

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL

Martinus Gonsianus Geta¹, Fransiska Yuniati Demang²

¹²Prodi Sarjana Keperawatan FIKP Unika St. Paulus Ruteng Jl. Jend. Ahmad Yani, No.10, Ruteng Flores 86508
Email: yuni120509@gmail.com

Abstract: Pregnancy exercise is a form of exercise or structured training. Exercise on a regular basis will accelerate blood circulation, strengthen muscles and flex the joints and can reduce the disorders that usually occur during pregnancy such as aches, back pain, muscle stiffness, constipation, and reduce leg swelling. Performing regular pregnancy exercises can reduce low back pain, one of which is by kneeling, turning the pelvis, bending the buttocks, bending the knees, chest. The purpose of this study was to determine the effect of pregnancy exercise on reducing the level of low back pain in third trimester pregnant women. This type of research is a quantitative study that is a quasi experimental with pre and post test two village groups without a control group conducted in the working area of Dampek Health Center from 15 April to 04 May 2019. The total sample of 20 people with a total sampling technique. The results of data analysis using paired t-test obtained p value $0,000 < \alpha = 0.05$. So it can be concluded that there is an effect of pregnancy exercise on reducing the level of low back pain in third trimester pregnant women in the working area of Dampek Health Center in 2019. It is recommended that future researchers conduct research on other factors that can reduce low back pain in pregnant women during pregnancy, for example age, number of children, and mother's occupation.

Keywords: Pregnancy exercise, low back pain

Abstrak: Senam hamil merupakan suatu bentuk olah raga atau latihan yang terstruktur. Olah raga pada yang teratur akan memperlancar peredaran darah, menguatkan otot dan melenturkan persendian serta dapat mengurangi gangguan yang biasa terjadi saat hamil seperti pegal- pegal, sakit punggung, otot kaku, sembelit, serta mengurangi pembengkakan kaki. Melakukan senam hamil secara teratur dapat menurunkan nyeri punggung bawah, salah satunya dengan gerakan berlutut memutar tulang panggul, menekuk bokong, menekuk lutut, dada. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yaitu quasi eksperimental dengan pre dan post test two group desaign tanpa kelompok kontrol yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Dampek sejak tanggal 15 april s/d 04 mei tahun 2019. Jumlah sampel sebanyak 20 orang dengan teknik total sampling. Hasil analisa data menggunakan paired t-test didapatkan nilai p value $0,000 < \alpha = 0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Dampek Tahun 2019.

Kata kunci : Senam hamil, nyeri punggung

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah penyatuan sperma dari laki-laki dengan ovum dari perempuan. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam tiga trimester yaitu trimester pertama, trimester kedua dan trimester ketiga. Seiring dengan pertumbuhan janin di dalam rahim ibu, sendi pelvic sedikit dapat bergerak untuk mengkompensasi pembesaran janin, bahu tertarik ke belakang dan lumbal lebih lengkung, sendi tulang belakang lebih lentur dan dapat menyebabkan nyeri punggung (Fauziah, 2012).

Nyeri punggung merupakan suatu gejala dan bukan penyakit. Nyeri punggung adalah rasa tidak nyaman yang ringan hingga nyeri menyakitkan. Seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi pada wanita hamil akan berpindah kearah depan. Perpindahan ini akan menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Perubahan tubuh seperti ini dapat memicu lengkung lumbar (lordosis) dan lengkung kompensasi spinalis torakik (kifosis). Mekanisme semacam ini akan terjadi pada bulan keempat dan kesembilan pada masa kehamilan, dan akan berlangsung sampai 12 minggu setelah melahirkan.

Pada suatu kajian yang dilakukan oleh Bullock *et al* (1991), menemukan bahwa sekitar 88,2 % wanita mengalami nyeri punggung pada beberapa tahapan kehamilan. Prevalensi terjadinya nyeri tulang belakang 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, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong maupun Nigeria lebih tinggi prevalensinya yang berkisar antara 21% hingga 89%.

Kondisi nyeri yang tidak terkelola dengan baik akan menimbulkan berbagai efek bagi ibu maupun janin. Hasil penelitian di China, dalam fase laten, tingkat gawat janin

dan operasi caesar adalah 36,6% (30/82) dan 39,0% (32/82) dalam kelompok nyeri sedang, yang secara signifikan lebih tinggi dari 13,8% (4/29) dan 17,2% (5/29) dalam kelompok sakit ringan. Pada fase aktif, tingkat gawat janin, operasi caesar dan perdarahan postpartum adalah 36,5% (19/52), 40,4% (21/52) dan 13,5% (7/52) dalam kelompok sakit parah (Brayshaw, 2007).

Ibu yang merasakan nyeri punggung biasanya ditandai dengan gejala utama yaitu nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung sehingga dapat mengganggu ibu hamil dalam aktivitas. Nyeri punggung pada ibu hamil dapat diatasi, salah satunya dengan melakukan senam hamil. Menurut Eileen (2007), melakukan senam hamil secara teratur dipercayai dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil (Brayshaw, 2007).

Upaya 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 (Brayshaw, 2007).

Senam hamil efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada trimester ketiga. Senam hamil juga bisa meningkatkan kadar haemoglobin. Senam hamil merupakan suatu bentuk olah raga atau latihan yang terstruktur. Olah raga pada yang teratur akan memperlancar peredaran darah, menguatkan otot dan melenturkan persendian serta dapat mengurangi gangguan yang biasa terjadi saat hamil seperti pegal-pegal, sakit punggung, otot kaku, sembelit, serta mengurangi pembengkakan kaki (Indiviana, 2008).

Melakukan senam hamil secara teratur dapat menurunkan nyeri punggung bawah, salah satunya dengan gerakan berlutut memutar tulang panggul, menekuk bokong, menekuk lutut, dada.

Berdasarkan studi pendahuluan dan wawancara bidan koordinator Puskesmas Dampek mengatakan bahwa puskesmas memiliki program kelas hamil yang rutin dijalankan setiap hari kamis dengan kegiatan penyuluhan dan senam hamil. Dari hasil survey awal didapatkan jumlah ibu hamil III di wilayah kerja Puskesmas Dampek adalah 20 orang. Dari hasil wawancara dengan ibu hamil yang ada dikelas senam hamil diketahui bahwa ibu hamil tidak rutin melaksanakan senam hamil dengan alasan kesibukan yang dimilikinya. Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Dampek Tahun 2019

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yaitu quasi eksperimental dengan *pre* dan *post test one group design* tanpa kelompok kontrol. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Dampek Kabupaten Manggarai Timur Tgl 15 April s/d 4 Mei 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel. Dengan demikian, maka peneliti mengambil sampel dari seluruh ibu hamil trimester III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Dampek. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yakni kehamilan tunggal. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yakni: 1) tekanan darah diatas normal (sistolik ≥ 130 mmHg dan diastolik

≥ 85 mmHg). 2) Pasien yang menderita penyakit jantung, anemia berat, asma, gangguan paru kronik, serviks inkompeten, atau kelainan letak plasenta. 3) memiliki riwayat perdarahan pervaginam. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar observasi pengukuran nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III pada kelompok yaitu kelompok pre test diukur nyeri pinggang sebelum dilakukan senam hamil dan diukur kembali setelah senam hamil untuk mengetahui perubahan skala nyeri punggung bawah. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mengisi lembar observasi yang telah disediakan. Skala ukur nyeri menggunakan skala Comparatif Pain Scale

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik responden di wilayah kerja Puskesmas Dampek Tahun 2019 (n=20)

Karakteristik Responden	n	(%)
Umur		
< 20 Tahun	2	10,0
20 - 35 Tahun	14	70,0
> 35 Tahun	4	20,0
Total	20	100,0
Usia Kehamilan		
28 Minggu	2	10,0
29 - 35 Minggu	15	75,0
> 35 Minggu	3	15,0
Total	20	100,0
Paritas		
Primigravida	5	25,0
Multigravida	15	75,0
Total	20	100,0

Sumber: Data Primer Tahun 2019

Berdasarkan tabel 1 diperoleh data bahwa mayoritas responden berada pada

rentang umur 20 – 35 tahun yaitu 14 (70,0%). Hal ini sesuai dengan pernyataan BKKBN (2012) yang menyatakan bahwa usia ideal wanita untuk hamil adalah pada rentang umur 20-35 tahun. Pada usia tersebut merupakan usia yang aman untuk melahirkan dan masa kesuburan sedang dalam kondisi puncak.

Usia kehamilan responden mayoritas 29 – 35 minggu, dan mayoritas responden dengan multigrafida yaitu sebanyak 15 (75,0%) responden. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ummah (2012) tentang nyeri punggung pada ibu hamil ditinjau dari body mekanik dan paritas di Desa Ketanen Kabupaten Gresik, didapatkan hasil ada hubungan antara paritas dengan kejadian nyeri punggung pada kehamilan dan secara statistik tidak signifikan ($p=0,770$) Paritas yang tinggi akan meningkatkan resiko kejadian nyeri punggung. Dengan demikian semakin sering seorang wanita hamil dan melahirkan maka resiko terjadinya nyeri punggung selama kehamilan semakin meningkat.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan BB dan TB, di Wilayah Kerja Puskesmas Dampek Tahun 2019 (n=20)

Variabel	Min	Max	Mean	Sig.
BB	59,0	78,0	67,95	0,89
TB	146,0	160,0	152,55	0,19

Sumber : Data Primer Tahun 2019

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil bahwa rata-rata berat badan (BB) responden adalah 67,9 kg, dan tinggi badan (TB) rata-rata 152,5 cm.

Pre Test Senam Hamil

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Punggung Pre Test Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Dampek Tahun 2019 (n=20)

Variabel	n	(%)
Nyeri Sedang	17	85,0
Nyeri Berat	3	15,0
Total	20	100,0

Sumber: Data Primer Tahun 2019

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil bahwa kondisi nyeri punggung responden pre test senam hamil mayoritas nyeri sedang yaitu 17 (85,0%) responden, sedangkan yang mengalami nyeri berat sebanyak 3 (15,0%) responden.

Post Test Senam Hamil

Tabel 4

Distribusi frekuensi responden berdasarkan nyeri punggung post test senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Dampek Tahun 2019 (n=20)

Variabel	n	(%)
Nyeri Ringan	15	75,0
Nyeri Sedang	5	25,0
Total	20	100,0

Sumber : Data Primer Tahun 2019

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa mayoritas responden mengalami nyeri ringan post test senam hamil yaitu sebanyak 15 (75,0%) responden, sedangkan yang mengalami nyeri sedang sebanyak 5 (25,0%) responden.

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri

Tabel 5

Pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Dampek Tahun 2019 (n=20)

Nyeri	Mean	SD	P value
Pre Test	2,15	0,37	0,00
Post Test	1,25	0,44	

Sumber : Data Primer Tahun 2019

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri punggung bawah pre test senam hamil sebesar 2,15 dengan standar deviasi 0,37 dan rata-rata tingkat nyeri punggung bawah post test 1,25 dengan standar deviasi 0,44. Data tersebut menggambarkan adanya perbedaan tingkat nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah senam hamil. Berdasarkan hasil *paired t test* diperoleh nilai p value sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil

trimester III di wilayah kerja Puskesmas Dampek Tahun 2019.

Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lichayati (2013) tentang hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di polindes desa tlanak kecamatan kedungpring Kabupaten Lamongan, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa lebih dari sebagian (75%) ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung dan seluruh (100%) ibu hamil yang sering melakukan senam hamil tidak mengalami nyeri punggung. Hasil pengujian statistik $p = 0,001$ ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan nyeri punggung. Dengan diperoleh nilai $r = 0,544$ artinya ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur maka semakin kecil keyakinan mengalami keluhan nyeri punggung.

Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode postnatal. Wanita yang pernah mengalami nyeri punggung sebelum kehamilan beresiko tinggi mengalami hal yang sama ketika hamil, oleh karena itu penting sekali untuk dapat membedakan nyeri punggung yang terjadi penyebab lain (Lichayati, 2013).

Pada penelitian ini, senam hamil diberikan kepada ibu hamil trimester III sebanyak 2 kali / minggu selama 3 minggu secara teratur sehingga nyeri punggung yang dirasakan responden pre test senam hamil rata-rata nyeri sedang berkurang menjadi nyeri ringan. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung karena gerakan yang terdapat didalam senam hamil mampu memperkuat otot abdomen sehingga mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis sehingga intensitas nyeri punggung menjadi berkurang. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan endorphan didalam tubuh,

dimana fungsi endorphan yaitu sebagai penenenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Dengan demikian pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian senam hamil dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

Melakukan senam hamil mampu mengeluarkan endorphan didalam tubuh, dimana fungsi endorphan yaitu sebagai penenenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Endorphan menstimulasi reseptor opioid pada perifer, tanduk dorsal, dan batang otak. Setiap kelas opioid endogen mempunyai kecenderungan terhadap reseptor opioid yang berbeda-beda. Neurotransmitter seperti norepinefrin, serotonin, asetilkolin dan asam γ -aminobutirat semua terlibat pada penghambatan nyeri melalui berbagai mekanisme. Norepinefrin dan serotonin mengurangi nyeri dengan cara memodulasi impuls descending dari otak.

Berdasarkan hasil *paired t test* diperoleh nilai p value sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Dampek Tahun 2019. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2013) tentang hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Rumah Sakit Kendangsari Surabaya dengan hasil p value = 0,000 yang artinya H_0 ditolak artinya adanya hubungan yang bermakna antara ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan nyeri punggung. Semakin teratur ibu hamil dalam mengikuti senam hamil maka hal ini dapat meminimalkan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil.

Menurut Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian dan teori terkait, senam hamil mempunyai hubungan dengan nyeri punggung, dalam melakukan senam hamil tersebut otot-otot dinding abdomen, ligamen dan otot dasar panggul dapat terlatih semakin elastis lagi dan tidak mengalami kaku pada otot serta memberikan efek relaksasi bagi ibu, dengan semakin seringnya ibu melakukan senam hamil ini maka elastisitas otot semakin baik, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri

pada punggung ibu. Tetapi jika senam ini tidak dilakukan secara teratur, maka efek atau manfaat dari senam ini tidak dapat dirasakan oleh ibu karena efek atau manfaat dari senam hamil dapat dirasakan jika dilakukan secara rutin dan teratur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Dampek Tahun 2019 maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat nyeri punggung responden pre test senam hamil mayoritas nyeri sedang yaitu 17 (85,0%) responden dan mayoritas responden mengalami nyeri ringan post test senam hamil yaitu sebanyak 15 (75,0%) responden.
2. Berdasarkan hasil uji paired t test diperoleh nilai p value sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Dampek Tahun 2019.

DAFTAR RUJUKAN

- Alimul Hidayat, Aziz. 2009. *Metodelogi Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipta.
- Astuti, Maya. 2010. *Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta: EGC
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2012). *Kehamilan ideal usia 20 s/d 35 tahun*.

Diperoleh tanggal 20 Januari 2019
([http://www.bkkbn.go.id/ViewArtikel.aspx? ArtikelID=64](http://www.bkkbn.go.id/ViewArtikel.aspx?ArtikelID=64)).

Brayshaw. Eileen. 2007. *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta : EGC.

Dahlan, S. 2012. *Langkah-langkah Membuat Proposal Penelitian Bidang Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta.

Dahlan, S. 2013. *Besar Sampel Dan Cara Pengambilan Sampel*. Jakarta: Salemba Medika.

Emilia, O dan Freitag, H. 2010. *Tetap Bugar dan Energik selama hamil*. Jakarta: Agromedia Pustaka.

Ester, M. 2008. *Senam Hamil dan Nifas Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta: EGC Fauziah, Siti. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Kehamilan Vol. 1*. Jakarta: Kencana.

Febrina Yosefa, 2013. *Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil*. ([https://Jurnal . Unri.ac ad/ artikel](https://Jurnal.Unri.ac.ad/artikel)) diperoleh tanggal 15 maret 2019.

Indivara, Nadia. 2008. *The Mom's Secret*. Yogyakarta : Penerbit Pustaka Anggrek.