

Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi

Ermawati Destri Nurlitawati¹, Yenny Aulya^{2*}, Retno Widowati³

¹⁻³Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

Jl. Sawo Manila No.61, RT.14/RW., Ps. Minggu, Kota Jakarta Selatan, DKI Jakarta 12520, Indonesia

*Email Korespondensi: yenny.aulya@civitas.unas.ac.id

Submitted : 21/02/2022

Accepted: 24/05/2022

Published: 15/09/2022

Abstract

Pain in the lower back is a common musculoskeletal problem during pregnancy with the prevalence of pregnant women in Indonesia being 4.8%, while for West Java it is 5.3%. One way to improve health during pregnancy is to do light exercise such as pregnancy exercise. Pregnancy exercise is able to release endorphins in the body, where the function of endorphins is as a sedative and can reduce back pain in pregnant women. This study aims to determine the effectiveness of pregnancy exercise on reducing back pain in third trimester pregnant women at Ciawi Hospital. This quasi-experimental study used a one group pretest and posttest design. The population totaling 20 respondents. The instrument used in this study was the Wong Baker FACES Rating Scale for pain measurement. Pregnancy exercise is done for 1 month to reduce back pain in pregnant women. From the results of the study, a significant value of paired sample t-test was obtained, a significant value of $0.002 < 0.05$, meaning that there was a change in back pain in third trimester pregnant women at Ciawi Hospital in 2021 before and after pregnancy exercise. There are significant results on changes in pain in back pain in third trimester pregnant women at Ciawi Hospital in 2021 before and after pregnancy exercise. It is hoped that health workers, especially midwives, can work together to increase education about back pain and the benefits of pregnancy exercise, so that pregnant women have awareness to do pregnancy exercise.

Keywords: *back pain, pregnancy exercises, third trimester pregnant women*

Abstrak

Nyeri pada punggung bawah merupakan masalah muskuloskeletal yang umum selama kehamilan dengan prevalensi ibu hamil di Indonesia adalah 4,8%, sedangkan untuk wilayah Jawa Barat adalah 5,3%. Salah satu cara meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olah raga ringan seperti senam hamil. Senam hamil mampu mengeluarkan endorfin di dalam tubuh, dimana fungsi endorfin yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III RSUD Ciawi. Penelitian quasy eksperimen ini menggunakan rancangan one group pretest dan posttest. Populasi berjumlah 20 responden. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah skala pengukuran nyeri Wong Baker FACES Rating Scale. Senam hamil dilakukan selama 1 bulan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Dari Hasil penelitian diperoleh nilai signifikan paired sample t-test diperoleh nilai signifikan $0.002 < 0,05$, artinya terdapat perubahan nyeri pada Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Ciawi Tahun 2021 sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. Terdapat hasil signifikan terhadap perubahan nyeri pada Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di RSUD Ciawi Tahun 2021 sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. Diharapkan para petugas kesehatan khususnya bidan dapat

bekerjasama untuk meningkatkan penyuluhan mengenai nyeri punggung dan manfaat senam hamil, sehingga ibu hamil memiliki kesadaran untuk melakukan senam hamil.

Kata Kunci : ibu hamil trimester III, nyeri punggung, senam hamil.

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil. Nyeri pada punggung bawah merupakan masalah muskuloskeletal yang umum selama kehamilan dengan perkiraan prevalensi mulai dari 30% hingga 78% di Amerika Serikat, Eropa dan beberapa bagian Afrika. Sepertiga dari populasi yang menderita nyeri punggung bawah yang mengalami nyeri hebat dan sering dikaitkan dengan keterbatasan kemampuan ibu hamil untuk bekerja secara efektif. Hal tersebut berkaitan pada kualitas hidup yang buruk, akibatnya produktivitas ibu hamil dalam kegiatan rutin hariannya berkurang (Manyozo, 2019).

Data yang diperoleh dari American Pregnancy Organisation, menunjukkan angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan adalah 48- 90%. Sebanyak 50% ibu hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan menderita nyeri punggung, di Australia sebanyak 70% dan sekitar 20% pasien dengan nyeri punggung bawah akut akan berlanjut mengalami gejala kronis (Fraser dan Cooper, 2011).

Jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2019 menurut Kemenkes RI mencapai 5.256.483 orang (Kemenkes RI, 2020). Sedangkan berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi dari ibu hamil di Indonesia adalah 4,8%, sedangkan untuk wilayah Jawa Barat adalah 5,3% , dan keluhan yang sering disampaikan ibu hamil saat melakukan Antenatal Care adalah nyeri punggung (Dinkes Propinsi Jawa Barat, 2020). Prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia sebesar 18%. Prevalensi Low

Back Pain (LBP) meningkat sesuai dengan bertambahnya usia dan paling sering terjadi pada usia dekade tengah dan awal empat dekade (Fitriana, 2018).

Nyeri punggung pada kehamilan harus segera diatasi karena bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Nyeri merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan khususnya pada trimester II dan III kehamilan. Fenomena nyeri saat ini telah menjadi masalah kompleks yang didefinisikan oleh International Society for The Study of Pain sebagai “pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial”. Nyeri menyebabkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat meningkatkan stres dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan, nyeri dan kecemasan bekerja secara sinergis yang saling memperburuk satu sama lain (Carvalho *et al.*, 2017). Fenomena nyeri pada bagian punggung ibu hamil adalah salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan di kalangan ibu hamil, bervariasi dari 50% sampai 80%, berdasarkan pada penelitian di berbagai negara sebelumnya, bahkan 8% diantaranya mengakibatkan kecacatan berat (Lee, 2016).

Faktor – faktor yang menyebabkan nyeri punggung ialah usia dan paritas, Usia merupakan variabel yang penting dalam mempengaruhi nyeri pada individu. Nyeri punggung pada ibu hamil dirasakan oleh semua usia terutama usia <20 tahun, dikarenakan ibu belum siap untuk menghadapi kehamilan, Tetapi dengan

banyaknya usia hamil pada usia 20-35 tahun maka usia tersebut pun dipastikan banyak yang mengalami nyeri punggung terutama pada trimester III (Prawirohardjo, 2016).

Cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung saat hamil yakni dengan memperhatikan posisi tubuh terutama saat mengangkat benda, tidak berdiri terlalu lama, menghindari pekerjaan berat dan menggunakan bantal pada waktu tidur untuk meluruskan punggung serta melakukan senam hamil. Penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri punggung adalah mempertahankan postur yang baik dengan memperhatikan mekanisme tubuh yang baik terutama saat mengangkat benda, tidak berdiri terlalu lama, menghindari pekerjaan berat dan menggunakan bantal pada waktu tidur untuk meluruskan punggung dan melakukan senam hamil (Nugroho, 2014).

Senam hamil merupakan latihan-latihan atau olahraga bagi ibu hamil. Senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul. (Manyozo, 2019). Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan endorphin di dalam tubuh, dimana fungsi endorphin yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil (Febriana *et al.*, 2016).

Dari hasil wawancara ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, mereka mengatakan sudah tahu tentang senam hamil tetapi belum pernah mencoba mempraktikkannya dikarenakan belum memiliki waktu dan sibuk dengan kegiatan keseharian. Melihat permasalahan yg dialami sebagian besar ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di RSUD Ciawi Bogor, maka akan dilakukan peneliti mengenai "Efektivitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu

Hamil Trimester III di RSUD Ciawi Tahun 2021."

Nyeri punggung merupakan keluhan utama ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan. Penulis berinovasi dalam melakukan pengurangan terhadap nyeri punggung ibu hamil sehingga rumusan masalah pada penelitian ini adalah seberapa besar efektivitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga di RSUD Ciawi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperiment, menggunakan* rancangan kelompok control, dengan *one group pre test dan post*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang melakukan ANC pada bulan Januari 2022 di RSUD Ciawi Bogor berjumlah 20 responden.). Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni penentuan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Lokasi Penelitian ini akan dilaksanakan di wilayah RSUD Ciawi, dan akan dilaksanakan pada bulan Januari 2022. Senam hamil akan dilakukan selama 1 bulan. Analisis data menggunakan uji *Paired sample t-test*.

HASIL

Dari hasil penelitian, penulis berasumsi bahwa pada penilaian awal (*pretest*) nyeri punggung ibu hamil trimester III di RSUD Ciawi tahun 2021 tergolong kategori nyeri berat dikarenakan para ibu hamil masih belum memahami cara mengatasi nyeri punggung sehingga nyeri tersebut berlanjut dan bertambah parah, namun pada penilaian *posttest* terjadi penurunan nyeri dikarenakan ibu hamil sudah melakukan relaksasi seperti senam hamil yang bermanfaat untuk mengurangi tingkat nyeri punggung yang dikeluhkan selama ini.

Tabel 1. Rata-Rata Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

RSUD Ciawi tahun 2021
 Sebelum dan Sesudah
 Melakukan Senam Hamil

Nyeri Punggung	Pretest			Posttest			Selisih Mean
	Mean	mean	max	mean	mean	max	
Senam Hamil	7,95	6,1	7,0	3,75	0,295	1,1	4,2

Dari tabel 1 di atas diperoleh rata-rata nyeri punggung saat pretest yakni 7,95 yang tergolong kedalam nyeri berat. Skor rata-rata nyeri posttest yakni 3,75 yakni tergolong kedalam nyeri ringan, Dari data tersebut diperoleh selisih rata-rata nyeri sebelum sebelum melakukan senam dan setelah melakukan senam yakni 4,20.

Tabel 2. Perubahan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Ciawi Tahun 2021 Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil

Nyeri	Mean	Selisi h Mean	Sig (2-tailed)	Keterangan
Pretest	7,95			
Posttest	3,75	4,20	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil uji beda nyeri sebelum dan sesudah melakukan senam hamil menggunakan paired sample t-test diperoleh nilai signifikan $0,000 < 0,05$, artinya terdapat perubahan nyeri pada Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Ciawi Tahun 2021 sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. Dari tabel diatas diketahui terdapat penurunan skor rata-rata nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya senam hamil sebesar 4,20 yang berarti senam hamil terbukti efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RSUD Ciawi Tahun 2021.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh rata-rata nyeri punggung saat pretest yakni 7,95 yang tergolong kedalam nyeri berat, skor minimum nyeri yakni 7, sementara skor maksimum nyeri pretest yakni 9 yang tergolong kedalam nyeri berat. Skor rata-rata nyeri posttest yakni 3,75 yakni tergolong kedalam nyeri ringan, nilai minimal skor nyeri posttest yakni 1 yang tergolong hampir bebas dari nyeri, dan skor maksimal yakni 3 yang tergolong nyeri ringan. Dari data tersebut diperoleh selisih rata-rata nyeri sebelum sebelum melakukan senam dan setelah melakukan senam yakni 4,20.

Uji Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Ciawi Tahun 2021 menggunakan paired sample t-test diperoleh nilai signifikan $0,002 < 0,05$, artinya terdapat perubahan nyeri pada Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Ciawi Tahun 2021 sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Febriana (2018), Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas nyeri punggung ibu hamil pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah diberikan senam hamil. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh teori yang disampaikan Yuliarti (2010), yang menyatakan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olah raga ringan seperti senam hamil. Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot

dinding perut, ligamen- ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. 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.

Sejalan juga dengan penelitian Asninah (2015), yang mengatakan bahwa senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Ibu hamil dianjurkan untuk mengikuti senam hamil bila kandungan sudah mencapai usia enam bulan. Mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal.

Berdasarkan hasil penelitian diatas sesuai dengan kenyataan yang ada di lapangan penurunan maka peneliti berasumsi gejala nyeri pada responden bisa diatasi dengan melakukan senam hamil secara rutin. Hasil dari observasi kejadian terdapat penurunan nyeri setelah ibu hamil melakukan senam hamil secara rutin. Selain itu ibu hamil juga dianjurkan untuk rutin melakukan pemeriksaan kemahilan guna memantau keadaan janin dan kondisi ibu.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan senam hamil didapatkan lebih dari sebagian responden mengalami nyeri sedang. Terdapat perubahan tingkat Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan senam hamil yaitu didapatkan sebagian responden mengalami nyeri ringan. Senam hamil efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung

pada ibu hamil trimester III di RSUD Ciawi tahun 2021.

SARAN

Mengingat sebagian besar ibu hamil khususnya di trimester III mengeluhkan nyeri punggung dan manfaat senam hamil yang telah terbukti dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil, maka diharapkan ibu hamil dapat dengan sadar untuk rutin melakukannya dan diharapkan suami dan keluarga memberi dukungan yang penuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Carvalho, M.E.C.C., Lima, L. C.,. (2017). Low Back Pain During Pregnancy. *Brazillian Journal Of Anesthesiology (english edition)*.
- Casagrande, D., Gugala, Z., Clark, S_ M., Lindsey, R. W. (2015). Low Back Pain And Pelvic Girdle Pin In Pregnancy. *Journal Of the American Academy Of Orthopaedic Surgeons Vol.23*.
- Cooper, Fraser. (2011). *Buku Saku Praktik Klinik Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Dinkes Jawa Barat. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat*. Dipetik November 26, 2021, dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
- Febriana. (2016). Efektifitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. *Jurnal Keperawatan Universitas Riau Vol.1*.
- Fitriana, Y. (2018). *Asuhan Persalinan Konsep Persalinan secara Komprehensif*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Fitrina, R. (2018). *Low Back Pain (LBP)*. Diambil kembali dari Pelayanan Kesehatan:
<http://www.yankes.kemkes.go.id>
- Kemenkes, RI. (2020). *Profil Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Lee, D. (2016). *Pathology and Intervention in Musculoskeletal Rehabilitation (Second Edition)*. W.B. Saunders.
- Manyozo, S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban . *Malawi Medical Journal Vol.28 No.3*.
- Masturoh. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Morino, S., Ishihara, M., Umezaki, F., Hatanak, H., Iijimal, H., Yamashita, M., Aoyama, T., Takahashil, T.,. (2017). *Low back pain and causative movements in pregnancy: a prospective cohort study*. BMC Musculoskeletal Disorders Journal.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Yuliarti, N. (2010). *Panduan Lengkap Olahraga Bagi Wanita Hamil dan Menyusui*. Jakarta: Andi.