

## **EFEKTIFITAS SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI BPM A. H KOTA DEPOK TAHUN 2024**

*Aninditya Azis,<sup>1</sup>*

Politeknik Tiara Bunda

### **ABSTRACT**

**Background:** *During the third trimester of pregnancy, the mother will experience weight gain, hormonal influences, and others. As an effort to adjust to the excessive weight of the body, the spine pushes back and causes the mother to feel aches in the back, varicose veins, and cramps in the legs. One of the treatments in the third trimester is exercise, one of which is pregnancy exercise.*

**Objective:** *This study aims to determine the relationship between pregnancy exercise and back pain in third trimester pregnant women at BPM A. H, Depok City.*

**Methodology:** *This type of research is quantitative analysis. The location of the research was carried out at BPM A. H, Depok City, in the period June 2022–July 2022. The sample in this study was the third-trimester pregnant women at BPM A. H Depok City, as many as 20 people. The data used in this study is primary data obtained from the results of the questionnaire.*

**Results:**

*Value calculated = 0.000, which is less than 0.05. This indicates that at BPM A.H Depok City in 2022, there is a significant correlation between pregnant exercise and back pain. According to the data, the average pain level prior to pregnancy exercise was 4.9%, while the average pain level after pregnancy exercise was 1.8%.*

**Conclusion:** *The conclusion of this study is that pregnancy exercise can reduce back pain.*

**Suggestion:** *The influence of pregnancy exercise on back pain in third trimester pregnant women can make pregnancy exercise a recommended sport.*

**Keyword :** *Back Pain, Pregnancy, Pregnancy Exercise*

## Pendahuluan

Kehamilan adalah salah satu fase yang akan terjadi oleh setiap ibu sebelum melahirkan anaknya. Dalam proses kehamilan sang ibu akan mengalami peningkatan berat badan, pengaruh hormon dan lainnya. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih ke depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada punggung, varises dan kram pada kaki. Salah satu perawatan pada trimester III adalah olahraga (Mediarti, Sulaiman, Rosnani & Jawiah, 2014). Salah satu olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil adalah senam hamil.

Banyak ibu hamil yang belum mengetahui manfaat dilakukan senam hamil bagi ibu yang memasuki trimester III. Hal itu disebabkan oleh kurangnya pengetahuan ibu dalam mencari informasi dan edukasi dalam kehamilan. Selain itu ada juga berapa faktor yang menyebabkan kurangnya minat ibu hamil yang memasuki trimester III untuk melakukan senam hamil dikarenakan keraguan dan takut akan kehamilannya jika melakukan senam hamil. Padahal senam hamil sangat penting dalam masa kehamilan dikarenakan dapat membantu memperlancar proses persalinan (Barakat, 2011). Oleh sebab itu, bidan sangat berperan untuk memberikan pengetahuan seperti manfaat senam hamil ke ibu hamil yang kurang memahami pentingnya senam hamil.

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar. Oleh karena itu, selain makan secara teratur, ibu hamil harus cukup istirahat dan berolahraga sesuai dengan kebutuhannya. Melakukan senam hamil pada masa kehamilan dapat membantu melatih pernafasan dan membuat ibu hamil merasa relaks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuh selama kehamilan (Ayodya, 2015). Selain untuk tubuh yang bugar senam hamil juga bermanfaat untuk mengurangi nyeri punggung yang sering dialami ibu hamil pada trimester ketiga. Hal ini

dikarenakan beban kehamilan yang semakin besar sehingga terasa nyeri pada punggung.

Ada banyak kasus di BPM A. H, ibu hamil mengalami banyak masalah pada masa kehamilannya terutama untuk bagian nyeri punggung, sehingga diadakannya kegiatan senam hamil untuk mengurangi gejala ini. Ada banyak hasil yang memuaskan dari kegiatan ini, seperti tidur lebih nyenyak karena nyeri punggung berkurang, hingga memudahkan proses persalinan itu sendiri.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada bu hamil trimester III. Maka dari itu penulis melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di BPM A. H Kota Depok Tahun 2024".

## Metode

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan penelitian kuantitatif. Sarmanu (2017) menyatakan Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan menguji teori yang selama ini berlaku apakah benar atau salah. Adapun penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Sugiyono (2013) menyatakan, bahwa metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendalkan.

Pada penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah penelitian pre-eksperimental yaitu desain yang belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh, karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen (Sugiyono, 2013), tipe penelitian pre-eksperimental yang digunakan yaitu *One-Group Pretest- Posttest Design*.

*One-Group Pretest-Posttest Design* dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol. *One-Group Pretest-Posttest Design* melakukan dua kali test yakni sebelum diberi perlakuan atau pretest, dan setelah diberi perlakuan atau posttest.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan Trimester III.

Untuk penelitian eksperimen sederhana, jumlah anggota sampel 10-20 responden (Sugiyono, 2014: 91). Maka dalam penelitian ini, jumlah sampel yang diambil adalah 20 responden.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Distribusi responden berdasarkan kelompok umur

Selama bulan Agustus 2022 di BPM A. H kota Depok, telah dilaksanakan penelitian dengan 20 orang responden yang berumur kurang dari 20 tahun hingga ibu hamil berusia 30 tahun.

**Tabel 4. 1**  
Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelompok umur

| No | Umur          | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|---------------|-----------|----------------|
| 1  | < 20 tahun    | 2         | 10             |
| 2  | 20 – 30 tahun | 13        | 65             |
| 3  | >30 tahun     | 5         | 25             |
|    | Jumlah        | 20        | 100            |

Dari tabel 4.1 dapat dilihat mayoritas kelompok umur responden adalah 20-30 tahun (65%).

#### b. Distribusi responden berdasarkan pendidikan

Selama bulan Agustus 2022 di BPM A. H kota Depok, telah dilaksanakan penelitian dengan 20 orang responden yang dibedakan dengan pendidikan SD, SMP, SMA dan perguruan tinggi.

**Tabel 4. 2**  
Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan

| No | Pendidikan       | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|------------------|-----------|----------------|
| 1  | SD               | 2         | 10             |
| 2  | SMP              | 9         | 45             |
| 3  | SMA              | 7         | 35             |
| 4  | Perguruan Tinggi | 2         | 10             |
|    | Jumlah           | 20        | 100            |

Dari tabel 4.2 dapat dilihat mayoritas pendidikan responden adalah SMP (45%).

#### c. Distribusi responden berdasarkan kelompok pekerjaan

Selama bulan Agustus 2022 di BPM A. H kota Depok, telah dilaksanakan penelitian dengan 20 orang responden yang dibedakan dengan pekerjaan PNS, Swasta, Wiraswasta dan Ibu Rumah Tangga

**Tabel 4. 3**  
Distribusi responden berdasarkan kelompok pekerjaan

| No | Pekerjaan        | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|------------------|-----------|----------------|
| 1  | PNS              | 1         | 5              |
| 2  | Swasta           | 7         | 35             |
| 3  | Wiraswasta       | 2         | 10             |
| 4  | Ibu Rumah Tangga | 10        | 50             |
|    | Jumlah           | 20        | 100            |

Dari tabel 4.3 dapat dilihat mayoritas Pekerjaan responden adalah Ibu Rumah Tangga (50%).

#### d. Distribusi responden berdasarkan kelompok nyeri punggung sebelum senam hamil

**Tabel 4. 4**  
Distribusi responden berdasarkan kelompok nyeri sebelum senam hamil

| No | Skala Nyeri | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|-------------|-----------|----------------|
| 1  | 0           | 0         | 0              |
| 2  | 2           | 5         | 25             |
| 3  | 4           | 5         | 25             |
| 4  | 6           | 6         | 30             |
| 5  | 8           | 4         | 20             |
| 6  | 10          | 0         | 0              |
|    | Jumlah      | 20        | 100            |

Dari tabel 4.4 dapat dilihat mayoritas nyeri punggung sebelum perlakuan responden adalah skala nyeri 6 (30%)

#### e. Distribusi responden berdasarkan kelompok nyeri punggung sesudah senam hamil

**Tabel 4. 5**  
Distribusi responden berdasarkan kelompok nyeri punggung sesudah senam hamil

| No | Skala Nyeri | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|-------------|-----------|----------------|
| 1  | 0           | 8         | 40             |
| 2  | 2           | 7         | 35             |
| 3  | 4           | 4         | 20             |
| 4  | 6           | 1         | 5              |
| 5  | 8           | 0         | 0              |
| 6  | 10          | 0         | 0              |
|    | Jumlah      | 20        | 100            |

Dari tabel 4.5 dapat dilihat mayoritas nyeri punggung sesudah perlakuan responden adalah skala nyeri 0 (40%)

## 2. Analisis Bivariat

### a. Distribusi Perbedaan Antara Skala Nyeri Sebelum Perlakuan Dan Skala Nyeri Sesudah Perlakuan Senam Hamil Terhadap Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

**Tabel 4. 6**  
Distribusi perbedaan antara skala nyeri sebelum perlakuan dan skala

| Variabel                | Mean  | Standar Deviasi | Standar Error Mean | p value | N  |
|-------------------------|-------|-----------------|--------------------|---------|----|
| Nyeri                   |       |                 |                    |         |    |
| Nyeri Sebelum Perlakuan | 4.900 | 2.198           | 0.492              | 0.0001  | 20 |
| Nyeri Sesudah Perlakuan | 1.800 | 1.824           | 0.408              |         |    |

Dari tabel 4.6 dapat dilihat bahwa nilai hasil uji statistik menggunakan uji t-dependent (paired t test) menunjukkan p value yaitu 0,000 karena nilai p value lebih kecil dari 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat efek senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan pretest dan posttest. Apabila uji statistik didapat p value 0,05, maka tidak ada perbedaan efektifitas senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, maka  $H_0$  gagal ditolak.

## Pembahasan

Pada penelitian ini, didapatkan hasil dari 20 orang ibu yang melakukan senam hamil seluruhnya tidak mengalami nyeri punggung yaitu sebanyak 20 orang (100%), dengan P value = 0,000 ( $P < 0,05$ ), artinya ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di BPM A. H kota Depok.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian berjudul "Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas PEKKABATA" oleh Lina Fitriani (2018) dimana terdapat pengaruh senam hamil yang signifikan terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

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.

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.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan, peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh efek senam hamil untuk nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan pretest dan posttest, dengan menunjukkan p value yaitu 0,000 dan nilai p value lebih kecil dari 0,05. Dengan rata – rata tingkat nyeri sebelum senam hamil sebesar 4,9% dan rata – rata tingkat nyeri setelah senam hamil sebesar 1,8%
2. Teridentifikasi karakteristik ibu hamil trimester III yang mengikuti program senam hamil di BPM A. H kota Depok dengan mayoritas kelompok umur responden adalah 20-30 tahun sebanyak 65%, mayoritas pendidikan responden adalah SMP sebanyak 45% dan mayoritas Pekerjaan responden adalah Ibu Rumah Tangga sebanyak 50%.
3. Teridentifikasi intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum mengikuti program senam hamil di BPM A. H kota Depok mayoritas responden dengan skala nyeri 6 sebanyak 30%.
4. Teridentifikasi intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah mengikuti program senam hamil di BPM A. H kota Depok mayoritas responden dengan skala nyeri 0 sebanyak 40%.

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana penelitian atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

## Daftar Pustaka

- Aprillia Y. Senam Hamil. Bidan Kita. 2014. Available from: <http://www.bidankita.com/senam-hamil/>
- Azis, M., Alza, N., Triananinsi, N., Pertiwi, A. Y. D., & Kamaruddin, M. (2020). Efektivitas Senam Hamil terhadap Kelancaran Persalinan Kala II pada Ibu Inpartu di Puskesmas Bulupoddo Kabupaten Sinjai. Medika Alkhairaat: Jurnal

- Penelitian Kedokteran dan Kesehatan, 2(2), 70-74.
- Berliana, A. J. (2015). Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil yang Melakukan Senam Yoga di Do The Beauty & Fresh.
- Cunningham, et al. (2014). *Obstetri Williams* Edisi 23. Jakarta: EGC.
- Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Statistika (2017) sarmanu.
- Dwita, P. (2022). Studi Literatur Efektivitas Senam Hamil dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Fitriani, L. (2021). Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72-80.
- Hamdiah, H., Tanuadike, T., & Sulfianti, E. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Etam Tahun 2019. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(1).
- Hanson MA et al, *International Journal of Gynecology & Obstetrics* (2015). 131:S213-S253.
- Kartikasari Indah, Ratihdan Lichayati UI', Isma. (2013). Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Polindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan. *Jurnalsurya*, Vol. 01, No. XIV, April 2013. Di peroleh dari <http://stikesmuhla.ac.id/v2/wp-content/uploads/jurnalsurya/noXIV/10.pdf> (Di Akses Tanggal 22 Juli).
- Mediarti, D, S Sulaiman, Rosnani R., and J. Jawiah. "Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III." *Jurnal kedokteran dan kesehatan* 1, no. 1 (2014).
- Megasari, Hubungan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RB Fatmawat. 2015. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, Vol. 3, No. 1.
- Notoatmodjo, Soekidjo (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pangestian, I. R. (2020). EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG DAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS BANDARHARJO SEMARANG (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Prawirohardjo, Sarwono (2013). *Ilmu Kebidanan*. Edisi ke-4. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sulistiyawati, Ari (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam hamil dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Bidan*, 4(1), 234019.
- Widatiningsih, S dan Dewi, C.H.T (2017). *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Trans Medika.
- Yulaikha, Lili. 2017. *Seri Asuhan Kebidanan*. Jakarta : EGC.
- Yeyeh, Ai, Lia Yulianti, Maemunah dan Lilik. 2019. *Asuhan Kebidanan II persalinan*. Jakarta: CV.Trans Info Medika.