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 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (2) 2025, Page: 19344-19349

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Posyandu Pasir Utama Rokan Hulu

Feby Rabo Simanjuntak[1], Henny Sepduwiana[2], Siti Nurkhasanah[3], Yuyun Bewelli Fahmi[4]
[1,2,3,4]Program Studi Sarjan Kebidanan/ Fakultas Ilmu Kesehatan, Pasir Pengaraian
Corresponding Author: febyjuwita173@gmail.com, henysepduwiana@gmail.com, nurhasanahzhuhri@gmail.com, yuyunbewellifahmi@gmail.com

Published: Agust , 2025

ABSTRAK

Nyeri punggung adalah nyeri yang terjadi pada area lumbosacral. Nyeri punggung biasanya disebabkan meningkatnya intensitas seiring dengan pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Posyandu Hamil Pasir Utama Rokan Hulu. Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-eksperimental dengan rancangan penelitian one group pretest-posttest. Pengambilan sampel dilakukan secara total sampling dengan jumlah sampel 18 responden di Posyandu Hamil Pasir Utama Rokan Hulu pada bulan Oktober. Penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa lembar pengukuran skala nyeri NRS (numeric rating scale). intensitas nyeri punggung bawah sebelum dilakukan senam hamil adalah 4.72 dengan standar deviasi 1.179. Hasil uji statistic di dapatkan adanya penurunan intensitas nyeri sesudah dilakukan senam hamil dengan nilai p = senam hamil 0.000 <0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa senam hamil memiliki pengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di Posyandu Hamil Pasir Utama Rokan Hulu. Ibu hamil trimester III diharapkan lebih aktif mengikuti kelas ibu hamil dapat mengetahui metode baru dalam ilmu kesehatan khususnya senam hamil.

Kata Kunci : Senam Hamil, Nyeri Punggung Bawah

Abstract

Back pain is pain that occurs in the lumbosacral area. Back pain is usually caused by increasing intensity along with increasing gestational age because this pain is a result of a shift in the center of gravity and changes in body posture. This study aims to determine the effect of pregnancy exercise on reducing lower back pain in pregnant women in the third trimester at the Pasir Utama Rokan Hulu Pregnancy Posyandu. This type of research uses a pre-experimental research design with a one group pretest-posttest research design. Sampling was carried out by total sampling with a sample size of 18 respondents at the Pasir Utama Rokan Hulu Pregnancy Posyandu in October. This study used a research instrument in the form of a pain scale measurement sheet NRS (numeric rating scale). The intensity of lower back pain before pregnancy exercise was 4.72 with a standard deviation of 1,179. The results of the statistical test showed a decrease in pain intensity after pregnancy exercise with a p value = pregnancy exercise 0.000 < 0.05 so it can be concluded that pregnancy exercise has an effect on reducing the intensity of lower back pain in pregnant women in the third trimester at the Pasir Utama Rokan Hulu Pregnancy Posyandu. Pregnant women in their third trimester are expected to be more active in attending pregnancy classes so they can learn about new methods in health science, especially pregnancy exercises.

Keywords: Pregnancy Exercise, Lower Back Pain

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 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

Ibu hamil adalah seorang wanita yang mengandung dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin (Siahaan et al., 2022). Masa kehamilan adalah masa dimana ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikis. Kehamilan adalah masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin.

Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir, kehamilan dibagi dalam 3 triwulan yaitu triwulan pertama simulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan. Maka dapat disimpulkan bahwa kehamilan merupakan hasil dari konsepsi atau penyatuan sperma dan ovum yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan dan lamanya hamil normal berkisar 40 minggu atau 9 bulan 7 hari, yang terbagi menjadi 3 trimester yaitu trimester pertama (0-14 minggu), trimester kedua (14-28 minggu), dan trimester ketiga (28-42 minggu) (Mardalena & Susanti, 2022). Perubahan fisik yang terjadi bahkan kadang memberikan ketidaknyamanan untuk ibu, salah satu diantaranya adalah nyeri punggung bagian bawah. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil terjadi pada kehamilan trimester II dan III yang berkaitan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran Rahim dan peregangan dari otot penunjang (Riansih, 2022).

Nyeri punggung adalah nyeri yang terjadi pada area lumbosacral. Nyeri punggung biasanya disebabakan meningkat intensitasnya seiring dengan pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya. Nyeri punggung di tandai dengan gejala nyeri atau perasaan tidak nyaman pada daerah tulang punggung bawah sehingga dapat mengganggu hamil dalam beraktivitas (Arummega et al., 2022).

Prevalensi yang menunjukan ibu hamil mengalami nyeri punggung yakni terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korea, dan Israel. Sementara yang terjadi di negara non-Skandinavia seperti Amerika bagian Utara, Afrika, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong maupun Nigeria lebih tinggi prevalesinya berkisar antara 21% hingga 89,9 % (Retni et al., 2024). Hasil dari penelitian pada ibu hamil diberbagai daerah di Indonesia mencapai 60 – 80 % ibu hamil yang mengalami nyeri punggung (Putri et al., 2023). Sekitar 46 - 58% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah yang ditemukan pada trimester kedua dan 43,23% pada trimester ketiga kehamilan (Tatik, 2023). Kasus nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil di Indonesia juga memiliki potensi yang tidak jauh berada dengan dibeberapa negara lain. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Fauziah et al., 2020) pada tahun 2023, sekitar 48,6%-77,1% ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung bawah pada saat hamil.

Berdasarkan studi pendahuluan dengan pengambilan data dari pencatatan ibu hamil pada bulan April tahun 2023 di PMB Ratih Resmiarsi Trangsan Gatak, Sukoharjo didapatkan 7 dari 10 ibu hamil TM 2 dan 3 yang tidak melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung bawah. Ibu hamil tidak melakukan senam hamil karena kurangnya pengetahuan ibu mengenai manfaat dan penting nya senam hamil selama masa kehamilan (Wardani et al., 2024).

Senam pada masa kehamilan adalah bentuk latihan fisik yang bertujuan untuk memperkuat serta meningkatkan dan menjaga kelembutan serta kelenturan otot perut, ligamen, serta otot panggul yang terlibat dalam proses persalinan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kestabilan inti tubuh dan mendukung kesehatan tulang belakang. Seiring dengan perkembangan janin di dalam kandungan, sendi

panggul dapat bergerak sedikit untuk membantu pertumbuhan janin. Pundak akan ditarik ke belakang, menyebabkan tulang belakang bagian bawah melengkung dan sendi tulang belakang menjadi lebih fleksibel, yang dapat mengakibatkan rasa sakit di bagian belakang tubuh. Senam untuk ibu hamil memiliki manfaat dalam mengurangi ketidaknyamanan pada bagian punggung karena latihan yang dilakukan dapat membantu memperkuat otot-otot di sekitar area tersebut. Gerakan-gerakan tertentu dapat memperkuat otot perut (Almufaridin et al., 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ulya & Devitasari, 2023) senam hamil merupakan salah satu intervensi untuk mengurangi nyeri punggung bawah dalam kehamilan yang bekerja dengan gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen, membuat elastisitas otot dan ligamen yang ada di punggung dan relaksasi, sehingga senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung bagian bawah. Dengan senam hamil yang dilakukan secara signifikan dapat mengurangi hingga menghilangkan rasa nyeri punggung bawah. Senam hamil memberikan pengaruh adanya penurunan nyeri yang signifikan sesudah dilakukan senam hamil (Oktavia et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang menggunakan data berupa angka dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Pendekatan yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol sebagai pembanding. Dalam desain ini, kelompok sampel akan diberikan pretest terlebih dahulu untuk mengetahui kondisi awal, kemudian diberi perlakuan, dan selanjutnya dilakukan posttest untuk melihat adanya perubahan setelah perlakuan diberikan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik total sampling, yaitu semua anggota populasi yang memenuhi kriteria dimasukkan sebagai sampel penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang ibu hamil, yang diambil dari populasi ibu hamil dengan mempertimbangkan kriteria inklusi tertentu, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat merepresentasikan populasi secara menyeluruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi skala nyeri punggung bawah sebelum dilakukan *senam hamil* pada ibu hamil trimester III di Posyandu Hamil Pasir Utama Rokan Hulu

Variabel	N	Mean	Min	Max	Std.Deviation
Pretest	18	4.72	3	7	1.179

Dari tabel di atas diperoleh hasil rata-rata intensitas nyeri punggung bawah sebelum dilakukan senam hamil adalah 4.72 dengan standar deviasi 1.179. Dengan nilai minimum adalah 3 dan nilai maksimum 7. Sebelum dilakukan senam hamil, intensitas nyeri punggung bawah terendah termasuk kategori nyeri sedang dan intensitas nyeri punggung bawah tertinggi termasuk kategori nyeri berat.

Tabel 2. Distribusi frekuensi skala nyeri punggung bawah setelah dilakukan *senam hamil* pada ibu hamil trimester III di Posyandu Hamil Pasir Utama Rokan Hulu.

Variabel	N	Mean	Min	Max	Std.Deviation
Postest	18	1.39	1	3	0.502

Dari tabel di atas diperoleh hasil rata-rata intensitas nyeri punggung bawah setelah dilakukan senam hamil adalah 1.39 Nteri tertinggi 3 dan nyeri terendah 1 dengan standar deviasi 0.502.

Analisa Bivariat

Tabel 3. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Posyandu Hamil Pasir Utama Rokan Hulu

Variabel	Mean	SD	SE	P-VALUE
Pretest dan Postest	3.333	0.840	0.198	0.000

Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil sebanyak 18 responden. Nilai rata-rata yang diperoleh 3.333 sebelum dan sesudah dengan SD 0.840 dan SE 0.198. Hasil uji statistic diperoleh nilai p-0.000< 0.05. Hasil ini menunjukkan Ho ditolak dan Ha diterima, Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil.

Pembahasan

Hasil penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III DI Posyandu Hamil Rokan Hulu bahwa terdapat penurunan nyeri punggung bawah sebanyak 18 responden, tidak ada responden yang mengalami peningkatan nyeri punggung bawah dan tidak ada responden yang mengalami nyeri tetap sebelum dan sesudah dilakukan Senam Hamil, hal ini didapat dengan melakukan wawancara yang berpedoman pada skala NRS (Numeric Rating Scale). Rata-rata intensitas nyeri punggung bawah sebelum dilakukan Senam Hamil adalah 4.72 dengan SD 0.840 dan SE 0.198. Rata-rata nyeri punggung bawah sesudah dilakukan Senam Hamil adalah 1.39. Hasil uji statistik didapatkan p-value = 0,000 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara Senam Hamil terhadap nyeri punggung bawah. Menurut asumsi peneliti, Senam Hamil yang dilakukan peneliti dapat menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Dimana penurunan nyeri punggung ini dapat memberikan rasa nyaman Kembali. Rasa

nyaman ini bisa membuat ibu hamil trimester III menjadi lebih tenang menjalankan masa kehamilannya, Senam Hamil yang dilakukan oleh peneliti dapat merubah intensitas nyeri punggung dari yang nyeri sedang menjadi tidak nyeri. Selain itu, dapat mencegah rasa ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji T-Dependen (Paired Sample T-Test), diketahui bahwa rata-rata intensitas nyeri punggung bawah sebelum dilakukan Senam Hamil adalah 4,72 dengan standar deviasi (SD) sebesar 0,840 dan standar error (SE) sebesar 0,198. Setelah dilakukan intervensi berupa Senam Hamil, rata-rata intensitas nyeri punggung bawah menurun menjadi 1,39. Penurunan ini menunjukkan adanya perubahan yang cukup besar setelah intervensi diberikan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan Senam Hamil. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Senam Hamil berpengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, sehingga program ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis untuk mengurangi keluhan nyeri selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

Almufaridin, A. S., Sari, N. Y., & Sundari, N. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bumi Baru. Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal Of Public Health Sciences), 12(2), 199–204.

Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan, 9(1), 14–30.

Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH), 1(2), 134–140.

Mardalena, M., & Susanti, L. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal'Aisyiyah Medika, 7(2).

Oktavia, Y., Suhat, S., Riyanto, A., & Nugrahaeni, D. K. (2024). Senam Hamil Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO), 5(2), 207–223.

Putri, D. A., Novita, A., & Hodijah, S. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB D Kota Jakarta Selatan Tahun 2022. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah, 2(2), 292–297.

Retni, A., Lihu, F. A., Harismayanti, H., & Mantu, R. A. (2024). Pengaruh Senam Ibu Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Paguyaman. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 7(4), 1796–1804.

Riansih, C. (2022). Pengaruh Perawatan Punggung Terhadap Penurunan Tingkat Rasa Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Depok II. Jurnal Permata Indonesia, 13(1).

Siahaan, N. J., Sembiring, A., & Wahyuni, R. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Kecamatan Panei Tahun 2021. Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan, 1(2), 142–151.

Tatik, T. M. W. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeripunggung Bawah Pada Ibu Hamil Tm Ii Dan Tm Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Bulukerto. Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Ulya, Y., & Devitasari, A. N. I. (2023). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala II. Journal Of Fundus, 3(1), 37–45.

Wardani, I. K. F., Rahayuningsih, S., & Nahria, S. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di TPMB Syafiratun Nahria Kecamatan Sukatani Kabupaten Bekasi Tahun 2024.