Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2776-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 47595-47603

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Marisa Tahun 2026

Nabila Agustina N[1], Sutrisari Sabrina N[2], Ersita[3], Meta Nurbaiti[4]

[1,2,3,4]Program Studi Keperawatan, STIK Bina Husada Palembang

nabilaagstn21@gmail.com[1] , sutrisarisabrinanainggolan@gmail.com[2] , ersitahasbullah@gmail.com[3] , meta.nurbaiti@gmail.com[4]

Published: September , 2026

ABSTRAK

Kehamilan trimester III merupakan periode yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, salah satunya nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kenyamanan, kualitas tidur, serta kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi keluhan tersebut adalah senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Klinik Marisa tahun 2026. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi experiment one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 21 ibu hamil trimester III yang dipilih berdasarkan kriteria penelitian. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hamil. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data sebelum dan sesudah intervensi tidak berdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan senam hamil, sebagian besar responden mengalami nyeri berat sebanyak 11 orang (52,4%), sedangkan setelah intervensi tidak terdapat responden dengan nyeri berat. Median intensitas nyeri sebelum intervensi sebesar 7 dan setelah intervensi menurun menjadi 2. Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai p=0,000 (p<0,05). Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Klinik Marisa tahun 2026.

Kata kunci: Senam Hamil, Nyeri Punggung Bawah, Ibu Hamil Trimester III, Intensitas Nyeri, Wilcoxon

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang berlangsung selama kurang lebih 40 minggu dan terbagi menjadi tiga trimester, yaitu trimester pertama, kedua, dan ketiga. Setiap trimester ditandai dengan berbagai perubahan pada tubuh ibu, baik perubahan fisik, hormonal maupun psikologis. Pada trimester III, perubahan tersebut semakin nyata seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin besar sehingga dapat menimbulkan berbagai ketidaknyamanan pada ibu hamil, salah satunya nyeri punggung bawah (Fasiha, 2022).

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan yang sering dialami ibu hamil, terutama pada trimester III. Pertambahan berat badan dan pembesaran uterus menyebabkan pusat gravitasi tubuh bergeser ke arah depan. Kondisi tersebut membuat ibu cenderung meningkatkan lengkung lumbal atau lordosis untuk mempertahankan keseimbangan tubuh sehingga beban pada otot dan struktur penyangga daerah lumbal semakin meningkat. Perubahan selama kehamilan tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap timbulnya nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2025, keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Indonesia dilaporkan sekitar 28,7%, sedangkan prevalensi global berada pada kisaran 3–17%. Data tersebut menunjukkan bahwa keluhan nyeri punggung merupakan salah satu masalah ketidaknyamanan yang perlu mendapatkan perhatian selama kehamilan (Kemenkes, 2025).

Selain itu, Dinas Kesehatan Kota Palembang tahun 2023 mencatat adanya keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang menjadi perhatian dalam pelayanan antenatal. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya peningkatan kualitas pelayanan kesehatan bagi ibu hamil, termasuk pemberian intervensi yang dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan (Dinkes Kota Palembang, 2023).

Nyeri punggung bawah yang berlangsung secara terus-menerus dapat memberikan dampak terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis ibu hamil. Keluhan tersebut dapat meningkatkan risiko stres, gangguan tidur, kelelahan, perubahan suasana hati, serta menurunkan kemampuan ibu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, nyeri yang dirasakan selama kehamilan dapat memengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan dan meningkatkan persepsi ketidaknyamanan selama proses persalinan (Darmayanti et al., 2024).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah melalui intervensi nonfarmakologis berupa senam hamil. Senam hamil merupakan latihan gerak yang disesuaikan dengan kondisi kehamilan dan bertujuan memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik maupun mental ibu.

Senam hamil memiliki gerakan yang aman dan terkontrol serta dapat diarahkan untuk meningkatkan kapasitas dan stabilitas otot, memperbaiki postur tubuh, melancarkan aliran darah, dan meningkatkan relaksasi tubuh. Dengan demikian, senam hamil dapat menjadi salah satu pilihan intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi intensitas nyeri punggung bawah sekaligus meningkatkan kenyamanan ibu selama kehamilan.

Berdasarkan data kunjungan di Klinik Marisa, jumlah ibu hamil trimester III yang datang dengan keluhan nyeri punggung bawah mengalami peningkatan. Pada bulan September tercatat 23 kunjungan, kemudian meningkat menjadi 27 kunjungan pada bulan Oktober, 30 kunjungan pada bulan November, dan mencapai 36 kunjungan pada bulan Desember 2025. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan yang cukup signifikan pada ibu hamil trimester III di Klinik Marisa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Klinik Marisa tahun 2026. Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengetahui karakteristik ibu hamil berdasarkan usia dan paritas, mengetahui intensitas nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah pemberian senam hamil, serta menganalisis pengaruh senam hamil terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimen jenis one-group pretest–posttest. Desain penelitian melibatkan satu kelompok responden yang diberikan pengukuran intensitas nyeri sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian intervensi senam hamil. Penelitian dilaksanakan di Klinik Marisa pada bulan Januari–Mei 2026 dengan populasi seluruh ibu hamil trimester III sebanyak 116 pasien berdasarkan data September–Desember 2025. Pengambilan sampel menggunakan probability sampling dengan perhitungan rumus Slovin pada margin kesalahan 20%, sehingga diperoleh 20,56 dan dibulatkan menjadi 21 responden.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi ibu hamil primigravida trimester III dengan usia kehamilan ≥28 minggu, mengalami nyeri punggung bawah selama kehamilan, melakukan pemeriksaan kehamilan atau ANC di Klinik Marisa tahun 2026, mampu berkomunikasi secara verbal, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Kriteria eksklusi meliputi ibu hamil dengan kehamilan risiko tinggi atau komplikasi yang membutuhkan penanganan khusus, seperti preeklamsia berat, perdarahan, ketuban pecah dini, atau ancaman persalinan prematur; tidak menyelesaikan intervensi atau mengundurkan diri selama penelitian; serta mengalami komplikasi selama penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam hamil, sedangkan variabel dependen adalah intensitas nyeri punggung bawah. Senam hamil merupakan latihan gerak dasar selama kehamilan dengan gerakan yang disesuaikan dengan kondisi ibu dan pelaksanaannya menggunakan SOP senam hamil. Intensitas nyeri punggung bawah diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dengan rentang skor 0–10, yaitu skor 0 menunjukkan

tidak nyeri, 1–3 nyeri ringan, 4–6 nyeri sedang, dan 7–10 nyeri berat.

Pengolahan data dilakukan melalui lima tahap, yaitu editing, coding, entry data, cleaning, dan tabulating. Analisis data terdiri atas analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden berdasarkan usia, paritas, serta intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian senam hamil serta pengaruh intervensi terhadap nyeri punggung bawah.

Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah responden kurang dari 50. Apabila data berdistribusi normal, analisis dilakukan menggunakan paired t-test, sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal digunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Pelaksanaan penelitian juga memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi informed consent, anonymity, confidentiality, beneficence, justice, non-maleficence, respect to autonomy, dan promotion of justice, serta memastikan penelitian memberikan manfaat bagi responden.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Paritas

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia dan paritas. Penyajian karakteristik tersebut bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai responden yang mengikuti penelitian. Distribusi responden berdasarkan usia dan paritas dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Paritas

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia	26–35 tahun	17	81,0
	36–45 tahun	4	19,0
Paritas	Primigravida	21	100,0
	Multigravida	0	0,0
	Grandemultigravida	0	0,0
Total		**21**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 1, dari 21 responden sebagian besar berada pada kelompok usia 26–35 tahun, yaitu sebanyak 17 responden (81,0%), sedangkan responden yang berusia 36–45 tahun sebanyak 4 responden (19,0%). Berdasarkan paritas, seluruh responden merupakan primigravida, yaitu sebanyak 21 responden (100,0%). Tidak terdapat responden dengan status multigravida maupun grandemultigravida.

Intensitas Nyeri Punggung Bawah Sebelum Intervensi

Pengukuran intensitas nyeri dilakukan sebelum responden diberikan intervensi senam hamil. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui kondisi awal intensitas nyeri punggung bawah yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III. Distribusi intensitas nyeri sebelum diberikan senam hamil disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Intensitas Nyeri Punggung Bawah Sebelum Diberikan Senam Hamil di Klinik Marisa Tahun 2026

Intensitas Nyeri	f	%
Tidak nyeri (0)	0	0,0
Ringan (1–3)	3	14,3
Sedang (4–6)	7	33,3
Berat (7–10)	11	52,4
Total	**21**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 2, sebelum diberikan intervensi senam hamil, sebagian besar responden

mengalami nyeri punggung bawah dalam kategori berat dengan skala 7–10, yaitu sebanyak 11 responden (52,4%). Selanjutnya, sebanyak 7 responden (33,3%) mengalami nyeri sedang dengan skala 4–6 dan 3 responden (14,3%) mengalami nyeri ringan dengan skala 1–3. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori tidak nyeri.

Intensitas Nyeri Punggung Bawah Sesudah Intervensi

Setelah diberikan intervensi senam hamil, dilakukan kembali pengukuran intensitas nyeri punggung bawah menggunakan skala yang sama. Pengukuran ini dilakukan untuk melihat perubahan intensitas nyeri yang dialami responden setelah mendapatkan intervensi. Distribusi intensitas nyeri sesudah diberikan senam hamil dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Intensitas Nyeri Punggung Bawah Sesudah Diberikan Senam Hamil di Klinik Marisa Tahun 2026

Intensitas Nyeri	f	%
Tidak nyeri (0)	5	23,8
Ringan (1–3)	9	42,9
Sedang (4–6)	7	33,3
Berat (7–10)	0	0,0
Total	**21**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 3, setelah diberikan intervensi senam hamil terjadi perubahan distribusi intensitas nyeri punggung bawah. Sebanyak 5 responden (23,8%) tidak mengalami nyeri, 9 responden (42,9%) mengalami nyeri ringan, dan 7 responden (33,3%) mengalami nyeri sedang. Sementara itu, tidak terdapat responden (0%) yang mengalami nyeri berat. Dengan demikian, setelah intervensi tidak ditemukan lagi responden dalam kategori nyeri berat.

Rata-Rata Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi

Selain melihat distribusi berdasarkan kategori intensitas nyeri, penelitian ini juga menggambarkan nilai median intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian senam hamil. Nilai rata-rata digunakan untuk melihat kecenderungan nilai tengah intensitas nyeri responden pada kedua waktu pengukuran. Hasil rata-rata intensitas nyeri disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Rata-Rata Intensitas Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Sesudah Intervensi Senam Hamil

Pre-Test	Median	Min-Maks	CI 95%
Sebelum Intervensi	7-10	1-10	2,04-2,72
Sesudah Intervensi	1-3	0-2	0,75-1,75

Berdasarkan Tabel 4, sebelum diberikan intervensi senam hamil, intensitas nyeri punggung bawah berada pada kategori nyeri berat (7–10) dengan nilai minimum–maksimum 1–10 dan CI 95% sebesar 2,04–2,72. Setelah diberikan intervensi senam hamil, intensitas nyeri berada pada kategori nyeri ringan (1–3) dengan nilai minimum–maksimum 0–2 dan CI 95% sebesar 0,75–1,75. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri punggung bawah setelah diberikan intervensi senam hamil, dari kategori nyeri berat menjadi kategori nyeri ringan.

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah responden dalam penelitian kurang dari 50. Hasil uji normalitas intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Kolmogorov smirnov				Shapiro Wilk		
	Statistik	Df	Sig	Statistik	Df	Sig
Nyeri Pre	,367	21	.026	,684	21	.006
Nyeri Post	,356	21	.002	,655	21	.000

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data skala nyeri sebelum intervensi (pre-test) memiliki nilai p-value 0,006, sedangkan data skala nyeri sesudah intervensi (post-test) memiliki nilai p-value = 0,000. Kedua nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi dilanjutkan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test sebagai uji nonparametrik.

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Marisa Tahun 2026

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan intensitas nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah pemberian senam hamil. Berdasarkan hasil uji normalitas, data tidak berdistribusi normal sehingga digunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil analisis pengaruh senam hamil terhadap intensitas nyeri punggung bawah disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penuruan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Marisa Tahun 2026

Variabel	**Nilai Negative Ranks**	**P Value**
Nyeri *Pretest*	11.00	0,000
Nyeri *Posttest*		

Berdasarkan Tabel 6, Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p 0,000 ($p < 0,05$) sehingga terdapat pengaruh yang bermakna senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri punggung bawah setelah pemberian senam hamil. Sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori nyeri berat sebanyak 11 orang (52,4%), sedangkan setelah intervensi tidak ditemukan lagi responden dengan nyeri berat. Median intensitas nyeri juga mengalami penurunan dari 7 menjadi 2, dan hasil uji Wilcoxon menunjukkan p=0,000, sehingga perubahan tersebut dinyatakan signifikan secara statistik.

PEMBAHASAN

Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 21 responden, sebagian besar berada pada kelompok usia dewasa awal 26–35 tahun, yaitu sebanyak 17 responden (81%), sedangkan kelompok usia dewasa akhir 36–45 tahun sebanyak 4 responden (19%). Dengan demikian, mayoritas responden berada pada kelompok usia dewasa awal.

Menurut World Health Organization (WHO, 2024), wanita usia reproduksi berada pada rentang 15–49 tahun. Namun, usia 20–35 tahun merupakan periode yang paling ideal untuk menjalani kehamilan dan persalinan karena organ reproduksi telah berkembang secara optimal, kemampuan adaptasi fisiologis lebih baik, serta risiko komplikasi maternal dan neonatal lebih rendah dibandingkan kehamilan pada usia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun. Kondisi tersebut mendukung proses pemulihan ibu setelah melahirkan dan meningkatkan keberhasilan pemberian ASI.

Menurut Cunningham et al. (2022) dalam *Williams Obstetrics*, usia 20–35 tahun merupakan periode yang relatif optimal untuk menjalani proses reproduksi karena kondisi biologis, fungsi hormonal, metabolisme, dan kondisi fisik berada dalam keadaan yang mendukung proses kehamilan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari, Handayani, dan Putri (2023) yang melaporkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 26–35 tahun. Penelitian tersebut menyatakan bahwa wanita pada usia dewasa awal cenderung memiliki kondisi kesehatan reproduksi yang lebih baik, lebih mudah menerima edukasi kesehatan, serta memiliki kesiapan yang lebih optimal dalam menjalankan peran sebagai ibu. Penelitian lain oleh Nuraini et al. (2024) juga menunjukkan bahwa mayoritas ibu nifas berada pada rentang usia 20–35 tahun, yang merupakan usia reproduksi sehat. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa ibu pada rentang usia tersebut memiliki kemampuan fisiologis yang lebih baik dalam proses pemulihan pascapersalinan serta lebih mudah beradaptasi terhadap perubahan fisik dan psikologis setelah melahirkan.

Menurut asumsi peneliti, dominannya responden pada kelompok usia 26–35 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil dalam penelitian berada pada usia reproduksi yang relatif optimal. Kondisi fisik dan kemampuan adaptasi pada kelompok usia tersebut memungkinkan ibu mengikuti proses kehamilan dan intervensi senam hamil dengan lebih baik.

Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Paritas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden merupakan primigravida, yaitu sebanyak 21 orang (100%). Artinya, seluruh ibu hamil yang menjadi responden sedang menjalani kehamilan pertama.

Menurut Varney, Kriebs, dan Gegor (2021), primigravida merupakan wanita yang sedang mengalami kehamilan untuk pertama kalinya. Ibu primigravida belum memiliki pengalaman menghadapi berbagai perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan sehingga membutuhkan informasi, edukasi, dan pendampingan yang lebih baik selama kehamilan hingga persalinan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuliana dan Astuti (2024) yang menunjukkan bahwa ibu primigravida lebih aktif mengikuti kelas ibu hamil dan senam hamil dibandingkan multigravida. Ibu dengan kehamilan pertama cenderung memiliki motivasi lebih tinggi untuk memperoleh informasi mengenai kehamilan, persalinan, dan cara mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Penelitian Elsa Surya et al. (2024) mengenai penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester III juga menunjukkan bahwa senam hamil dapat membantu mengurangi keluhan nyeri punggung dan meningkatkan kenyamanan selama kehamilan.

Menurut asumsi peneliti, seluruh responden yang merupakan primigravida dapat menjadi salah satu karakteristik yang mendukung pelaksanaan intervensi karena ibu yang mengalami kehamilan pertama cenderung membutuhkan informasi dan memiliki motivasi untuk memperoleh pengetahuan mengenai cara mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan. Kondisi tersebut memungkinkan responden lebih kooperatif dalam mengikuti senam hamil.

Rata-Rata Nyeri Punggung Bawah Sebelum Diberikan Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan senam hamil, nilai median intensitas nyeri adalah 7, dengan nilai minimum–maksimum 1–10. Median 7 termasuk dalam kategori nyeri berat. Berdasarkan distribusi frekuensi, sebanyak 11 responden (52,4%) mengalami nyeri skala 7–10, 7 responden (33,3%) mengalami nyeri skala 4–6, dan 3 responden (14,3%) mengalami nyeri skala 1–3.

Menurut International Association for the Study of Pain (IASP, 2023), nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan kerusakan jaringan aktual maupun potensial. Pada ibu hamil trimester III, nyeri punggung bawah terjadi sebagai akibat dari berbagai perubahan fisiologis. Seiring bertambahnya usia kehamilan, pembesaran uterus menyebabkan pusat gravitasi tubuh bergeser ke arah depan sehingga tubuh melakukan kompensasi dengan meningkatkan lordosis lumbal untuk mempertahankan keseimbangan.

Menurut Cunningham et al. (2022), nyeri punggung bawah selama kehamilan berkaitan dengan perubahan biomekanik tubuh. Pembesaran uterus dan pertambahan berat badan menyebabkan pusat gravitasi bergeser ke arah depan sehingga terjadi peningkatan lordosis lumbal. Selain itu, peningkatan elastisitas ligamen akibat hormon relaksin dapat mengurangi stabilitas sendi dan meningkatkan kerja otot penyangga tulang belakang.

Hasil penelitian ini didukung oleh Elsa Surya et al. (2024) yang menjelaskan bahwa nyeri

punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dapat dialami ibu hamil dan dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, mobilitas, serta kualitas hidup ibu hamil.

Selain itu, Darmayanti et al. (2024) menjelaskan bahwa nyeri pada ibu hamil trimester III dapat memberikan dampak terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis, termasuk meningkatkan risiko stres, gangguan tidur, kelelahan, perubahan suasana hati, dan keterbatasan aktivitas sehari-hari.

Menurut asumsi peneliti, tingginya median nyeri sebelum intervensi disebabkan oleh perubahan fisiologis dan biomekanik yang semakin nyata pada trimester III. Pembesaran uterus, peningkatan berat badan, pergeseran pusat gravitasi, peningkatan lordosis lumbal, serta perubahan pada ligamen menyebabkan beban pada otot dan struktur penyangga daerah lumbal meningkat sehingga dapat memicu nyeri punggung bawah.

Rata-Rata Nyeri Punggung Bawah Sesudah Diberikan Intervensi

Setelah diberikan intervensi senam hamil, nilai median intensitas nyeri menurun menjadi 2, dengan nilai minimum–maksimum 0–2. Median 2 termasuk dalam kategori nyeri ringan. Berdasarkan distribusi frekuensi, terdapat 5 responden (23,8%) dengan skala nyeri 0, 9 responden (42,9%) dengan skala 1–3, 7 responden (33,3%) dengan skala 4–6, dan tidak terdapat responden dengan skala 7–10.

Menurut Lowdermilk, Perry, Cashion, dan Alden (2022), senam hamil merupakan latihan fisik yang mencakup peregangan, penguatan otot, latihan pernapasan, dan relaksasi. Latihan tersebut dapat membantu meningkatkan fleksibilitas otot, terutama otot punggung, panggul, dan abdomen, sehingga kekakuan dan ketegangan otot dapat berkurang.

Selain itu, Cunningham et al. (2022) menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang sesuai selama kehamilan dapat membantu mempertahankan kebugaran, kekuatan otot, dan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap perubahan selama kehamilan. Senam hamil melibatkan peregangan, penguatan, latihan pernapasan, dan relaksasi.

Penelitian Elsa Surya et al. (2024) menunjukkan bahwa penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester III dapat membantu mengurangi keluhan nyeri punggung dan meningkatkan kenyamanan selama kehamilan.

Sejalan dengan Penelitian Darmayanti et al. (2024) juga mendukung pentingnya intervensi nonfarmakologis berupa latihan prenatal karena senam hamil memiliki gerakan yang aman dan terkontrol serta dapat membantu meningkatkan kapasitas dan stabilitas otot, memperbaiki postur tubuh, melancarkan aliran darah, dan meningkatkan relaksasi.

Menurut asumsi peneliti, penurunan median nyeri dari 7 menjadi 2 menunjukkan bahwa senam hamil memberikan manfaat dalam mengurangi intensitas nyeri punggung bawah. Gerakan peregangan dan penguatan dapat membantu mengurangi ketegangan otot, memperbaiki postur, serta meningkatkan fleksibilitas dan kenyamanan ibu selama kehamilan. Masih adanya responden dengan nyeri sedang setelah intervensi dapat dipengaruhi oleh perbedaan kondisi fisiologis, toleransi nyeri, dan aktivitas masing-masing responden.

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah

Hasil analisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p=0,000 (p<0,05). Dengan demikian, Ha diterima dan H_0 ditolak, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Klinik Marisa.

Secara deskriptif, perubahan tersebut terlihat dari median intensitas nyeri yang menurun dari 7 (nyeri berat) sebelum intervensi menjadi 2 (nyeri ringan) setelah intervensi.

Menurut Cunningham et al. (2022), aktivitas fisik yang sesuai selama kehamilan dapat membantu mempertahankan kebugaran dan kekuatan otot serta membantu tubuh beradaptasi terhadap perubahan selama kehamilan. Senam hamil yang terdiri dari peregangan, penguatan, pernapasan, dan relaksasi dapat membantu memperbaiki kondisi muskuloskeletal ibu selama kehamilan.

Menurut Lowdermilk et al. (2022), latihan senam hamil dapat meningkatkan fleksibilitas otot punggung, panggul, dan abdomen serta mengurangi kekakuan otot. Mekanisme tersebut dapat mendukung penurunan ketidaknyamanan muskuloskeletal selama kehamilan.

Penelitian Elsa Surya et al. (2024) yang berjudul *"Penerapan Senam Hamil untuk Mengatasi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III"* menunjukkan bahwa penerapan senam hamil pada tiga ibu hamil trimester III membantu mengurangi keluhan nyeri punggung serta meningkatkan kenyamanan selama kehamilan.

Penelitian Darmayanti et al. (2024) menunjukkan bahwa keluhan nyeri pada ibu hamil dapat memengaruhi aktivitas, tidur, kelelahan, suasana hati, dan kesiapan menghadapi persalinan. Penelitian tersebut juga mendukung penggunaan latihan prenatal sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil.

Menurut asumsi peneliti, adanya perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi serta hasil uji Wilcoxon dengan p=0,000 menunjukkan bahwa senam hamil memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Gerakan peregangan, penguatan otot, latihan pernapasan, dan relaksasi membantu mengurangi ketegangan otot serta meningkatkan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap perubahan selama kehamilan. Dengan demikian, senam hamil dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Klinik Marisa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh senam hamil terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Klinik Marisa tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil berada pada kelompok usia 26–35 tahun, yaitu sebanyak 17 responden (81,0%), sedangkan 4 responden (19,0%) berada pada kelompok usia 36–45 tahun. Berdasarkan paritas, seluruh responden merupakan primigravida, yaitu sebanyak 21 responden (100,0%).
2. Sebelum diberikan intervensi senam hamil, sebagian besar responden mengalami nyeri punggung bawah kategori berat (skala 7–10) sebanyak 11 responden (52,4%). Nilai median intensitas nyeri sebelum intervensi adalah 7, dengan nilai minimum–maksimum 1–10.
3. Setelah diberikan intervensi senam hamil, tidak terdapat lagi responden yang mengalami nyeri berat. Sebanyak 5 responden (23,8%) tidak mengalami nyeri, 9 responden (42,9%) mengalami nyeri ringan, dan 7 responden (33,3%) mengalami nyeri sedang. Median intensitas nyeri menurun menjadi 2, dengan nilai minimum–maksimum 0–2.
4. Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data intensitas nyeri sebelum intervensi memiliki nilai p=0,006 dan sesudah intervensi p=0,000, sehingga data tidak berdistribusi normal. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p=0,000 (p<0,05). Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan pemberian senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Klinik Marisa tahun 2026.
5. Senam hamil dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan antenatal untuk membantu mengurangi intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, dengan pelaksanaan yang disesuaikan dengan kondisi dan keamanan ibu hamil.

REFERENSI

Anggita, E. D., & Fitriahadi, E. (2024). Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III melalui pendidikan dan KIE penanganan nyeri. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2*(2), 1102–1106.

Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Spong, C. Y., & Casey, B. M. (2022). *Williams obstetrics* (26th ed.). McGraw Hill.

Darmayanti, D., Fahriati, A. R., Pratiwi, R. D., Romlah, S. N., & Im, S. M. (2024). Pengetahuan ibu hamil trimester III tentang manajemen nyeri persalinan dan melahirkan dengan breath exercise dan deep back massage. *Holistik Jurnal Kesehatan, 18*(1), 36–43. https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.212

Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2023). *Profil kesehatan Dinas Kesehatan Kota Palembang 2023*. Dinas Kesehatan Kota Palembang.

Elsa Surya, Y., Sulistiawati, Y., Agustina, R., Fitriyasih, H., & Eliyawati, H. D. (2024). *Buku ajar asuhan kehamilan DIII jilid III* (Ed. ke-2). Eureka.

Fasiha, W. (2022). *Modul senam hamil*. Poltekkes Kemenkes Maluku.

Fitriana, D. (2024). *Asuhan kebidanan kehamilan dengan fokus intervensi penerapan senam hamil pada trimester III untuk mengurangi nyeri punggung di Puskesmas Brati*.

Haakstad, L. A. H. (2020). The effects of a regular exercise program on fatigue in pregnant women: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Nursing, 29*(1–2), 172–180.

Hoisteni, B. (2024). Penerapan senam hamil untuk mengatasi nyeri. *Jurnal Kedokteran Indonesia, 13*(2), 252–259. International Association for the Study of Pain. (2020). *IASP announces revised definition of pain.*

Leutenegger, V., Grylka-Baeschlin, S., Wieber, F., Daly, D., & Pehlke-Milde, J. (2022). The effectiveness of skilled breathing and relaxation techniques during antenatal education on maternal and neonatal outcomes: A systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth, 22*(1), 1–19. https://doi.org/10.1186/s12884-022-05178-w

Nathasya, H. (2024). Penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester III dengan masalah keperawatan kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Sako Kenten Palembang. *Edu Research.*

Nilam, N., & Sholihah, A. N. (2024). Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada kehamilan trimester III. *Jurnal Kesehatan, 12*(1), 21–28. https://doi.org/10.25047/j-kes.v12i1.518

Perry, S. E., Hockenberry, M. J., Cashion, K., Alden, K. R., Olshansky, E., & Lowdermilk, D. L. (2022). *Maternal child nursing care* (7th ed.). Elsevier/Mosby.

Safitri, J., Sunarsih, S., & Yuliasari, D. (2020). Terapi relaksasi napas dalam dalam mengurangi nyeri persalinan. *Jurnal Dunia Kesmas, 9*(3), 365–370.

Siregar, D. A., Sitorus, F., Parapat, F., Hutasoit, M., Duha, B. F., & Mutiara, U. S. (2024). Edukasi teknik relaksasi nafas dalam pada ibu hamil sebagai upaya persiapan persalinan. *Journal Abdimas Mutiara, 5*(1), 333–337.

WHO Indonesia. (2024). *Laporan Bulanan WHO Health Emergencies: Ringkasan Laporan Situasi di Indonesia*