

PENGARUH SENAM HAMIL DENGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL PADA TRIMESTER III DI RUMAH SAKIT NURUL HASANAH ACEH TENGGARA 2024

The Effect of Pregnancy Exercise on Back Pain in Pregnant Women in the Trimester at Nurul Hasanah Hospital Seatongeast Aceh 2024

Eva Nurseptiana¹⁾, Uci Lestari¹⁾

¹D3- Kebidanan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane

²D4- Kebidanan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane

*Korespondensi Penulis: evaseptianagedi@gmail.com, ucilestari0104@gmail.com

Abstrak

Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul pada kehamilan adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil sepanjang masa kehamilan hingga periode pasca natal. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan adalah dengan melakukan senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Rs Nurul Hasanah Kutacane. Jenis penelitian adalah analitik kuantitatif. Lokasi penelitian dilaksanakan di RS Nurul Hasanah kutacane pada bulan september 2024. sampel sebanyak 47 orang ibu hamil dengan teknik Accidental sampling. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang dianalisa menggunakan uji statistik chi square. Diperoleh 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 RS Nurul Hasanah kutacane. Dari uji statistik juga diperoleh nilai OR (Odds Ratio) = 2,500 artinya ibu yang tidak melakukan senam hamil 2.5 kali lebih tinggi berisiko mengalami nyeri punggung dari pada ibu yang melakukan senam hamil. Kesimpulan senam hamil bisa mengurangi nyeri punggung.

Kata Kunci: Senam Hamil, Nyeri Punggung.

Abstract

One of the discomforts that often arise during pregnancy is back pain. Back pain is a disorder that is often experienced by pregnant women throughout pregnancy until the postnatal period. One effort that can be done to reduce back pain during pregnancy is to do pregnancy exercises. This study aims to determine the Relationship between Pregnancy Exercises and Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester at Nurul Hasanah Kutacane Hospital. The type of research is quantitative analytic. The location of the study was carried out at Nurul Hasanah Kutacane Hospital in September. A sample of 40 pregnant women with Accidental sampling technique. The data used in this study are primary data analyzed using the chi square statistical test. The p value = 0.000 was obtained, where the p value is smaller than α (0.05), this indicates that there is a significant relationship between pregnancy exercises and back pain at Nurul

Hasanah Kutacane Hospital. From the statistical test, the OR (Odds Ratio) value = 2,500 was also obtained, meaning that mothers who do not do prenatal exercises are 2.5 times more at risk of experiencing back pain than mothers who do prenatal exercises. The conclusion is that prenatal exercises can reduce back pain.

Keywords: *Prenatal Exercises, Back Pain.*

PENDAHULUAN

Masalah kematian dan kesakitan ibu di Indonesia masih merupakan masalah besar. Namun dengan berbagai upaya yang berkesinambungan dan kerja keras bersama, angka kematian ibu (AKI) mengalami penurunan yang cukup bermakna. Salah satu upaya yang telah dilakukan sesuai dengan target Millenium Development Goals (MDGs) pada tujuan ke-5 yaitu meningkatkan kesehatan ibu. Penyebab kematian ibu tersebut karena kehamilan atau persalinan yang disebabkan oleh aspek medis, sosial, budaya dan agama. Salah satu aspek medis tersebut yaitu persalinan dengan komplikasi. Komplikasi dalam kehamilan seperti kehamilan ektopik, hyperemesis gravidarum, abortus, eklampsia, plasenta previa yang sangat mengancam nyawa ibu hamil. Dalam mengatasi penyebab masalah tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas yang di mulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan. Salah satu intervensi keperawatan yang dilakukan adalah latihan fisik, seperti meditasi/yoga. Berlatih senam hamil yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan pengetahuan dan meningkatkan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes, 2010). Senam hamil yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnandi, 2010).

Gangguan pola tidur pada ibu hamil sering dirasakan saat kehamilan trimester II dan III, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis, perubahan fisiologis yang dialami ibu hamil, dikarenakan bertambahnya usia kehamilan seperti pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal (Pilliteri, 2010). Selain itu ibu hamil juga suka mengalami nyeri punggung, susah bernafas, tidur, kurang nyenyak, sering kencing, kontraksi perut, pergelangan kaki membengkak, kram pada kaki

(Hutchison, et al. 2012). Pertumbuhan janin yang sudah sedemikian membesar dapat menekan kandung kemih ibu, akibatnya kapasitas kandung kemih jadi terbatas sehingga ibu sering ingin buang air kecil, hal ini dapat mengganggu istirahat ibu termasuk waktu tidurnya (Hutahaean, 2013). Ibu hamil yang mengalami gangguan pola tidur dapat mengganggu kesehatan fisik, seperti badan lemas dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit.

Perubahan psikologis yang dialami ibu hamil lebih disebabkan karena kondisi cemas yang berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab, hingga akhirnya berujung pada kondisi depresi sehingga kualitas tidur pun terganggu. Kondisi stres inilah yang mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir akan menjadi kaku dan keras sehingga mengganggu proses pembukaan jalan lahir. Selain itu ibu hamil yang mengalami gangguan tidur akan menjadilebih lamban menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi (Mirghaforvand, et al. 2017).

Perubahan psikologis yang dialami ibu hamil lebih disebabkan karena kondisi cemas yang berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab, hingga akhirnya berujung pada kondisi depresi sehingga kualitas tidur pun terganggu. Kondisi stres inilah yang mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir akan menjadi kaku dan keras sehingga mengganggu proses pembukaan jalan lahir. Selain itu ibu hamil yang mengalami gangguan tidur akan menjadilebih lamban menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi (Mirghaforvand, et al. 2017).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti di Rs Nurul Hasanah didapatkan dari 10 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung 6 diantaranya mengalami perubahan nyeri punggung setelah melakukan senam hamil. Dengan melihat permasalahan yang mempunyai kaitan satu dan lainnya serta berdasarkan data yang didapat dari RS Nurul Hasanah di atas dapat dilihat angka yang melakukan senam hamil pada trimester III dari tahun ketahun masih besar kasusnya. Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Pada Trimester Di Rumah Sakit Nurul Hasanah Aceh Tenggara 2024”.

METODE

Jenis penelitian analitik kuantitatif, dengan desain penelitian cross sectional (Notoatmodjo, 2005) yaitu untuk melihat hubungan senam hamil terhadap nyeri punggung. Penelitian ini dilakukan di Rs Nurul Hasanah . Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang berkunjung di Rs Nurul Hasanah pada bulan September tahun 2024. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang berkunjung di Rs Nurul Hasanah sebanyak 47 orang yang diambil menggunakan tehnik pengambil sampel accidental sampling. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisa bivariat yang nantinya diuji dengan uji chi square (Notoatmodjo. 2005).

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1.1 Pengaruh Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Nurul Hasanah 2024.

**Tabel 1 Analisis Bivariat
 Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil.**

Senam Hamil	Nyeri punggung		Total	Nilai P	OR
	Ya	Tidak			
Iya	0 (0,0%)	21 (100%)	21 (100%)	.000	2,500
Tidak	16 (61,5%)	10 (38,5)	26 (100%)		
Total	16 (34,0%)	31 (66,0%)	47 (100%)		

Berdasarkan tabel Dari tabel 2 didapatkan hasil dari 21 orang ibu yang melakukan senam hamil seluruh nya tidak mengalami nyeri punggung yaitu sebanyak 21 orang (100%), sedangkan dari 26 orang ibu yang tidak melakukan senam hamil ada 16 orang (61,5%) yang mengalami nyeri punggung. Dari uji statistik chi square, diperoleh 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 RS Nurul Hasanah. Dari uji statistik juga diperoleh nilai OR (Odds Ratio)= 2,500 artinya ibu yang

tidak melakukan senam hamil 2.5 kali lebih tinggi berisiko mengalami nyeri punggung dari pada ibu yang melakukan senam hamil.

Pembahasan

4.1.2 Pengaruh Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Nurul Hasanah 2024.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa hasil Dari hasil penelitian hubungan senam hamil terhadap nyeri punggung di Rs Nurul Hasanah tahun 2024. Dari tabel 4 diatas didapatkan hasil dari 21 orang ibu yang melakukan senam hamil seluruhnya tidak mengalami nyeri punggung yaitu sebanyak 21 orang (100%), sedangkan dari 26 orang ibu yang tidak melakukan senam hamil ada 16 orang (61,5%) yang mengalami nyeri punggung, 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 Rumah Sakit Nurul Hasanah. Salah satu ketidak nyamanan 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 masamasa kehamilan hingga periode postnatal. 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 yang terjadi penyebab lain (Lichayati,2013).

Menurut penelitian dari Yosepa, et all (2013) nyeri punggung mencapai puncak pada minggu ke24 sampai dengan minggu ke28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum. Menurut hasil penelitian epidemiologi yang terbatas yang dilakukan oleh Mayer, dkk (1994 dalam Mander, 2014) nyeri punggung sering di perparah dengan terjadinya backache atau sering disebut dengan “nyeri punggung yang lama”. Backache ini ditemukan pada 45% wanita saat dicatat kehamilannya, meningkat

69% pada minggu ke28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut. 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 otototot dinding perut, ligament ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen (Yosefa, et all, 2013).

Senam dapat mengurangi berbagai gangguan umumnya terjadi selama masa kehamilan seperti pemekaran pembuluh darah (Varises), sakit pinggang serta nyeri otot dan persendian: meningkatkan stamina, yang sangat diperlukan selam persalinan, dan menguatkan serta mengencangkan otototot yang paling banyak dipengaruhi oleh kehamilan: otot pelvis, otot perut dan otot pinggang. Program senam hamil yang baik juga dapat memperbaiki postur tubuh, karena pengaruh rahim dan perut yang mengembang sehingga menyebabkan daerah pelvis bergeser kedepan. Gerakangerkan senam untuk mengencangkan otototot pantat, punggung, bahu dan perut. Hasil penelitian (1989) yang dimuat dalam American Journal of Obstetrics and Gynecology yang menunjukkan bahwa ibuibu yang melakukan kegiatan senam cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan (Trimester terakhir), (Hanton, 2001). 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. Hasil pengujian statistik $p = 0,001$ ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan nyeri punggung.

Dengan diperoleh nilai $r = 0,544$ artinya ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur maka semakin kecil keyakinan mengalami keluhan nyeri punggung.

Menurut Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian dan teori terkait, senam hamil mempunyai hubungan dengan nyeri punggung, dalam melakukan senam hamil tersebut otototot 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 analisis bivariat terdapat hubungan antara senam hamil terhadap nyeri punggung dengan nilai $p \text{ value} = 0,000$ dan nilai $OR=2,500$.

SARAN

Disarankan pendekatan terutama di bidang kesehatan ibu dan lebih menggalakan lagi program senam hamil. Selain itu, Penyuluhan tentang senam hamil sebaiknya dilakukan secara berkala dengan memanfaatkan berbagai jalur komunikasi yang ada. Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat berkesinambungan sehingga dapat dijadikan sebagai dasar untuk melanjutkan penelitian yang lebih mendalam, dengan lebih memperhatikan.

Faktor-faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap kejadian nyeri punggung. Bagi institusi pendidikan universitas Nurul Hasanah, pentingnya penelitian tentang nyeri punggung agar diketahui cara penanggulangan dan mengetahui berbagai manfaat dari senam hamil itu sendiri, sehingga dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan untuk penelitian yang lain dan menambah ilmu pengetahuan terhadap mahasiswa universitas Nurul Hasanah. Oleh karena itu penelitian seperti ini harus lebih banyak dilakukan dan dengan menggunakan metodologi penelitian yang dapat meminimalisir keterbatasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hanton W, Thomas. (2001). *Panduan Senam Kebugaran Untuk Wanita Hamil*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hutchison B.L., Stone P.R., Mccowan L.M., Stewart A.W., Thompson J.M., Mitchell E.A. (2012). *A postal survey of maternal sleep in late pregnancy*. *BMC Pregnancy Childbirth*.2012;12:144 doi: 10.1186/1471 2393-12-144.
- Mirghaforvand, M; Mohammad-Alizadeh Charandabi, S; Zarei, S; Effati- Daryanii, F; Sarand, F. Z. (2017). *The relationship between depression and sleep quality among pregnant women in Tabriz-Iran*. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*.<https://www.researchgate.net>
- Notoatmodjo, Soekdjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Di (Di (2005). Jakarta: RinekaCipta.
- Pilliteri, A. (2010). *Maternal & child health nursing: Care of the childbearing and childrearing famili (6thed)*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Yosefa, Febriana ea all. (2013).*Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Jurnal Online Keperawatan*, Vol 1,No 1 (2014),<http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMSIK/article/view/3537/3432> (Di Akses Tanggal 08 agustus 2024).