

## Senam Hamil sebagai Latihan Fisik pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Randudongkal Pemalang

Ulin Nafiah<sup>1</sup>, Triana Miskli Meilia<sup>2</sup>, Zuly Daima Ulfa<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Diploma III Kebidanan, Universitas Karya Husada Semarang, Indonesia

<sup>2</sup> Puskesmas Randudongkal, Pemalang, Jawa Tengah, Indonesia

<sup>3</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Palangka Raya, Indonesia

### INFORMASI ARTIKEL

Terbit: Month, Date, Year

DOI: <https://doi.org/10.37304/juara.v4i1.13425>

### KATA KUNCI

Antental; Peregangan; Nyeri Punggung

### EMAIL KORESPONDENSI

[ulinnfiah20@gmail.com](mailto:ulinnfiah20@gmail.com)

### A B S T R A C T

*Pregnancy is physiological, but often in the third trimester, pregnant women had complaints of back pain. One of the exercises or stretches is pregnancy exercise. The research aims to analyze pregnancy exercise for back pain complaints. The research method is quasi-experimental with a one group pretest posttest design. The sample was pregnant women in the third trimester who complained of low back pain (18 people). Bivariate analysis to test the effectiveness of pregnancy exercise and prenatal yoga on back pain, was determined based on the normality test so that it used Wilcoxon. The results of the p-value analysis in the pregnancy exercise group was 0.000, which means there was effectiveness of pregnancy exercise for back pain, and in the prenatal yoga group it was 0.000 so that there was effectiveness of prenatal yoga for back pain in third trimester pregnant women. Pregnancy exercise is an optional exercise that are useful for reducing back pain which is often a complaint of third trimester pregnant women.*

### A B S T R A K

*Kehamilan merupakan hal fisiologis, namun seringkali pada trimester III, ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung. Salah satu latihan atau peregangan adalah senam hamil. Penelitian bertujuan menganalisis senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung. Metode penelitian adalah quasi eksperimen dengan one group pretest posttest design. Sampel adalah Ibu Hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri pinggang (18 orang). Analisa univariate untuk mendeskripsikan gerakan senam dan nyeri punggung yang diukur menggunakan penilaian nyeri Numeric Rating Scale. Analisa bivariate untuk menguji efektivitas senam hamil terhadap keluhan nyeri punggung, menggunakan Wilcoxon. Hasil analisa p value sebesar 0.000, yang artinya ada efektivitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung. Senam hamil merupakan pilihan olahraga yang juga bermanfaat sebagai menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.*

## 1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alamiah. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan bersifat fisiologis untuk memelihara perkembangan janin dan mempersiapkan ibu untuk persalinan (Nana Maryana, Puspita Sari Pribadi, 2024). Selama masa kehamilan terdapat adaptasi, diantaranya uterus berubah bentuk menjadi sebuah organ muskular ber dinding relatif tipis dengan kapasitas yang cukup untuk menampung janin, plasenta, dan cairan amnion. Pada akhir kehamilan kapasitas uterus telah mencapai 500 sampai 1000 kali lebih besar daripada saat tidak hamil (Ariendha, 2023).

Peregangan atau olahraga ringan pada satu studi berguna untuk mempersiapkan diri pada proses persalinan dan meningkatkan kekuatan otot tubuh, termasuk meningkatkan kekuatan otot perut. Senam hamil dipilih sebagai olahraga yang dilakukan sebagai program kebugaran yang bagi ibu hamil. Senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan-latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis (Natalia and Handayani, 2022).

Wanita dalam masa kehamilan banyak mengalami perubahan dalam dirinya, baik secara fisik maupun psikologisnya. Perubahan fisik terus terjadi selama 9 bulan kehamilan. Ketidaknyamanan sejak awal dirasakan mulai dari trimester I, mulai berkurang ketidaknyamanan namun terjadi lagi pada trimester III. Penelitian di Sleman Yogyakarta diketahui ketidaknyamanan fisik kehamilan trimester III adalah sedang sebanyak 77,80% (Arummega, Rahmawati and Meiranny, 2022). Ketidaknyaman umum kehamilan trimester III seperti Ketidaknyamanan umum yang sering terjadi dalam kehamilan diantaranya adalah nyeri punggung, edema, sering buang air kecil, sesak nafas, spider veins, varises, wasir, insomnia, kontraksi braxton hicks, depresi dan kram otot (Veri, Iskandar Faisal and Khaira, 2023).

Ketidaknyamanan yang terjadi diantaranya adalah nyeri punggung. Nyeri punggung pada kehamilan terjadi karena adanya perubahan anatomi fisiologi selama kehamilan. Faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dapat diklasifikasikan dari usia kehamilan, umur, paritas, aktivitas sehari-hari yang berpengaruh terhadap nyeri punggung dan body relaxation dapat mengurangi rasa nyeri punggung (Arummega, Rahmawati and Meiranny, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa nyeri punggung dialami oleh ibu hamil trimester III sebagian besar pada kategori sedang. Ibu hamil disarankan untuk melakukan senam hamil, endorphin massage, kompres hangat, senam yoga, teknik akupresure, dan posisi tidur yang benar ((Prananingrum, 2022)

Sekitar 50-72% dari wanita hamil mengalami nyeri punggung bawah namun keluhan ini masih dianggap hal yang umum terjadi pada ibu hamil. Nyeri punggung bawah merupakan keluhan nyeri kompleks yang paling sering terjadi di dunia maupun di Indonesia (Manyozo, 2019). Beberapa cara untuk menurunkan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil diantaranya dengan melakukan aktifitas fisik metode alternatif non farmakologi dengan senam hamil maupun *prenatal yoga* (Nugraheni, 2019).

Penelitian Lina Fitriani tentang Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III didapatkan hasil bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III (Pratignyo, 2014). Penelitian Nugraheni tentang Efektivitas Perlakuan Senam Hamil dan Perlakuan Prenatal

Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil didapatkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III (Nugraheni, 2019).

Data kunjungan pelayanan kehamilan di puskesmas Randudongkal sebanyak 98 ibu hamil yang mempunyai keluhan nyeri punggung, yaitu sebesar 42,06%. Angka kejadian cukup tinggi, namun masih sedikit para ibu hamil yang mencari informasi mengenai masalah yang timbul pada nyeri punggung bawah selama kehamilan dan dampaknya. Fasilitas yang menyediakan senam hamil dan yoga sebagai salah satu terapi non farmakologis juga terbatas, sehingga peneliti melakukan penelitian untuk mengkaji efektifitas kedua metode tersebut.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis quasi eksperimental dengan teknik *pretest and posttest group design*. Penelitian ini memberikan perlakuan yaitu senam hamil. Penilaian nyeri punggung dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan, menggunakan penilaian nyeri Numeric Rating Scale. Senam hamil dilakukan selama 30 menit setiap pertemuan, dilakukan 2 kali pertemuan dalam seminggu, dengan interval 2 hari sekali.

Populasi adalah ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Randudongkal yang mengalami nyeri punggung, yaitu berjumlah 98 orang. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Federer, diperoleh jumlah sampel adalah 18. Kriteria inklusi yang digunakan adalah keluhan nyeri punggung ringan – sedang, usia kehamilan 28 – 36 minggu dan bukan multi gravida, sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu hamil dengan penyulit yaitu riwayat kesehatan sekarang yang tidak baik dan riwayat obstetri yang buruk.

Analisa univariate untuk mendeskripsikan gerakan senam dan penilaian nyeri punggung. Analisa bivariat dilakukan untuk menganalisis variabel yang diduga berhubungan, yaitu Senam hamil dan nyeri punggung. Uji normalitas menggunakan uji Shapiro Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50. Hasil uji normalitas, nilai p value pretest adalah 0,000 dan post test adalah 0,001, yang artinya data tidak berdistribusi normal. Sehingga selanjutnya uji bivariate yang dipakai menggunakan analisa uji *Wilcoxon*. Hasil uji *Wilcoxon* p value adalah  $0.000 < \alpha (0,05)$ , yang artinya ada efektivitas senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Responden yang telah memenuhi kriteria dikumpulkan di lokasi dan tanggal yang telah ditentukan yaitu di Balai Desa Semingkir sebanyak 18 orang. Senam hamil dilakukan dengan tahapan gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan. Pemanasan dilakukan dengan berdiri tegak, letakkan kedua tangan di pinggang, jalan di tempat secara perlahan, ditambahkan dengan gerak tangan, kepala dan berpegangan (Gambar 1 dan 2). Gerakan inti berupa peregangan kaki, duduk bersila, penguatan pinggang, penguatan lutut, dan latihan persalinan (Gambar 3, 4, 5 dan 6). Pendinginan dilakukan dengan latihan pernafasan pada posisi nyaman, bisa dilakukan dengan duduk atau berbaring (Gambar 7).



Gambar 1. Teknik Pemanasan Gerak Tangan



Gambar 2. Teknik Pemanasan Gerak Kepala & Berpegangan



Gambar 3. Latihan Inti: Peragangan Kaki & Duduk Bersila



Gambar 4. Latihan Inti: Penguatan Pinggang



Gambar 5. Latihan Inti: Penguatan Lutut



Gambar 6. Latihan Inti: Teknik Senam Latihan Saat Persalinan



Gambar 7. Pendinginan

Nyeri punggung pada masing-masing kelompok diukur menggunakan Numeric Rating Scale, dilakukan sebelum dan setelah perlakuan senam. Hasil pengukuran nyeri punggung pada kelompok senam hamil disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Penilaian Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III sebelum dan Sesudah Senam Hamil

Penilaian	Minimum	Maximum	Mean	Std. Error of mean
Sebelum Perlakuan	3	5	3,67	0,114
Setelah Perlakuan	1	3	2,22	0,647

Sebelum dilakukan intervensi, ibu hamil mengalami nyeri punggung pada skala 3 sampai 5, yaitu responden menunjukkan nyeri punggung yang sangat terasa namun masih bisa ditoleransi sampai dengan nyeri punggung yang sangat kuat dan seperti menusuk. Setelah dilakukan senam hamil selama 2 kali dalam seminggu, didapatkan hasil keseluruhan responden mengalami penurunan deskripsi nyeri punggung dan dideskripsikan pada angka 1 sampai 5, yaitu menunjukkan penurunan skala nyeri 2 sampai 3, mereka masih bisa menunjukkan rasa nyeri yang kuat menusuk, dan beberapa ada yang merasakan nyeri yang hampir tidak terasa lagi.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hamdiah, (2019) bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan senam hamil dengan didapatkan rata-rata nyeri punggung responden sebelum dan sesudah senam hamil pada kelompok intervensi adalah nilai mean 5,50 dan pada kelompok kontrol dengan nilai mean 2,50. Berdasarkan analisa data menggunakan perhitungan Wilcoxon pada kelompok intervensi didapatkan p-value 0,005, yang artinya ada perbedaan nyeri punggung pada kelompok intervensi setelah melakukan senam hamil dan tidak ada perbedaan nyeri punggung yang signifikan pada kelompok yang tidak melakukan senam hamil.

Penelitian lain yang diteliti Wirda (2020) menyebutkan bahwa berdasarkan hasil analisis menyebutkan data perbedaan skala nyeri punggung antara sebelum dan sesudah

dilakukan senam hamil pada ibu hamil pada ibu hamil adalah 5,80 dan menurun menjadi 3,10. Dan dapat disimpulkan bahwa senam hamil dapat mempengaruhi nyeri pada punggung karena dengan melakukan senam hamil otot bisa lebih elastis terutama pada bagian otot dinding perut, ligament serta otot pada dasar panggul sehingga akan memberikan rasa nyaman dan lebih rileks pada ibu hamil.

Latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Tujuan dari program senam hamil adalah membantu ibu hamil agar nyaman, aman dari sejak bayi dalam kandungan hingga lahir. Senam hamil merupakan latihan relaksasi yang dilakukan oleh ibu yang mengalami kehamilan sejak 23 minggu sampai dengan masa kelahiran dan senam hamil ini merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan (prenatal care) (Manuaba, 2015).

Upaya Pemerintah untuk mendukung kesehatan ibu hamil diantaranya dengan mendekatkan akses layanan, termasuk dengan penyediaan Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), yang berisi berbagai informasi diantaranya aktivitas fisik dan latihan bagi ibu hamil dengan memperhatikan kondisi ibu dan keamanan janin. Latihan fisik bermanfaat untuk mempertahankan kondisi tubuh, mencegah nyeri punggung, memperbaiki postur tubuh dan lainnya. Jenis latihan fisik pada trimester III yaitu pemanasan/stretching, kegel exercise, senam hamil, pendinginan (Kemenkes RI, 2020). Namun Buku KIA oleh sebagian orang dianggap sebagai buku pencatatan kesehatan bagi petugas kesehatan, sehingga dilakukan survei kuantitatif dengan hasil ada hubungan tingkat pengetahuan ibu hamil dengan penggunaan buku KIA di Puskesmas Pampang diperoleh p-value sebesar  $0,00 < 0,05$  (Kas, 2023).

#### 4. KESIMPULAN

Senam hamil maupun prenatal yoga merupakan pilihan olahraga yang bermanfaat untuk menurunkan nyeri punggung yang sering menjadi keluhan pada ibu hamil trimester III. Senam hamil dapat memberikan penurunan skala nyeri dari rentang skala 2 - 3 dan prenatal yoga pada skala 1 - 4. Senam hamil atau prenatal yoga dilakukan dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu selama 30 menit. Senam hamil dilakukan dengan tahapan gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ariendha, D. S. R. (2023) *Adaptasi Anatomi dan Fisiologi dalam Kehamilan*. Cetakan Pe. Purbalingga: CV.EUREKA MEDIA AKSARA. Available at: <https://repository.penerbiteureka.com/ru/publications/560085/adaptasi-anatomi-dan-fisiologi-dalam-kehamilan>.
- Arummega, M. N., Rahmawati, A. and Meiranny, A. (2022) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review', *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), pp. 14–30. doi: 10.35316/oksitosin.v9i1.1506.
- Kas, K. (2023) 'Analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil dengan Pemanfaatan Buku Kesehatan Ibu dan Anak', *Jurnal Keolahragaan JUARA*, 3(2), pp. 52–57. doi: <https://doi.org/10.37304/juara.v3i2.11669>.
- Kemenkes RI (2020) 'Buku KIA, Kesehatan Ibu dan Anak', *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, p. 53. Available at: [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/BUKU\\_KIA\\_REVISI\\_2020\\_L\\_ENGKAP.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/BUKU_KIA_REVISI_2020_L_ENGKAP.pdf).

- Manuaba, I. G. B. (2015) *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan bidan*. Jakarta: EGC.
- Manyozo, S. (2019) 'Low back pain during pregnancy : Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre', *Malawi Medical Journal*.
- Nana Maryana, Puspita Sari Pribadi, V. A. (2024) *Konsep Kehamilan dan Adaptasi Fisiologis pada Ibu Hamil*. NEM.
- Natalia, L. and Handayani, I. (2022) 'Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III : Sebuah Laporan Kasus Asuhan Kehamilan', *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), pp. 302–307. doi: 10.34011/jks.v3i2.1184.
- Nugraheni, et al. (2019) 'Efektivitas Perlakuan Senam Hamil dan Perlakuan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil.', *122 Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan*, 10(1), pp. 121–129.
- Prananingrum, R. (2022) 'Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III pada Nyeri Punggung di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar', *Avicenna : Journal of Health Research*, 5(2), p. 28. Available at: <https://www.jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/avicenna/article/view/678/426>.
- Pratignyo (2014) *Yoga Ibu Hamil Plus: Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Veri, N., Iskandar Faisal, T. and Khaira, N. (2023) 'Literature Review: Literatur Review: Penatalaksanaan Ketidaknyamanan Umum Kehamilan Trimester III', *Femina, Jurnal Kebidanan*, 3(2), p. 240. Available at: <https://journal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/femina/article/view/482/384>.