

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di RS Nurul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara Tahun 2023

The Effect of Pregnancy Exercises on Back Pain in Pregnant Women at Nurul Hasanah Hospital, Southeast Aceh District, 2023

Purnama Sari Cane¹, Eva Nurseptiana²

1,2D3- Kebidanan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane

Koresponding Penulis: purnamasari.cane@gmail.com; evaseptianagedi@gmail.com

Abstrak

Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) adalah suatu sindroma nyeri yang terjadi pada region punggung bagian bawah sebagai akibat dari pengaruh gravitasi tubuh yang berpindah ke depan. Gangguan ini ditemukan pada ibu hamil. Faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. Penelitian ini merupakan penelitian *quasy experiment* dengan rancangan *one group pretest* dan *posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hasil trimester III Rs Nurul Hasanah Kutacane Tahun 2023. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling* sehingga jumlah sampel sebanyak 32 orang. Analisa data yang digunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil pre test mayoritas responden memiliki Nyeri Sedang sebanyak 17 responden (53,1%), sedangkan dari hasil post test mayoritas Nyeri Ringan sebanyak 19 responden (59,4%). Hasil analisis data menunjukkan nilai $P = 0,002$, dimana $0,002 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil yang mengalami ibu hamil Rs Nurul Hasanah Kutacane Tahun 2023. Disimpulkan senam hamil berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Bagi responden agar dapat memanfaatkan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung selama hamil sebagai salah satu cara nonfarmakologi yang aman dan mudah untuk diaplikasikan dirumah.

Kata Kunci : Senam Hamil, Nyeri Punggung, Ibu Hamil

Abstract

Low back pain (Low Back Pain) is a pain syndrome that occurs in the lower back region as a result of the influence of the body's gravity moving forward. This disorder is found in pregnant women. Predisposing factors for back pain include uterine growth which causes changes in posture, weight gain, the influence of the relaxin hormone on ligaments, previous history of back pain, parity and activity. This study aims to see whether there is an effect of pregnancy exercise on back pain in pregnant women. This research is a quasi-experiment research with a one group pretest and posttest design. The population in this study were mothers from the third trimester of Nurul Hasanah Kutacane Hospital in 2023. The sampling technique was carried out using a purposive sampling technique so that the total sample was 32 people. Data analysis used the Wilcoxon test. The results of this study showed that from the pre-test results the majority of respondents had moderate pain, 17 respondents (53.1%), while from the post-test results, the majority had mild pain, 19 respondents (59.4%). The results of data analysis show the P value = 0.002, where 0.002 < 0.05. This shows that the treatment has an effect on reducing the

intensity of back pain in pregnant women who experience pregnant women at Nurul Hasanah Kutacane Hospital in 2023. It was concluded that pregnancy exercise had an effect on reducing the pain intensity of pregnant women who experienced back pain so that Ho was rejected and Ha was accepted. Respondents can use pregnancy exercises to reduce back pain during pregnancy as a non-pharmacological method that is safe and easy to apply at home.

Keywords: *Knowledge, Attitude, Support, Compliance*

PENDAHULUAN

Pada masa kehamilan, seiring dengan membesarnya uterus, pusat gravitasi berpindah kearah depan dan perpindahan ini menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur semacam ini akan bergantung pada kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. Perubahan ini sering kali, namun tidak selalu, memicu lengkung lumbar (lordosis) dan lengkung kompensasi spinalis toraktik (kifosis). Mekanisme ini terjadi antara bulan ke-4 dan ke-9 masa kehamilan dan terus berlangsung sampai 12 minggu masa pascanatal (Suryani & Handayani, 2018).

Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) adalah suatu sindroma nyeri yang terjadi pada region punggung bagian bawah sebagai akibat dari pengaruh gravitasi tubuh yang berpindah ke depan. Gangguan ini ditemukan pada ibu hamil. Faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri yang disebut dengan nyeri ligamen. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung.

Ibu hamil yang melakukan kegiatan senam hamil dengan cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan (trimester) terakhir, rasa sakit yang dirasakan pada masa persalinan akan berkurang bila dibandingkan dengan persalinan ibu yang tidak melakukan kegiatan senam hamil. Beberapa penelitian didapatkan bahwa berat bayi yang lahir dari wanita hamil yang melakukan senam/olahraga selama kehamilannya lebih berat dibandingkan yang tidak melakukan olahraga (senam hamil). Hal ini dapat diterangkan bahwa olahraga akan meningkatkan aliran darah ke uterus yang merupakan jalan terpenting bagi suplai nutrisi dan metabolisme janin, terdapat hubungan positif antara berat placenta dan berat badan lahir (Handayani, 2021).

Keluhan nyeri pinggang yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga 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 risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil (Kusumawati et al., n.d.).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal September 2023 Di RS Nurul Hasanah Kutacane dari melalui wawancara singkat dengan 10 orang ibu hamil didapat semua ibu hamil mengatakan mengeluh nyeri pinggang Saat ditanya mengenai aktivitas senam hamil 6 ibu hamil menjawab pernah melakukan tetapi tidak teratur yang mengalami nyeri punggung menyebabkan lelah secara fisik maupun emosional serta terganggu aktivitas sehari-harinya, 4 diantaranya tidak pernah melakukan senam hamil. Kemudian ditambah lagi adanya ibu hamil meminta obat untuk mengurangi rasa nyeri pada punggungnya yaitu mengkonsumsi paracetamol padahal nyeri punggung tidak harus menggunakan metode farmakologi yang bisa membuat ibu hamil ketergantungan dengan obat tersebut. Meskipun sebelumnya pernah dilaksanakan

program senam hamil namun banyak diantara ibu hamil yang tidak mengikuti program tersebut, adapun ibu hamil yang mengikuti program senam hamil tetap saja mengeluhkan nyeri pada pinggangnya. Hal ini disebabkan oleh ketidak teraturan dalam melaksanakan senam hamil.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan tujuan mengetahui “Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung Di Rs Nurul Hasanah Kutacane Aceh Tenggara 2023”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian merupakan penelitian *quasy experiment* dengan rancangan *one group pretest* dan *posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hasil trimester III I Rs Nurul Hasanah Kutacane Tahun 2023. Tehnik pengambilan sampel dilakukan dengan tehnik *Purpossive Sampling* sehingga jumlah sampel sebanyak 32 orang. Analisa data yang digunakan uji *Wilcoxon*. Periode Agustus sampai oktober 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4. 1 Analisa univariat

Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Sebelum dilakukan senam Hamil di RS Nurul Hasanah Kutacane Aceh Tenggara 2023

No	Nyeri punggung	Frekuensi	Persentase (%)
1	Nyeri Ringan	5	15,6
2	Nyeri Sedang	17	53,1
3	Nyeri Berat	10	31,2
Jumlah		32	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diamati bahwa ibu hamil sebelum diberikan senam hamil mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebanyak 17 responden (53,1%).

4.2 Analisis Bivariat

Distribusi Frekuensi Punggung Setelah dilakukan senam Hamil di RS Nurul Hasanah Kutacane Aceh Tenggara 2023

No	Nyeri punggung	Frekuensi	Persentase (%)
1	Nyeri Ringan	19	59,4
2	Nyeri Sedang	8	25,0
3	Nyeri Berat	5	15,6
Jumlah		32	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diamati bahwa Ibu Hamil setelah dilakukan senam hamil mayoritas responden mengalami nyeri ringan sebanyak 19 responden (59,4%).

Tabel 4.4

Distribusi *Wilcoxon Signed Ranks* Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah dilakukan Senam Hamil di RS Nurul Hasanah Kutacane Aceh Tenggara 2023

Nyeri Punggung pada ibu Hamil	N	Persentase (%)	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	P
-------------------------------	---	----------------	-----------	--------------	---	---

Sebelum dan Sesudah Perlakuan						
Negatif	22	70,0	14,91	328,0		
Positif	6	5,0	13,0	78,0	-3.122 ^a	.002
Ties	4	25,0				
Total	32	100	-	-	-	-

Berdasarkan tabel diatas dapat diamati bahwa *Negative Ranks* atau selisih antara nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil adalah 22, yang artinya terdapat penurunan nyeri ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil. *Positive Ranks* atau selisih antara nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil adalah 6, yang artinya nilai 6 ini menunjukkan adanya peningkatan nyeri pada responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Sedangkan hasil *Ties* pada tabel adalah 4, yang artinya terdapat 4 nilai durasi nilai nyeri punggung yang sama sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada responden. Hasil Uji Wilcoxon didapatkan nilai Z sebesar -3.122^a dengan $p = 0,002 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat Pengaruh senam hamil Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di RS Nurul Hasanah Kutacane Aceh Tenggara 2023.

4.3 Pembahasan

4.3.1 Nyeri Punggung ibu hamil sebelum Senam Hamil di RS Nurul Hasanah Kutacane Aceh Tenggara 2023

Nyeri punggung sering dialami oleh ibu hamil, hal ini disebabkan perut yang mulai membesar membuat ibu hamil mengalami kehilangan keseimbangan. Selama kehamilan sendi pada panggul yang mulanya stabil akan mengalami pengenduran, hal ini terjadi mulai usia kehamilan kelima. Akibatnya ibu hamil menarik punggungnya ke belakang dan melengkung. Dari posisi ini akan mengakibatkan punggung melengkung, dan otot-otot pada punggung tertarik sehingga menimbulkan rasa nyeri (Firdayani, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian dari lembar observasi yang dilakukan pada ibu hamil sebelum diberikan dilakukan senam hamil di RS Nurul Hasanah Kutacane Aceh Tenggara 2023 didapatkan data dari lembar observasi bahwasanya, dari 32 ibu hamil mayoritas responden sebelum dilakukan senam hamil mengalami nyeri punggung sedang sebanyak 17 orang (81,0%). Hal ini dibuktikan dengan hasil observasi pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sampai membuat pekerjaan ibu tersebut tidak berjalan dengan baik, nyeri punggung yang kadang sampai penggel bagian punggung.

Hasil Penelitian Ini Sesuai Dengan Hasil Penelitian Evi sulistiana (2018) pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III hasil menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam hamil Sebagian ibu hamil trimester II dan III mengalami nyeri sedang (45,6 %) dan ringan (54,2%). Setelah dilakukan senam hamil berkurang menjadi (41,7%) dan tidak merasa nyeri (58,3%), hasil wilcoxon sign rank test $P= 0,05$ menunjukkan $P= 0.000$ sehingga $P<0,05$ artinya ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yosefa (2015) dengan judul Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. Hasil penelitian yaitu pemberian senam hamil pada kelompok eksperimen menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil secara signifikan daripada kelompok kontrol. Nyeri punggung yang dirasakan responden pada kelompok eksperimen secara bertahap berkurang selama responden melakukan senam secara rutin.

Menurut asumsi peneliti pada responden yang telah diberikan terapi akan mengalami penurunan skala nyeri walaupun terdapat beberapa responden yang tidak merasakan efek tersebut. Hal ini dikarenakan tidak teraturnya dalam melaksanakan senam hamil atau bahkan tidak melakukannya dengan baik sehingga hasilnya yang diberikan kepada responden dapat meningkatkan kadar *endorphin* yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi tubuh dalam darah didalam susunan saraf pusat.

4.3.2 Nyeri Punggung Ibu Hamil sesudah senam Hamil di RS Nurul Hasanah Kutacane Aceh Tenggara 2023

Pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur Uterus akan membesar pada bulan-bulan pertama dibawah pengaruh estrogen dan progesteron yang kadarnya meningkat. Berat uterus itu normal lebih kurang 30 gram. Pada akhir kehamilan (40 minggu), berat uterus itu menjadi 1.000 gram. Perubahan tersebut meningkatkan tekanan pada lordosis lumbal dan tekanan pada otot paraspinal. Membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan tegangan pada otot dan sendi.

Berdasarkan hasil penelitian dari lembar observasi yang dilakukan pada ibu hamil sesudah dilakukan senam hamil berikan di RS Nurul Hasanah Kutacane Aceh Tenggara 2023. didapatkan data dari lembar observasi bahwasanya, dari 32 ibu hamil mayoritas responden sesudah dilakukan Senam Hamil mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 19 orang (59,4%). Upaya untuk mengatasi hal tersebut antara lain dengan olahraga dan latihan relaksasi yang sesuai untuk ibu hamil yaitu senam hamil.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pudji Suryani (2018) dengan judul senam hamil dan ketidak nyamanan ibu hamil trimester ketiga Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan nyeri pinggang ($p=0,003$), nyeri punggung ($p=0,003$), bengkak pada kaki (0,025) dan kram pada kaki (0,003). Saran yang disampaikan perlu adanya program senam hamil yang rutin dilakukan oleh ibu hamil dalam rangka menjaga kehamilan dan mempersiapkan proses persalinan. Penelitian ini menggunakan rancangan pre-eksperimen one group pre-test post-test. Pengambilan sampel dilakukan secara Multistage Sampling yang dilakukan terhadap 12 responden. Penelitian ini dilakukan di wilayah Puskesmas Gang Kelor. Variabel diukur menggunakan instrumen pre-test post test sebelum dan setelah diberikan perlakuan senam hamil. Uji statistik menggunakan uji one sample t test dan uji Wilcoxon.

Menurut asumsi peneliti pada responden yang telah diberikan terapi akan mengalami penurunan skala nyeri walaupun terdapat beberapa responden yang tidak merasakan efek tersebut. Senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot dasar panggul dan lain-lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan. Para wanita mengalami berbagai macam ketidaknyamanan selama kehamilan, kebanyakan dari ketidaknyamanan ini berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologis yang terjadi

4.3.3 Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri senam Hamil di RS Nurul Hasanah Kutacane Aceh Tenggara 2023

Analisis statistik dengan Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,002 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dilakukan senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. Data dari tabel 4.3 juga menunjukkan senam hamil berpengaruh dalam penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil di RS Nurul Hasanah Kutacane Aceh Tenggara 2023

Data dari tabel 4.3 menunjukkan bahwa hasil *Negative Ranks* dari penelitian ini adalah 22. Dapat disimpulkan bahwa senam hamil memberikan efektivitas terhadap intensitas nyeri pada responden sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil pada 22 responden, sedangkan 10 responden lainnya berada pada *positive ranks* dan *ties* yang artinya terdapat peningkatan nyeri punggung atau tidak terjadi perubahan nyeri pada responden sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Purnama (2019) Hasil uji statistik didapatkan adanya penurunan yang signifikan antara mean intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan senam hamil dimana p-value 0.000 lebih kecil dari nilai alpha ($p < \alpha$ (0.05), berarti dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada kehamilan (Purnama, 2019).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Dalam penelitian lain, Megasari tahun 2015 menyatakan bahwa senam hamil dapat digunakan untuk menurunkan nyeri punggung. Senam hamil merupakan latihan-latihan atau olahraga bagi ibu hamil. senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul. Beberapa penelitian yang mendukung tentang keberhasilan senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung, salah satunya yang dilakukan oleh Isma'ul Lichayati pada tahun 2013 yang menyatakan bahwa manfaat senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Ibu hamil yang melakukan senam hamil 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.

Menurut Asumsi Peneliti Keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. 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. Selain itu pada saat melakukan senam hamil tubuh akan memproduksi endorfin lebih banyak.

KESIMPULAN

- 1) Sebelum dilakukan senam hamil Terhadap Nyeri pada ibu hamil di RS Nurul Hasanah Kutacane Aceh Tenggara 2023 mayoritas responden mengalami Nyeri Sedang.
- 2) Sesudah dilakukan senam hamil Terhadap Nyeri pada ibu hamil di RS Nurul Hasanah Kutacane Aceh Tenggara 2023 mayoritas responden mengalami Nyeri Ringan.
- 3) Terdapat Pengaruh Senam hamil Terhadap Nyeri Punggung pada ibu di RS Nurul Hasanah Kutacane Aceh Tenggara 2023.

SARAN

Bagi responden agar dapat memanfaatkan Senam hamil untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil sebagai salah satu cara nonfarmakologi yang aman dan mudah untuk diaplikasikan dirumah, dan juga dapat mendukung serta memfasilitasi teman dalam memanfaatkan senam hamil untuk menurunkan nyeri punggung

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, R. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Bidan Hj. Nani S, AM. Keb Labuhanbatu Tahun 2020. *Journal of Midwifery Senior*, 4(1), 48–60.
- Kusumawati, W., Jayanti, Y. D., & Khrisna, F. (n.d.). *Bugar dengan Senam Hamil*. Zifatama

Jawara.

- Purimama, Y. (2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Puskesmas Wates*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam hamil dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Bidan*, 4(1), 234019.
- Handayani, R. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Senam Hamil di Klinik Bidan Hj. Nani S, AM. Keb Labuhanbatu Tahun 2020. *Journal of Midwifery Senior*, 4(1), 48–60.
- Kusumawati, W., Jayanti, Y. D., & Khrisna, F. (n.d.). *Bugar dengan Senam Hamil*. Zifatama Jawa.
- Purimama, Y. (2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Puskesmas Wates*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam hamil dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Bidan*, 4(1), 234019.