Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan

Volume 6 (Special Issue1), 2021: 219–224
ISSN 2502-4825 (print), ISSN 2502-9495 (online)

Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III

Septika Yani Veronica[1*)]; Desi Kumalasari[2]; Cici Gustianingrum[3]

[1*),2,3] Universitas Aisyah Pringsewu

ARTICLE INFO

Article history:

Received 13 February 2021
Accepted 4 August 2021
Published 5 September 2021

Keyword:

Pregnancy Exercise
Low Back Pain
Third Trimester

A B S T R A C T

Low back pain is common happened during pregnancy with the reported genesis varying from approximately 50% in the UK and Scandinavia to close to 70% in Australia. Low back pain is back pain that occurs in the lumbosacral area. In general, back pain that occurs in pregnant women is influenced by several factors, namely changes in body posture during pregnancy, the severity of low back pain usually increases with parity. The risk of low back pain during pregnancy increases in women who previously had back pain and were overweight (Karyuni, 2009). The research objective was to determine the correlation between pregnancy exercise with the genesis of low back pain in the third trimester at the Public Health Center of Wates in Pringsewu Regency of Lampung. The specific objective was to determine the frequency distribution of pregnant women who do pregnancy exercise in the third trimester and to know the frequency distribution of pregnant women who suffer low back pain in the third trimester. The design used in this research was quantitative by using an analytical survey design with a cross-sectional approach. The population in this research were 30 pregnant women in the third trimester who did pregnancy exercise at the Public Health Center of Wates in Pringsewu Regency, while the sample taken was 30 people. Based on data analysis, it is known that from 30 pregnant women who did pregnancy exercise >4 times as many as 25 (83.3%) and who did pregnancy exercise <4 times 5 (16.7%). It is known that from 30 pregnant women who do not suffer low back pain as many as 23 (76.7%) and who suffered low back pain as many as 7 (23.3%). It is known that from 25 pregnant women who did pregnancy exercise >4 times who suffered back pain as much as 3 (12.0%) and who did pregnancy exercise <4 times who suffered back pain as much as 4 times (80.0%). This research is expected to provide benefits and motivation for the health office as an evaluation material in making policies related for improving services for pregnant women at the Public Health Center of Wates in Pringsewu Regency. For health care workers can increase the broad knowledge and they can give counseling related to the benefits of pregnancy exercise for pregnant women.

This open access article is under the CC–BY-SA license.

Kata kunci:

Senam Hamil
Nyeri Punggung
Trimester III

**) corresponding author*

Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

A B S T R A K

Nyeri punggung bawah lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia. Nyeri punggung bawah merupakan nyeri punggung yang yang terjadi pada area lumbosakral. Secara umum, nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan postur tubuh selama kehamilan, keparahan nyeri punggung bagian bawah biasanya meningkat seiring paritas. Risiko nyeri punggung pada kehamilan meningkat pada wanita yang sebelumnya

Jl. A. Yani 1A Tambahrejo, Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu, Lampung – Indonesia 35372

Email: verosakha@gmail.com

DOI: 10.30604/jika.v6iS1.790

mengalami nyeri punggung dan kegemukan (Karyuni, 2009). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan senam hamil dengan kejadian nyeri punggung pada TM III Di Puskesmas Wates wilayah kabupaten pringsewu Lampung. Adapun tujuan khususnya adalah untuk mengetahui distribusi frekuensi ibu hamil yang melakukan senam hamil pada TM III dan mengetahui distribusi frekuensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada TM III. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan rancangan survei analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM III yang melakukan senam hamil di Puskesmas Wates wilayah kabupaten pringsewu sebanyak 30 orang, sedangkan sampel yang diambil sebanyak 30 orang. Berdasarkan analisis data diketahui bahwa dari 30 ibu hamil yang melakukan senam hamil >4 kali sebanyak 25 (83.3%) dan yang melakukan senam hamil <4 kali 5 (16.7%). Diketahui bahwa dari 30 ibu hamil yang tidak mengalami nyeri punggung sebanyak 23 (76.7%) dan yang mengalami nyeri punggung sebanyak7 (23.3%). Diketahui bahwa dari 25 ibu hamil yang melakukan senam hamil >4 kali yang mengalami nyeri punggung sebanyak 3(12.0%) dan yang melakukan senam hamil <4 kali yang mengalami nyeri punggung sebanyak 4 (80.0%). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan motivasi bagi dinas kesehatan sebagai bahan evaluasi dalam membuat kebijakan terkait peningkatan pelayanan untuk ibu hamil di puskesmas wates wilayah kabupaten pringsewu. Bagi petugas kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dalam memberikan pengetahuan dalam memberikan penyuluhan dan konseling terkait manfaat senam hamil bagi ibu hamil.

This open access article is under the CC–BY-SA license.

PENDAHULUAN

Pada masa kehamilan sering muncul 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. 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 terjadi akibat kehamilan dengan nyeri punggung yang terjadi akibat penyebab lain. (Kartikasari,2013).

Nyeri punggung juga dapat disebabkan membungkuk berlebihan, berjalan tanpa istirahat dan angkat beban, semua aktifitas tersebut dapat menambah peregangan otot pada punggung Meskipun hal yang biasa, sakit punggung pada Ibu hamil tidak boleh dibiarkan. Rasa sakitnya bisa mengganggu aktivitas serta mengganggu tidur. Ibu hamil harus mengerti apa penyebabnya dan bagaimana cara mengatasi gangguannya. (Varney,2007).

Data yang diperoleh dari Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan K4 sebanyak 74,1 % di Lampung dan proporsi fasilitas kesehatan tempat rujukan pertama saat mengalami komplikasi kehamilan 7,7 % di puskesmas. Nyeri punggung bawah lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia. Mantle melaporkan bahwa 16% wanita yang diteliti mengeluh nyeri punggung hebat dan 36% dalam kajian Ostgaard et al melaporkan nyeri punggung yang signifikan (Myles,2009). Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada kehamilannya (Kartikasari, 2015).

Masalah memburuk jika ternyata otot-otot wanita tersebut lemah sehingga gagal menopang uterus atau rahim yang membesar. Tanpa sokongan, uterus akan mengendur, kondisi yang membuat lengkung punggung semakin memanjang. Kelemahan otot abdoment lebih umum terjadi pada wanita grand multipara yang tidak melakukan latihan. Para wanita primigravida biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya. Dengan demikian, keparahan nyeri punggung bagian bawah biasanya meningkat seiring paritas. Selain faktor diatas, risiko nyeri punggung pada kehamilan meningkat pada wanita yang sebelumnya mengalami nyeri punggung dan kegemukan. (Febrianti V.E 2021)

Wanita yang mengeluh nyeri hebat pada lebih dari satu area pelvis harus dirujuk ke fisioterapi untuk diperiksa, diberi saran. Keluhan nyeri pinggang yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Menurut Yu (2010) salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olah raga ringan seperti senam hamil. Senam hamil merupakan suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan ibu. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen (Megasari,2015).

Berdasarkan pra survey di Puskesmas wates wilayah kabupaten pringsewu dari 84 ibu hamil, yang telah

memasuki TM III adalah sebanyak 30 ibu hamil. Dari hasil wawancara kepada 7 ibu hamil, 5 ibu hamil mengalami nyeri punggung dan tidak pernah melakukan senam selama hamil, dan 2 ibu hamil tidak mengalami nyeri dan melakukan senam hamil. Pada kehamilan TM III sangat diperlukan latihan peregangan atau biasa disebut dengan senam hamil, dengan rutin melakukan gerakan senam maka otot-otot dan persendian akan menjadi rileks dan lentur sehingga sangat membantu proses persalinan yang lancar. Sebagian besar ibu hamil pada TM III mengalami nyeri punggung bagian bawah yang umumnya meminta pertolongan kepada suami, keluarga dan bidan, oleh karena itu perlu dilakukannya evaluasi rutin tentang nyeri punggung oleh seluruh praktisi tenaga kesehatan

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode analitik. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui Hubungan Senam Hamil dengan Kejadian nyeri punggung pada TM III Di Puskesmas wates di wilayah kabupaten Pringsewu. Penelitian ini dilakukan pada bulan april tahun 2020 dengan lokasi penelitian dipuskesmas wates wilayah kabupaten pringsewu. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu hamil TM III yang melakukan senam hamil diPuskesmas wates wilayah kabupaten pringsewu sebanyak 30 ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 ibu hamil.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Ibu Hamil yang melakukan Senam Hamil dan Ibu Hamil yang Mengalami Nyeri Punggung Pada Trimester III

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Senam Hamil		
>4 Kali	25	83.3
<4 Kali	5	16.7
Total	30	100.0
Nyeri punggung		
Tidak Nyeri	23	76.7
Nyeri	7	23.2
Total	30	100.0

Hasil analisis tabel 1 diketahui bahwa dari 30 ibu hamil yang melakukan senam hamil >4 kali sebanyak 25 (83.3%) dan yang melakukan senam hamil <4 kali 5 (16.7%). ibu hamil yang tidak mengalami nyeri punggung sebanyak 23 (76.7%) dan yang mengalami nyeri punggung sebanyak7 (23.3%).

Tabel 2
Hubungan senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada ibu hamil Trimester III (N=30)

Senam Hamil	Nyeri Punggung				Total		*P Value*
	Tidak Nyeri		Nyeri				
	N	%	N	%	N	%	
>4 Kali	22	88.0	3	12.0	25	88.0	
<4 Kali	1	20.0	4	80.0	5	12	0,006
Total	23	100	7	100	30	100	

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik dan mental, pada proses persalinannya menjadi cepat, aman dan spontan. Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil ditujukan bagi ibu hamil yang sehat fisiknya tanpa kelainan atau tidak terdapat penyakit penyerta pada saat kehamilannya, seperti penyakit jantung, penyakit ginjal, penyulit kehamilan (hamil dengan perdarahan, hamil dengan kelainan letak), dan kehamilan disertai anemia. Senam hamil dimulai pada umur kehamilan sekitar 24 sampai 28 minggu (Manuaba, 2010). Salah satu tujuan dari senam hamil adalah memperoleh relaksasi yang sempurna dengan latihan kontraksi dan relaksasi (Sulistyawati, 2009).

Hasil analisis tabel 2 diketahui bahwa dari 25 ibu hamil yang melakukan senam hamil >4 kali yang mengalami nyeri punggung sebanyak 3 (12.0%) dan yang melakukan senam hamil <4 kali yang mengalami nyeri punggung sebanyak 4 (80.0%). Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,0016, maka dapat disimpulkan ada hubungan antara senam hamil dengan kejadian nyeri punggung

Nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perubahan postur tubuh selama kehamilan, hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi pemusatan, pengaruh hormonal pada struktur ligamen, pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah, hal ini sering mengakibatkan lekukan pada tulang lumbal yang disertai pembulatan pada bahu serta dagu yang menggantung, ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis, dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligament tersebut. Akibatnya adalah nyeri punggung yang biasanya berasal dari sakroiliaka atau lumbal, dan dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas pelvis tidak dipulihkan setelah melahirkan, aktivitas selama kehamilan juga menjadi faktor terjadinya nyeri punggung selama kehamilan (Mukhlis, et al 2020).

Nyeri punggung bawah merupakan nyeri punggung yang yang terjadi pada area lumbosacral ibu hamil. Keadaan semakin memburuk jika otot-otot ibu hamil tersebut melemah sehingga tidak dapat menopang uterus atau rahim yang semakin hari membesar. Sokongan yang tidak kuat, uterus yang mengendur, kondisi yang membuat lengkung punggung semakin memanjang. Kelemahan otot abdoment biasanya terjadi pada wanita grandmultipara yang tidak melakukan latihan apapun. ibu primigravida biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya.

Dengan demikian, tingkat keparahan nyeri punggung bagian bawah biasanya meningkat seiring dengan jumlah paritas. Selain faktor diatas, risiko nyeri punggung pada kehamilan semakin meningkat pada wanita yang sebelumnya mengalami rasa nyeri punggung dan mempunyai berat badan berlebih. Upaya yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan atau penanganan nyeri punggung pada ibu hamil yaitu: ibu hamil melakukan Senam hamil atau melaksanakan Latihan Fisik secara teratur, mempertahankan postur tubuh yang baik, menggunakan posisi yang baik saat mengangkat sesuatu yang berat, dan mengurangi aktivitas berdiri yang terlalu lama. (Veronica S.Y 2021)

Dari hasil penelitian Megasari (2015) dengan judul Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada trimester III" Hasil penelitian menunjukkan p value = 0,000, dimana p value lebih kecil dari α (0,05), hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara senam hamil terhadap nyeri punggung di RB Fatmawati tahun 2015. Dari uji statistic juga diperoleh nilai OR (Odds Ratio) = 2,600 artinya ibu yang tidak melakukan senam hamil 2.6 kali lebih tinggi berisiko mengalami nyeri punggung dari pada ibu yang melakukan senam hamil.

Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan, bersifat sangat subjektif. Perasaan nyeri pada setiap orang berbeda dalam hal skala ataupun tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya. Persepsi rasa nyeri pada setiap individu akan berbeda, dimana impuls nyeri berasal dari pelepasan beberapa mediator nyeri yang menyebabkan sensitisasi perifer. Adapun beberapa teknik yang dapat mengurangi rasa nyeri antara lain relaksasi, massage, hypnotherapy, music klasik, acupressure dan akupuntur. Pengalihan rasa nyeri sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Yunitasari (2018) yang menyatakan bahwa teknik *hand massage* mempunyai manfaat yaitu membantu tubuh memompa lebih banyak oksigen dan nutrisi ke seluruh jaringan dan organ-organ vital dengan meningkatkan sirkulasi dan merileksasikan otot-otot, serta merangsang produksi hormon *endorphin* yang dapat menghilangkan rasa sakit.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh ni'amah (2020) berjudul hubungan senam hamil dengan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati. Hasil penelitian yang melaksanakan senam hamil secara rutin sebanyak 19 orang (57,6%), sedangkan ibu hamil trimester III yang tidak melaksanakan senam secara rutin sebanyak 14 orang (42,4%). sebelum dilaksanakan senam hamil rutin sebagian besar responden mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 16 responden (48,5%) sedangkan setelah dilaksanakan senam hamil sebagian besar responden mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 19 responden (57,6%). Uji statistik Chi-Square menunjukan P value = 0,029 < α (0,050) sehingga Ha diterima.

Menurut asumsi peneliti, nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil Trimester karena perubahan postur tubuh serta berat badan yang semakin bertambah dapat di minimalisir dengan melakukan senam hamil sekurangnya >4 kali selama masa kehamilan. Karna dengan melakukan latihan senam hamil mampu merelaksasikan otot punggung yang tegang akibat menopang beban yang semakin berat. Disarankan bagi ibu hamil Trimester III tanpa indikasi untuk melakukan senam hamil yang berguna mengurangi kejadian nyeri punggung.

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah terdapat beberapa faktor lainnya seperti pengetahuan ibu, usia ibu , pekerjaan ibu yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kenyamanan dan keseimabangan tubuh pada saat hamil sangat di pengaruhi oleh aktivitas dan kebiasan ibu hamil sehari – harinya. Diharapkan hasil penelitian dapat menjadi bahan pengembangan penelitian bagi peneliti selanjutnya yang lebih khusus mengenai analisiss lebih lanjut mengenai nyeri punggung dan ketidaknyamanan pada ibu hamil lainnya. kepada puskesmas bersama jajarannya selain melaksanakan penyuluhan terhadap ibu hamil trimester III juga dapat memberikan pendidikan kesehatan tentang senam hamil untuk mengurangi kejadian nyeri punggung pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

Febrianti, V. E., Veronica, S. Y., Kameliawati, F., & Sulistiawati, Y., (2021). Hubungan Ketuban Pecah Dini, Umur Kehamilan Dan Partus Lama Dengan Kejadian Asfiksia Neonatorum. *Wellness And Healthy Magazine*, 3(1), 91-101. https://doi.org/10.30604/well.156312021.

Karyuni, et all., (2009). *Buku ajar bidan myles text book for midwife*. EGC. Jakarta

Manuaba, I.G.B,. (2010). *Ilmu kebidanan penyakit kandungan dan KB*. Jakarta: EGC

Megasari. (2015) Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Jurnal Kesehatan Komunitas

Mukhlis, H., Yunitasari, E., Febriyanti, H., Fauziah, N A., Rinjani, M., Putri, RH. (2020) Factor Analysis of Third Trimester Pregnant Women Readiness in Preparing for Childbirth: A Cross Sectional Study. *International Journal of Pharmaceutical Research*. Doi : https://doi.org/10.31838/ijpr/2020.12.04.078

Ni'amah, S., (2020). Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati. *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan*, 5(1).

Notoatmodjo, Soekidjo., (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta

Nugroho, DS., (2010). *Neurofisiologi Nyeri, Aspek Kedokteran*. Akademi Fisioterapi Surakarta : Surakarta.

Aryunani, A., dkk. (2011). *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi musik*. Jakarta timur: CV. Trans Info Medika.

Purimama, Y., & Puspitasari, E. (2018). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Puskesmas Wates*.

Prawihardjo, S., (2014). *Ilmu kebidanan*. PT.Bina pustaka. Jakarta

Rachman, S. M., Maesaroh, M., & Al Hady, N. S. (2019). Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktik Mandiri. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 1(2), 66-72.

Sulistyawati, A. (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Salemba medika: Jakarta

Varney, H. (2007). *Buku ajar kebidanan*. Jakarta: EGC

Veronica, S. Y., Widyawati, M. N., & Suryono, S. (2021, March). Web-based rule-based system for early detection of anemia among pregnant mothers. In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* (Vol. 1108, No. 1, p. 012021). IOP Publishing.

Yunitasari, E., Nursanti, I., Widagdo, G (2018) The Effectiveness Of Hand Massage, Foot Massage and Combination On Pain Intensity Of Post Sectio Caesarea. *Impact journal*. https://journals.indexcopernicus.com/search/article?articleId=1810637

 ISSN 2502-4825 (print), ISSN 2502-9495 (online)