

## Application of Pregnancy Exercise to Pregnant Women's Readiness in Overcoming Back Pain in Pregnant Women Trimester III

Khusnul Nikmah\*, Fitriana Ikhtiarinawati Fajrin, Lilik Darwati

Program Studi DIII Kebidanan Universitas Islam Lamongan

Email : khusnulnikmah.80@gmail.com

### ABSTRACT

Back pain is a disorder that many pregnant women experience throughout pregnancy until the postnatal period. One effort that can be done to reduce back pain during pregnancy is to do pregnancy exercises. The aim of the study was to determine the effect of pregnancy exercise on the back pain of trimester III pregnant women in Doyomulyo Village, Kembangbahu District, Lamongan Regency. The Quasy Experiment research method uses the one group pre-post test design approach. The sampling technique for this study was Total Sampling, using the Wilcoxon Test with the test results obtained that all respondents experienced a decrease in back pain with a value of  $p = 0.004 < \alpha 0.05$ . where the pain intensity before exercise was higher, namely  $5.80 (\pm 1.135)$  and the pain intensity decreased after pregnancy exercise to  $3.10 (\pm 1.287)$ . Therefore it is highly recommended and recommended for pregnant women, both primigravida and multigravida, from Trimester I to III, to take part in the Pregnant Women Exercise program.

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

### PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan masa dimana ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan fisik yang terjadi dapat memberikan ketidaknyamanan bagi ibu hamil trimester III, ketidaknyamanan yang terjadi salah satunya adalah nyeri punggung. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III yang berkaitan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim dan peregangan dari otot penunjang, karena hormon relaksan yang dihasilkan (Amin & Novita, 2022). Nyeri punggung terjadi karena adanya perubahan pada hormon kehamilan yang meningkatkan kadar hormon relaksin, hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa tidak nyaman (E. Septiani, 2020). Nyeri punggung saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke- 28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum (Wilujeng et al., 2022).

Angka kejadian nyeri punggung bagian bawah pada kehamilan bervariasi, berdasarkan laporan bahwa di Inggris terdapat 50%, Australia 70%, sedangkan di Indonesia terdapat terdapat 68% ibu hamil yang mengalami nyeri dengan intensitas nyeri punggung sedang, dan sebanyak 32% ibu hamil dengan nyeri punggung ringan. Pada masa kehamilan nyeri punggung bervariasi 35 - 65%. Sekitar 47 - 60% ibu hamil melaporkan bahwa nyeri punggung biasanya terjadi pada umur kehamilan 5 - 7 bulan. Berdasarkan hasil penelitian di berbagai wilayah Indoseia terdapat 60 - 80% ibu hamil yang mengalami nyeri pada punggung (Wirda & Ernawati, 2020). Di Desa Doyomulyo masih ada ibu yang mengeluh nyeri punggung pada waktu hamil.

Nyeri punggung bawah saat hamil merupakan suatu sindrom klinis yang gejala utamanya rasa nyeri atau sensasi tidak menyenangkan dari tulang rusuk terakhir hingga bagian pantat atau anus di bagian belakang karena pengaruh hormone yang menimbulkan gangguan pada substansi dasar bagian penyangga dan jaringan penghubung sehingga mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot, selain itu juga disebabkan oleh faktor mekanik yang mempengaruhi kelengkungan tulang belakang oleh perubahan sikap dan penambahan beban pada saat ibu hamil (Dewi, 2021). Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan

nyeri punggung berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur yang cepat, nyeri punggung terdahulu, dan peregangan yang berulang. Untuk mengatasi nyeri punggung dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Obat yang sering digunakan adalah jenis analgesik. Nonopioid yaitu asam mefenamat untuk mengatasi nyeri akut derajat ringan. Sementara itu, untuk terapi nonfarmakologis dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat antara lain dengan senam hamil (Dewi, 2021). Apabila nyeri punggung tidak segera diatasi, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Suryaningsih, 2019).

Menurut (Geta, 2020) yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan atau penanganan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Dengan cara olah raga senam hamil, meliputi latihan transversus, latihan dasar pelvis dan peregangan umumnya. Latihan ini melatih tonus otot abdomen transversal bagian dalam yang merupakan penopang postural utama dari tulang belakang selama hamil dan membuat elastisitas otot dan ligamen yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi serta mengatur teknik pernapasan. Senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28 -30 minggu kehamilan tetapi tidak menuntut kemungkinan bisa dimulai sejak trimester awal (Khusnul N, Eka Sarofah N, 2021).

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik secara fisik maupun mental. Senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena di dalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen, membuat elastis otot dan ligamen yang ada di punggung dan relaksasi, Senam hamil berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan ibu hamil serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang. Selain itu saat melakukan senam hamil tubuh ibu hamil akan menciptakan endorfin lebih banyak. Endorfin merupakan zat yang memiliki prinsip kerja semacam morfin yang berfungsi untuk mengatasi stress pada saat hamil dan memberikan ketenangan serta mampu untuk mengurangi nyeri seperti nyeri pada daerah punggung sehingga senam hamil dapat menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil (Indah, 2021).

Berdasarkan fenomena data - data di atas, maka perlu dilakukan sebuah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Doyomulyo Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan.

## METODE

Dalam penelitian ini Desain yang digunakan adalah Quasy Eksperiment dengan menggunakan pendekatan one group pre-post test design, yang bertujuan untuk melihat bagaimana efektifitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. Pengukuran pada penelitian ini terdapat dua kelompok yakni kelompok observasi sebelum dilakukan intervensi kemudian diobservasi lagi setelah dilakukan intervensi. Tehnik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu Total Sampling, sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil di Desa Doyomulyo Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan sebanyak 10 ibu hamil. Untuk mengukur nyeri alat yang digunakan berupa lembar observasi nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Wilcoxon.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Distribusi Karakteristik responden

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
- 20 – 35 Tahun	9	90,0
- > 35 Tahun	1	10,0
Total	10	100

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa dari 10 responden sebagian besar ibu hamil berumur 20 – 35 tahun sebanyak 9 responden (90,0%).

Tabel 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Kehamilan

Umur Kehamilan	Frekuensi	Persentase
Trimester I	2	20,0
Trimester II	5	50,0
Trimester III	3	30,0
Total	10	100

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa dari 10 responden sebagian besar umur kehamilan trimester II sebanyak 5 responden (50,0%).

### Distribusi Tingkat Nyeri

Tabel 3 Distribusi Tingkat Nyeri Sebelum Senam Hamil

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase
Ringan	1	10,0
Sedang	7	80,0
Berat	2	20,0
Total	10	100

Berdasarkan dari Tabel 3. Dapat dilihat dari 10 responden yang diberikan kegiatan senam hamil sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri sedang sebanyak 7 responden (70,0%).

Tabel 4 Distribusi Tingkat Nyeri Sesudah Senam Hamil

Skala Nyeri	Frekuensi	Persentase
Ringan	8	80,0
Sedang	2	20,0
Berat	0	0
Total	10	100

Berdasarkan dari Tabel 4. Dapat dilihat dari 10 responden yang sesudah diberikan kegiatan senam hamil sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri ringan sebanyak 8 responden (80,0%).

### Analisa Bivariat

Tabel 5. Analisis Perbedaan Skala Nyeri Punggung Sebelum Dan Setelah Senam Hamil Di Desa Doyomulyo Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan

Skala Nyeri	Mean	Min - Max	SD	P
Pretest	5,80	4 - 8	± 1,135	0,004
Posttest	3,10	2 - 5	± 1,287	

Table 5 di atas menyajikan data perbedaan tingkat nyeri punggung antara pre dan post senam hamil pada ibu hamil di Desa Doyomulyo Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan, dimana intensitas nyeri sebelum senam lebih tinggi yaitu 5,80 ( $\pm 1,135$ ) dan intensitas nyeri berkurang setelah senam menjadi 3,10 ( $\pm 1,287$ ). Uji statistic yang digunakan adalah uji wilcoxon, dan berdasarkan hasil uji diperoleh semua responden mengalami perubahan yaitu tingkat nyeri punggung menurun dengan nilai  $p=0,004 < \alpha 0,05$ . Hal ini dapat dilihat bahwa dari hasil secara statistic didapatkan hasil bahwa senam hamil dapat mempengaruhi

penurunan nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Doyomulyo Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan.

Berdasarkan hasil pengolahan data pada tabel 5 menyajikan data perbedaan skala nyeri punggung antara sebelum dan setelah dilakukan senam hamil pada ibu hamil di Desa Doyomulyo Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan, dimana intensitas nyeri sebelum senam adalah 5,80 ( $\pm 1,135$ ) dan menurun menjadi menjadi 3,10 ( $\pm 1,287$ ) setelah senam. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa senam hamil dapat mengatasi nyeri pada punggung karena dengan melakukan senam hamil otot bisa lebih elastic terutama pada bagian otot dinding perut, ligamen, serta otot pada dasar panggul sehingga akan memberikan rasa nyaman dan lebih rileks pada Ibu hamil. Disamping itu gerakan yang dilakukan pada saat senam dapat membuat otot pantat lebih kencang, otot perut dan bahu sehingga nyeri punggung yang dirasakan saat hamil jadi berkurang. Sesuai dengan penelitian (R. Septiani, 2021) bahwa dengan senam juga melemaskan persendian yang berhubungan dengan persalinan, dapat memperbaiki kedudukan janin, mengurangi ketegangan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan, memperoleh pengetahuan kemampuan mengatur pernapasan, relaksasi dan kontraksi otot perut, otot sekat rongga badan, dan otot dasar panggul saat persalinan.

Dengan melakukan gerakan senam hamil dapat melatih otot perut bagian dalam yang memiliki fungsi utama sebagai penopang tulang punggung. Demikian pula pada gerakan dibagian otot pelvis karena dengan gerakan tersebut dapat menjadikan tonus otot lebih kuat serta meningkatkan ketahanan otot postural yang terletak pada dasar pelvis. Disamping itu dengan melakukan aktivitas senam hamil secara rutin dan teratur sangat bermanfaat untuk memperkuat otot-otot perut serta mencegah terjadinya ketegangan pada pelvis yang berlebihan sehingga mengurangi rasa tidak nyaman serta nyeri pada punggung. Kegiatan senam hamil juga mampu mengeluarkan endorphin yang berfungsi untuk memberikan rasa tenang sehingga bisa mengurangi rasa tidak nyaman dan nyeri pada punggung saat hamil. Berdasarkan hasil penelitian Alloya (2016) yang dikutip dari penelitian (Suryaningsih, 2019). Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan ditunjukkan nilai p value  $0,038 < 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah melakukan senam hamil.

Berdasarkan hasil penelitian yang dapat disimpulkan bahwa senam hamil sangat efektif untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Doyomulyo Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan. Oleh karena itu sangat direkomendasikan dan dianjurkan untuk ibu hamil baik primigravida ataupun multigravida mulai Trimester I sampai III untuk mengikuti program kegiatan Senam Ibu Hamil.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan di Desa Doyomulyo Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan tentang Efektivitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil, maka peneliti dapat menarik kesimpulan hasil penelitian dari 10 responden, yaitu sebelum dilakukan senam hamil didapatkan rata-rata skala nyeri yaitu 5,80 ( $\pm 1,135$ ) dan hasil penelitian dari 10 responden, yaitu setelah senam hamil rata-ratanya menurun menjadi 3,10 ( $\pm 1,287$ ) maka dapat disimpulkan Adanya Efektifitas Senam Hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Doyomulyo Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan dengan nilai  $p=0,004 < \alpha 0,05$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M., & Novita, N. (2022). Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Trimester III. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(1), 66–72. <https://doi.org/10.36086/jkm.v2i1.1283>
- Dewi, R. N. (2021). Penerapan Senam Hamil untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Karya Tulis Ilmiah*.
- Geta, M. G. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II DAN III. *Jurnal Kebidanan*, 5(2), 56–61. <https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.574>
- Indah, M. I. B. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Literature Review : Penerapan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Seminar Nasional Kesehatan*, 2021.

- Khusnul N, Eka Sarofah N, V. Y. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil terhadap Senam Hamil. *JCEH*, 4(2), 295–297.
- Septiani, E. (2020). Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Bidan Mandiri. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 1(1), 37–42. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol3.iss1.95>
- Septiani, R. (2021). Efektivitas Senam Hamil Menurut Manuaba Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 10(2), 82–87. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v10i2.250>
- Suryaningsih, M. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Puskesmas Bangkalan. *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN : 2085-5931 e-ISSN : 2623-2871*, 1(2), 37–45. <https://doi.org/10.36089/nu.v1i2.55>
- Wilujeng, A. R., Roza, N., Arianggara, A. W., Margiyanti, N. J., Sari, D. P., Tarigan, R. A., Handayani, T. Y., Velangi, S. N., & Ritonga, T. A. (2022). Penerapan Senam Hamil untuk Mengurangi Nyeri Punggung. *Dst*, 2(2), 134–138. <https://doi.org/10.47709/dst.v2i2.1725>
- Wirda, & Ernawati. (2020). Efektifitas Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Di Desa Pa’Rapunganta Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar. *Journal of Islamic Nursing*, 5(1), 68–74.