada

Jurnal Kesehatan

Author(s) : Nur Nilam¹, Andri Nur Sholihah^{2*}

pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Bagi bidan diharapkan bidan diharapkan untuk selalu upgrade ilmu terbaru tentang senam hamil yang dapat di jadikan acuan dan bahan pertimbangan bagi bidan dalam menerapkan senam hamil dalam kelas ibu hamil. Bagi responden diharapkan ibu hamil trimester III dapat lebih aktif dan rutin mengikuti senam hamil karna bermanfaat bagi ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan keluhan lainnya selama kehamilan dan persalinan.

Daftar Pustaka

- Arummege, M.N., Rahmawati, A. and Meiranny, A. (2022) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review', *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), pp. 14–30. Available at: <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>.
- Dheby Firdayani (2018) 'Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III (di BPM Aminatur Rofiah SST, Desa Sepanyul, Kecamatan Gudo, Kabupaten Jombang', *Kebidanan [Preprint]*.
- Gozali, W., Astini, N.A.D. and Permadi, M.R. (2020) 'Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan', *International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(3), pp. 134–139. Available at: <https://doi.org/10.23887/ijnse.v4i3.29368>.
- Halim, P.A. (2020) 'Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Pada Usia Kehamilan 13 Sampai 30 Minggu Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Dan Puskesmas Junrejo. Malang', *Kebidanan [Preprint]*.
- Hamdiah, Tanuadike, T. and Sulfianti, E. (2020) 'Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Etam', *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(1), pp. 8–12. Available at: <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i1.418>.
- Kelana, P. (2021) 'Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester II dan III di Pmb Sri lestari tirtomartani sleman DIY, Yogyakarta', *Kebidanan [Preprint]*.
- Kemenkes RI. (2018) *Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil*. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2018) *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nursalam (2020) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis edisi 5*, Edited by P.P. Lestari. Jakarta selatan: Penerbit Salemba Medika.
- PPKC (2020) *Kurikulum Pelatihan Instruktur Senam Hamil dan Nifas Dini di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Pusat Pengembangan Kesehatan Carolus (PPKC)*. Jakarta pusat. Available at: siakpel.bppsdmk.kemkes.go.id:8102/akreditasi_kurikulum/kurikulum.pdf.
- Sari, R.M., Ramadhaniati, Y. and Indaryani, D. (2020) 'Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Tm Iii Diwilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil', *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 15(1), pp. 22–29. Available at: <https://doi.org/10.36911/pannmed.v15i1.644>.
- Surati, B.M. (2023) 'Pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Praktek Mandiri Bidan Elisabeth', *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), pp. 1–5.
- Suryani Pudji (2018) 'Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga', *jurnal kebidanan*, 5(01), pp. 33–39.
- Susanti, E.T. and Widacti, N. (2023) 'Literature Review : Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur', *Jurnal Keperawatan*, 9(1), pp. 13–23.
- Wulandari, S. and Wantini, N.A. (2021) 'Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), pp. 54–67. Available at: <https://doi.org/10.36419/jki.v12i1.438>.
- Yuliastuti, E. and Rafidah (2022) 'Hubungan

Jurnal Kesehatan

Author(s) : Nur Nilam¹, Andri Nur Sholihah^{2*}

Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung
Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM ”
L” Guntung Manggis Kota Banjarbaru’,
Jurnal Kebidanan dan Keperawatan,
13(2), pp. 1–10.