

EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI BPM (KLINIK BIDAN) DEVI ANDRIANI KOTA LHOKSEUMAWE

EFFECTIVENESS OF PREGNANCY EXERCISES AGAINST BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN AT BPM (MIDWIFERY CLINIC) DEVI ANDRIANI CITY LHOKSEUMAWE

Cut Linarss*, Muammar

STIKes Darussalam, Lhokseumawe, Indonesia
ns.muammar88@gmail.com

ABSTRAK

Di antara berbagai keluhan yang dialami selama kehamilan, nyeri punggung bawah merupakan salah satu yang paling sering dilaporkan, dengan prevalensi mencapai 60%-90% pada ibu hamil. Adapun yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana efektivitas senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Devi Andriani Kota Lhokseumawe. Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain *pre-eksperimen*. Penelitian ini merupakan perlakuan atau intervensi yang bertujuan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan sebelum dan setelah dilakukan intervensi kepada satu atau lebih kelompok. Populasi dalam penelitian ini adalah 32 responden. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri *pre test* yaitu *mean* 5,7 dengan SD 1,592, pada intensitas nyeri *post-test* diperoleh *mean* 3,5 dengan SD 1,317. Terlihat perbedaan nilai *mean* antara pengukuran pertama dan kedua adalah 2,2 dengan SD 0,894. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p(0,001) < \alpha(0,05)$, ha diterima, yang artinya terdapat perbedaan nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan senam hamil di BPM Devi Andriani Kota Lhokseumawe.

Kata kunci: Efektivitas Senam, Nyeri Punggung, Ibu Hamil

ABSTRACT

Among the various complaints experienced during pregnancy, lower back pain is one of the most frequently reported, with a prevalence reaching 60%-90% in pregnant women. The problem in this study is how effective exercise is in relieving back pain in pregnant women at BPM Devi Andriani, Lhokseumawe City. The research design used in this study is quantitative research with a pre-experimental design approach, a survey with treatment or intervention that aims to determine the effects before and after intervention on one or more groups. The population in this study was 32 respondents. The number of samples in this study was 20. It can be seen that the pre-test pain intensity has a mean of 5.7 with SD 1.592; in the post-test pain intensity, the mean was 3.5 with SD 1.317. The difference in mean between the first and second measurements is 2.2, with SD 0.894. The results of the statistical test obtained a p-value $(0.001) < \alpha(0.05)$, which was accepted, which means that there is a difference in back pain in pregnant women before and after being given at BPM Devi Andriani, Lhokseumawe City.

PENDAHULUAN

Masa kehamilan adalah periode waktu di mana seorang wanita mengandung janin dalam rahimnya,

yang dimulai dari proses pembuahan hingga kelahiran. Kehamilan biasanya berlangsung sekitar 40 minggu, atau 9 bulan, dan terbagi menjadi tiga trimester.

Setiap trimester ditandai dengan perkembangan signifikan janin dan perubahan fisik serta emosional pada ibu. Kehamilan melibatkan serangkaian perubahan fisiologis yang kompleks untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin hingga siap dilahirkan (Moore, 2020).

Di antara berbagai keluhan yang dialami selama kehamilan, nyeri pada punggung bagian bawah sering menjadi keluhan utama ibu hamil, dengan prevalensi mencapai 60%-90% pada ibu hamil (Hamdiah *et al*, 2020). Tanda pasti kehamilan dapat dilihat dari bukti diagnostik, seperti terdengarnya denyut jantung janin, teraba bagian-bagian tubuh janin, pergerakan janin, dan hasil pemeriksaan USG (Dahlan & Umrah, 2017).

Perubahan fisik pada ibu hamil, terutama peningkatan ukuran perut, menyebabkan kesulitan dalam bergerak dan menemukan posisi yang nyaman. Semakin tua usia kehamilan akan meningkatkan kelengkungan pada punggung bawah sehingga memicu nyeri di area tersebut. Faktor predisposisi nyeri bagian punggung diantaranya yaitu terjadinya pertumbuhan rahim yang mengakibatkan perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, efek hormon relaksin, riwayat adanya nyeri punggung sebelumnya, jumlah persalinan (paritas), dan riwayat aktivitas fisik (Supriatin & Aminah, 2017).

Nyeri pada area punggung akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan, dan hal ini diakibatkan semakin membesar dan semakin beratnya uterus. Moore (2020) menyebutkan bahwa tercatat sebanyak 45% ibu hamil mengalami nyeri pada bagian punggung (*backache*) dan hal yang sama juga diungkapkan oleh Supriatin & Aminah (2017).

Salah satu upaya yang bisa dilakukan guna mengurangi nyeri punggung pada

ibu hamil adalah melalui aktifitas/olahraga ringan seperti melakukan senam hamil. Senam hamil dapat dapat memperkuat serta mempertahankan elastisitas otot/ligamen dinding perut serta otot dasar panggul, dan dapat memelihara kesehatan tulang bagian belakang (Fitriani, 2018).

Latihan fisik relaksasi, seperti senam hamil, memiliki peran penting bagi ibu hamil. Latihan ini bermanfaat mengendurkan persendian kaku dan meredakan sakit yang disebabkan oleh peningkatan beban pada tubuh ibu hamil. Selain itu, senam hamil juga dapat mengurangi keluhan akibat dari perubahan bentuk tubuh, memperkuat elastisitas otot dinding perut, serta membantu mengatasi nyeri punggung bagian bawah (Lilis, 2019).

Gerakan pada senam hamil seperti berlutut sambil memutar tulang panggul, menekuk bokong lutut dan dada, dapat mengurangi keluhan nyeri pada punggung. Apabila nyeri punggung tidak segera diatasi dapat menyebabkan nyeri jangka panjang termaksud pada saat pasca persalinan, serta berpotensi menjadi nyeri kronis dan sulit disembuhkan (Lilis, 2019).

Hasil penelitian ini didukung oleh Resmawati & Nurdin (2021) dimana berdasarkan penelitiannya menunjukkan tidak ada perubahan yang signifikan nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi normal pada kelompok kontrol.

Penelitian Lilis (2019) mengungkapkan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri yang signifikan pasca intervensi senam hamil ($p < \alpha$ (0.05). Penelitian tersebut menyimpulkan bahwasanya senam hamil efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik meneliti tentang efektivitas senam terhadap nyeri

punggung pada ibu hamil di BPM Devi Andriani Kota Lhokseumawe, karena penulis ingin melihat pengaruh senam terhadap penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini desain yang digunakan yaitu berupa metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan pre eksperiment. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung, dengan membandingkan respon antar kelompok perlakuan *pre* dan *post* intervensi, seperti yang pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya

(Masturo & Anggita, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 32 responden dengan jumlah sampel 20 responden.

Penelitian ini menggunakan kuesioner berupa sejumlah pertanyaan tertulis dengan tujuan menggali informasi tentang pengalaman sekaligus pengetahuan para responden. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data primer dan data skunder.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan di BPM Devi Andriani diperoleh hasil berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Sebelum Senam

Intensitas Nyeri	(f)	(%)
Sedang	15	75
Berat	5	25
Total	20	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Sesudah Senam

Intensitas Nyeri	Total	Total
Ringan	12	60
Sedang	8	40
Total	20	100

Tabel 3. Uji Normalitas Intensitas Nyeri Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Senam

Variabel	Pre-test			Post-test		
	Mean	Standar Deviasi	ρ	Mean	Standar Deviasi	ρ
Intensitas Nyeri	5,7	1,592	0,063	3,5	1,317	0,067

Tabel 4. Efektifitas Senam Terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil

Variabel	Pre-test		Post-test		Selisih		ρ value	α
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD		
Intensitas Nyeri	5,7	1,592	3,5	1,317	2,2	0,894	0,000	0,05

PEMBAHASAN

a. Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Sebelum Senam

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa mayoritas intensitas nyeri punggung responden sebelum intervensi senam berada pada kategori sedang sebanyak 15 orang responden (75%), berdasarkan hasil tersebut diatas maka peneliti berasumsi bahwa sebagian besar responden yang memiliki tingkat nyeri sedang, nyeri pada level sedang ini salah satunya disebabkan karena responden merupakan wanita pada usia dewasa (26–35 tahun), usia dewasa atau tingkat usia dapat mempengaruhi bagaimana cara ibu hamil dalam merespon rasa sakit, selain itu kondisi postur tubuh saat hamil dapat mengakibatkan terjadinya peregangan tambahan terutama di area tulang belakang yang dapat menimbulkan nyeri punggung.

Jika nyeri punggung selama kehamilan tidak ditangani dengan baik, hal tersebut dapat berkembang menjadi nyeri punggung kronis yang berlangsung hingga pasca persalinan, dan bisa menjadi lebih sulit diatasi setelah melahirkan, bahkan meningkatkan risiko mengalami nyeri kronis di kemudian hari (Lilis, 2019).

b. Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Sesudah Senam

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa mayoritas intensitas nyeri punggung responden sesudah diberikan senam berada pada kategori ringan dengan frekuensi 12 orang (60%).

Peneliti berasumsi bahwa intensitas nyeri sebagian responden ringan, dikarenakan senam memusatkan perhatian pada perasaan nyaman atau mengurangi rasa nyeri pada punggung serta dapat meningkatkan perasaan yang bahagia pada ibu. Senam hamil mempunyai manfaat mengendurkan

persendian yang kaku/sakit akibat pembesaran uterus, mengurangi berbagai keluhan akibat perubahan bentuk tubuh, memperkuat/mempertahankan elastisitas otot dinding perut sehingga diharapkan dapat mencegah/mengatasi keluhan nyeri di punggung bagian bawah.

Melakukan senam hamil secara teratur dapat membantu mengurangi nyeri punggung. Salah satu gerakan yang efektif adalah berlutut sambil memutar tulang panggul, menekuk bokong, lutut, dan dada. Latihan ini membantu menjaga elastisitas dan kekuatan otot punggung serta dinding perut (Lilis, 2019).

Ibu hamil disarankan untuk tidur dalam posisi miring dengan menggunakan bantal untuk menopang perut dan punggung. Posisi ini membantu meringankan tekanan pada punggung (Supriatin, 2017).

c. Uji Normalitas Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Senam

Berdasarkan tabel 3 diperoleh nilai ρ nyeri punggung *pre test* (0,063) $> \alpha$ (0,05) dan nilai ρ nyeri punggung *post test* (0,067) $> \alpha$ (0,05), sehingga data intensitas nyeri terdistribusi normal dengan menggunakan uji *shapiro-wilk* dikarenakan sampel 20 orang.

d. Efektifitas Senam Terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dilihat intensitas nyeri *pre test* yaitu mean 5,7 dengan SD 1,592, pada intensitas nyeri *post test* diperoleh mean 3,5 dengan SD 1,317. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua adalah 2,2 dengan SD 0,894. Hasil uji statistik didapatkan nilai p (0,001) $< \alpha$ (0,05), ha diterima, berarti ada perbedaan nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berkesimpulan bahwa intensitas nyeri pada setiap responden bervariasi, dan hal tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya seperti tingkat usia/umur responden serta tingkat pendidikan responden. Aktivitas senam hamil yang dilakukan teratur dapat mengurangi tingkat nyeri pada punggung bagian bawah ibu hamil.

Promosi kesehatan begitu penting untuk penanganan dini nyeri punggung dan sangat diperlukan guna mengurangi risiko nyeri punggung kronis/jangka panjang, serta mencegah munculnya risiko nyeri punggung pasca partum, tentunya akan lebih sulit untuk diobati/disembuhkan.

Nyeri punggung bawah adalah salah satu keluhan yang paling umum dialami oleh ibu hamil. Hal ini sering kali disebabkan oleh kombinasi perubahan fisik, hormonal, dan postur selama kehamilan. Saat rahim membesar, pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan, dan ibu hamil sering kali cenderung mencondongkan tubuh ke belakang untuk menyeimbangkan diri. Perubahan postur ini memberikan tekanan tambahan pada punggung bawah (Hamdiah, 2020).

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan nyeri punggung pada ibu sebelum dan sesudah diberikan senam di BPM Devi Andriani Kota Lhokseumawe dan diharapkan responden mencari sumber informasi tentang manajemen nyeri pada saat kehamilan dan tidak hanya tentang senam tetapi metode-metode lain yang dapat mengurangi nyeri punggung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kami menyusun artikel ini serta memberikan dukungan sehingga artikel ini dapat terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, dkk. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan kita menulis.
- Anggreni. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Stikes Majapahit Mojokerto : Mojokerto
- Fitriani. (2018). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Pekkabata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 4, No. 2.
- Hamdiah, Tanuadike, & Sulfianti. (2020). "Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil." *Jurnal Kebidanan*.
- Lilis, S. (2019). "Manfaat Senam Hamil dalam Menurunkan Nyeri Punggung Bawah." *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*.
- Moore, Keith L., et al. *The Developing Human: Clinically Oriented Embryology*. 11th ed., Elsevier, 2020.
- Septiani & Islamiyati. (2021). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Media Husada*. 10(2),
- Siyanto & Sodik. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Literasi Media Publishing.
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.61>
- Supriatin, E., & Aminah, R. (2017). Faktor-faktor Predisposisi Nyeri Punggung Selama Kehamilan." *Jurnal Kebidanan Indonesia*

Suriya & Zuriati. (2019). *Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Pada Sistem*

Muskuloskeletal Aplikasi Nanda Nic & Noc. Sumbar : Pustaka Galeri Mandiri.