

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Di Desa Wilayah Kerja Puskesmas Kedai Durian Tahun 2025

Eka Ristin Tarigan¹, Adelina Fitri Tanjung², Syvira Riandara³, Intan Defina⁴

Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga Sekolah Tinggi Kesehatan Mitra Sejati

E mail: ekaristin.tarigan@gmail.com dan adelinatanjung66@gmail.com

Published: January, 2026

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan muskuloskeletal yang sering dialami ibu hamil, terutama pada trimester II dan III, akibat perubahan anatomi, fisiologis, dan biomekanik selama kehamilan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan untuk mengurangi keluhan tersebut adalah senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Desa Wilayah Kerja Puskesmas Kedai Durian Tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah dan dipilih dengan teknik total sampling. Pengukuran nyeri dilakukan sebelum dan sesudah demonstrasi senam hamil. Analisis data menggunakan uji statistik bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum demonstrasi senam hamil sebagian besar responden mengalami nyeri punggung bawah kategori sedang (70%), sedangkan setelah demonstrasi senam hamil sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (66,7%) dan tidak nyeri (23,3%). Rata-rata skala nyeri menurun dari 3,80 sebelum intervensi menjadi 2,51 setelah intervensi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,010$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh signifikan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Kesimpulan penelitian ini adalah senam hamil berpengaruh signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Senam hamil dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil serta mendukung pelayanan antenatal di fasilitas kesehatan.

Kata Kunci: Senam hamil, nyeri punggung bawah, ibu hamil

ABSTRACT

Lower back pain is a musculoskeletal complaint frequently experienced by pregnant women, especially in the second and third trimesters, due to anatomical, physiological, and biomechanical changes during pregnancy. One of the recommended non-pharmacological interventions to reduce these complaints is prenatal exercise. This study aims to determine the effect of prenatal exercise on reducing lower back pain in pregnant women in the Village Working Area of the Kedai Durian Community Health Center in 2025. The research method used was a quasi-experimental with a *one-group pretest-posttest* design. The study sample consisted of 30 pregnant women experiencing lower back pain and were selected using a total sampling technique. Pain measurements were taken before and after the prenatal exercise demonstration. Data analysis used a bivariate statistical test. The results showed that before the prenatal exercise demonstration, most respondents experienced moderate lower back pain (70%), while after the prenatal exercise demonstration, most respondents experienced mild pain (66.7%) and no pain (23.3%). The average pain scale decreased from 3.80 before the intervention to 2.51 after the intervention. The statistical test results showed a $p\text{-value}$ of 0.010 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of prenatal exercise on reducing lower back pain in pregnant women. The conclusion of this study is that prenatal exercise significantly reduces the intensity of lower back pain in pregnant women. Prenatal exercise can be recommended as a safe and effective non-pharmacological intervention to improve the comfort of pregnant women and support antenatal care in health facilities.

Keywords: Prenatal exercise, lowback pain, pregnant women

© 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 suatu keadaan fisiologis yang berlangsung sejak terjadinya fertilisasi hingga berakhir dengan persalinan, dengan durasi rata-rata sekitar 40 minggu. Selama masa tersebut, tubuh ibu mengalami serangkaian perubahan anatomi, fisiologi, dan biomekanik sebagai bentuk adaptasi terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan yang terjadi meliputi peningkatan berat badan, pergeseran pusat gravitasi tubuh, peningkatan kelengkungan tulang belakang lumbal (lordosis), serta perubahan hormonal, terutama peningkatan hormon relaksin yang berperan dalam melunakkan ligamen dan sendi panggul (Cunningham et al., 2022).

Kehamilan dibagi ke dalam tiga periode trimester. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, pembesaran uterus menyebabkan peningkatan beban mekanik pada tulang belakang dan struktur pelvis. Kondisi ini dapat memicu gangguan pada sistem muskuloskeletal, khususnya nyeri punggung bawah (low back pain), yang umumnya mulai muncul pada trimester kedua dan cenderung meningkat intensitasnya pada trimester ketiga hingga mendekati waktu persalinan (Shi et al., 2023).

Nyeri punggung selama kehamilan berkaitan erat dengan perubahan hormonal, terutama peningkatan hormon relaksin yang menyebabkan relaksasi dan penurunan stabilitas otot serta ligamen. Faktor lain yang turut berkontribusi antara lain peningkatan berat badan, perubahan postur tubuh akibat pembesaran uterus, riwayat nyeri punggung sebelumnya, serta peregangan berulang pada jaringan muskuloskeletal. Selain itu, kebiasaan postur tubuh yang kurang tepat saat berdiri, duduk, berbaring, maupun saat melakukan aktivitas rumah tangga juga dapat memperberat keluhan nyeri punggung pada ibu hamil (Surati BM et al., 2023).

Tingkat nyeri ditentukan dari jumlah angka yang ditunjuk pasien (Lyrawati, 2009 & Pareso dan McCaffery, 2011). Skala nyeri meliputi visual analog scale, numeric rating scale, verbal rating scale, dan faces pain scale-revised.

Visual analog scale merupakan skala nyeri yang berbentuk garis lurus yang mewakili intensitas nyeri yang terus menerus. Numerical rating scale (NRS) adalah suatu alat pendeskripsian kata. Pasien menilai nyeri dengan skala 0 sampai 10. Angka 0 berarti kondisi klien tidak merasakan nyeri dan angka 10 mengindikasikan nyeri paling hebat yang dirasakan klien. Verbal rating scale (VRS) merupakan alat ukur yang menggunakan kata sifat untuk menggambarkan level intensitas nyeri yang berbeda, range dari tidak nyeri sampai nyeri hebat. Skala nyeri ini dinilai dengan memberikan angka pada setiap kata sifat sesuai dengan tingkat intensitas nyeri. Faces pain scale-revised terdiri dari enam gambar skala wajah kartun yang bertingkat dari wajah tersenyum untuk “tidak ada nyeri” sampai wajah yang berlinang airmata untuk “nyeri yang paling buruk” (Prasetyo, 2010).

Hasil penelitian di berbagai negara menunjukkan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil bervariasi antar wilayah, di beberapa negara Eropa seperti Inggris dan kawasan Skandinavia, prevalensi nyeri punggung bawah dilaporkan berkisar antara 55–70%. Sementara itu, di Amerika Serikat sekitar 60% ibu hamil mengalami keluhan serupa, dengan sebagian di antaranya merasakan nyeri pada tingkat sedang hingga berat (ACOG, 2020; Bishop et al., 2020). Di wilayah Asia dan Timur Tengah, termasuk Tiongkok, India, Iran, dan Turki, prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil dilaporkan mencapai 60–75%, terutama pada kehamilan trimester ketiga (Shi et al., 2023; Kandru et al., 2023).

Di Indonesia, kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil juga tergolong tinggi. Beberapa studi nasional melaporkan bahwa sekitar 60–80% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah yang berdampak pada aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta kondisi psikologis menjelang persalinan (Rahmawati et al., 2020; Agustina & Paryono, 2024). Namun, keluhan ini sering dianggap sebagai bagian normal dari kehamilan sehingga penanganan klinis yang diberikan masih belum optimal.

Temuan serupa juga terlihat pada tingkat regional di Pulau Jawa. Penelitian yang dilakukan di Provinsi Jawa Tengah dan Jawa Timur menunjukkan bahwa sekitar 65–78% ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung bawah, dengan sebagian besar merasakan nyeri pada tingkat sedang hingga berat. Faktor yang berhubungan dengan kondisi tersebut antara lain peningkatan berat badan, aktivitas fisik yang tidak seimbang, serta kurangnya latihan fisik selama masa kehamilan (Sari et al., 2021; Wulandari et al., 2023).

Di Provinsi Sumatera Utara, khususnya Kota Medan, jumlah ibu hamil yang mengakses pelayanan antenatal tercatat cukup tinggi setiap tahunnya. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Medan Tahun 2022, cakupan kunjungan antenatal menunjukkan tingginya beban pelayanan kesehatan ibu hamil di fasilitas kesehatan (Dinas Kesehatan Kota Medan, 2022). Meskipun belum tersedia data spesifik mengenai prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Kota Medan, beberapa penelitian lokal di wilayah Sumatera Utara melaporkan bahwa sekitar 70–75% ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung bawah yang memengaruhi aktivitas sehari-hari dan kenyamanan menjelang persalinan (Nasution, 2021; Ermasari, 2024).

Nyeri punggung bawah yang tidak ditangani secara adekuat berpotensi berlanjut hingga proses persalinan dan dapat meningkatkan ketidaknyamanan, termasuk terjadinya back labor. Kondisi ini menegaskan pentingnya intervensi sejak masa kehamilan guna meningkatkan kenyamanan serta kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan (Simkin et al., 2020).

Penatalaksanaan nyeri punggung bawah pada ibu hamil lebih diarahkan pada pendekatan non-farmakologis, mengingat keterbatasan penggunaan obat analgesik selama kehamilan. Organisasi kebidanan internasional merekomendasikan intervensi non-farmakologis seperti edukasi postur tubuh yang benar, modifikasi aktivitas sehari-hari, serta pelaksanaan senam hamil sebagai terapi lini pertama dalam mengatasi nyeri punggung bawah pada masa kehamilan (ACOG, 2020).

Senam hamil merupakan bentuk latihan fisik terencana yang disesuaikan dengan usia kehamilan dan kondisi ibu, dengan tujuan meningkatkan kekuatan otot punggung, abdomen, dan dasar panggul, memperbaiki postur tubuh, serta meningkatkan fleksibilitas dan relaksasi. Berbagai penelitian nasional dan internasional dalam periode 2020–2025 menunjukkan bahwa senam hamil efektif menurunkan intensitas nyeri punggung bawah dan meningkatkan fungsi fisik ibu hamil pada trimester II dan III (Kandru et al., 2023; Ermasari, 2024; Zuhri, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Aprilyanti dan Kurniawati (2024) menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil trimester III secara signifikan menurunkan intensitas nyeri punggung bawah, yang dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon dengan nilai $p = 0,000$. Penelitian lain di wilayah Sumatera Utara pada tahun 2024 juga melaporkan adanya penurunan nyeri punggung bawah pada sebagian besar ibu hamil setelah mengikuti senam hamil, dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,002$ yang menandakan perbedaan tersebut bermakna secara statistik (Aprilyanti & Kurniawati, 2024; *Journal of General Health and Pharmaceutical Sciences Research*, 2024).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 24 September 2025 di Desa Wilayah Kerja Puskesmas Kedai Durian melalui wawancara terhadap 6 ibu hamil menunjukkan bahwa 4 orang mengalami nyeri punggung yang sangat mengganggu aktivitas sehari-hari, sedangkan 2 lainnya merasakan nyeri punggung namun tidak sampai menghambat aktivitas. Upaya yang dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri antara lain pemijatan punggung menggunakan minyak kayu putih, istirahat, serta kompres air hangat. Terkait aktivitas olahraga, khususnya senam hamil, 4 ibu menyatakan pernah mengikuti senam hamil namun tidak secara rutin, sedangkan 2 ibu lainnya belum pernah mengikuti senam hamil. Meskipun program senam hamil telah tersedia, partisipasi ibu hamil masih rendah. Bahkan ibu hamil yang mengikuti senam hamil masih mengeluhkan nyeri punggung, yang diduga berkaitan dengan ketidakteraturan dalam pelaksanaan senam hamil.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, metode penelitian yang digunakan adalah ~~quasi eksperimen~~ dengan desain *One group pretest-posttest*, yaitu pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol (Saryono, 2010). Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Kedai Durian, penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober sampai dengan November 2025. Populasi adalah objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2012). Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil di Desa Wilayah Kerja Puskesmas Kedai Durian 2025

sebanyak 30 orang.

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2012). Sampel dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria inklusi sebanyak 30 orang (total sampling). Kriteria inklusi dalam penelitian ialah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini ialah, ibu hamil yang tidak mengalami nyeri punggung.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil di Desa Wilayah Kerja Puskesmas Kedai Durian Tahun 2025”. Didapat 30 sampel, dengan hasil karakteristik sampel responden berdasarkan umur, usia kehamilan, pendidikan dan pekerjaan yang diuraikan sebagai berikut:

Analisis Univariat

Analisa data univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dari variabel independen dan dependen:

Tabel 1. Karakteristik Responden di Desa Wilayah Kerja Puskesmas Kedai Durian Tahun 2025 (n= 30)

No	Karakteristik Responden	f	%
	Umur		
1	<20 tahun	1	3.3
2	20-25 tahun	18	60.0
3	26-30 tahun	7	23.3
4	>30 tahun	4	13.3
	Total	30	100.0
	Usia Kehamilan		
1	7 bulan	7	23.3
2	8 bulan	9	30.0
3	9 bulan	14	46.7
	Total	30	100.0
	Pendidikan		
1	SD	1	3.3
2	SMP/ sederajat	8	26.7
3	SMA/ sederajat	18	60.0
4	Perguruan Tinggi	3	10.0
	Total	30	100.0
	Pekerjaan		
1	IRT	19	63.3
2	Wiraswasta	8	26.7
3	Pegawai Swasta	3	10.0
	Total	30	100.0
No	Karakteristik Responden		
	Kehamilan ke		
1	1	13	43.3
2	2	10	33.3
3	3	7	23.3
	Total	30	100.0
	Tekanan Darah		
1	Rendah	2	6.7
2	Normal	28	93.3

	Total	30	100.0
--	-------	----	-------

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa responden di Desa Wilayah Kerja Puskesmas Kedai Durian Tahun 2025 sebagian besar berada pada usia produktif yaitu usia 20 sampai 25 tahun yaitu sebanyak 18 responden (60%), selanjutnya usia 26 sampai dengan 30 tahun sebanyak 4 responden (13,3%), usia >30 tahun sebanyak 1 responden (3,3%) dan usia kurang dari 20 tahun ada 1 responden (3,3%).

Usia kehamilan responden sebagian besar usia 9 bulan yaitu sebanyak 14 responden (46,7%), selanjutnya usia 8 bulan sebanyak 9 responden (30%), dan usia 7 bulan sebanyak 7 responden (23,3%).

Pendidikan responden sebagian besar adalah pendidikan SMA/ sederajat sebanyak 18 responden (60%), pendidikan SMP sebanyak 8 responden (26,7%), pendidikan tinggi ada 3 responden (10%), dan pendidikan SD ada 1 responden (3,3%).

Sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga yaitu sebanyak 19 responden (63,3%), sebagai wiraswasta ada 8 responden (26,7%) dan bekerja sebagai pegawai swasta ada 3 responden (10%).

Kehamilan responden sebagian besar merupakan kehamilan pertama sebanyak 13 responden (43,3%), kehamilan kedua sebanyak 10 responden (33,3%) dan kehamilan ketiga sebanyak 7 responden (23,3%).

Responden dalam penelitian ini sebagian besar memiliki tekanan darah normal yaitu sebanyak 28 responden (93,3%) dan tekanan darah rendah ada 2 responden (6,7%).

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Sebelum Demonstrasi Senam Hamil di Desa Wilayah Kerja Puskesmas Kedai Durian Tahun 2025 (n = 30)

No	Nyeri Punggung	Sebelum Demonstrasi	
		F	%
1	Tidak nyeri	0	0,0
2	Nyeri ringan	6	20,0
3	Nyeri sedang	21	70,0
4	Nyeri berat	3	10,0
5	Nyeri sangat berat	0	0,0
	Jumlah	30	100,0

Pada tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa sebelum demonstrasi senam hamil sebagian besar responden mengalami nyeri punggung bawah tergolong sedang sebanyak 21 responden (70%), nyeri ringan sebanyak 6 responden (20%), nyeri berat tapi terkontrol ada 3 responden (10%) dan tidak ada responden tergolong tidak nyeri dan tergolong mengalami nyeri punggung bawah berat tidak terkontrol.

Tabel 3. Distribusi Responden berdasarkan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Sesudah Demonstrasi Senam Hamil di Desa Wilayah Kerja Puskesmas Kedai Durian Tahun 2025 (n=30)

No	Nyeri Punggung	Sesudah Demonstrasi	
		F	%
1	Tidak nyeri	7	23,3
2	Nyeri ringan	20	66,7
3	Nyeri sedang	3	10,0
4	Nyeri berat	0	0,0
5	Nyeri sangat berat	0	0,0
	Jumlah	30	100,0

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa sesudah demonstrasi senam hamil sebagian besar responden mengalami nyeri punggung bawah tergolong ringan sebanyak 20 responden (66,7%), tidak nyeri sebanyak 7 responden (23,3%), nyeri punggung bawah sedang ada 3 responden (10%), dan tidak ada responden yang mengalami nyeri punggung bawah tergolong berat terkontrol dan tidak terkontrol.

Tabel 4. Rata-rata Distribusi Responden berdasarkan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Demonstrasi Senam Hamil di Desa Wilayah Kerja Puskesmas Kedai Durian Tahun 2025 (n= 30)

Nyeri Punggung	N	Rata-Rata	SD
Sebelum demonstrasi senam hamil	30	3.8000	1.27372
Sesudah demonstrasi senam hamil	30	2.5100	1.13807

Pada tabel 4 di atas menunjukkan bahwa rata-rata distribusi responden berdasarkan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil sebelum demonstrasi senam hamil adalah sebesar 3.8000 dengan standard deviasi 1.27372 dan sesudah demonstrasi senam hamil skala nyeri berkurang menjadi 2.5100 dengan standard deviasi 1.13807.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara dua variabel dalam suatu penelitian.

Tabel 5 Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil di Desa Wilayah Kerja Puskesmas Kedai Durian Tahun 2025 (n= 30)

No	Variabel	Mean-MD	SD	95% CI		p-value	N
				Lower	Upper		
1	Sebelum senam – sesudah senam	2.60000	1.13648	2.39936	3.32074	0.010	30

Pada tabel 5 di atas menunjukkan bahwa pengaruh demonstrasi senam hamil terhadap skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Desa Wilayah Kerja Puskesmas Kedai Durian Tahun 2025 rata-rata sebesar 2.60000 dengan standar deviasi sebesar 1.13648. Demonstrasi senam hamil berpengaruh sebesar 2.39936 kali dibandingkan sebelum demonstrasi yaitu sebesar 3.32074 terhadap skala nyeri punggung bawah ibu hamil. Hasil analisis menunjukkan p-value sebesar 0,010 ($p < 0,05$), artinya ada pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Desa Wilayah Kerja Puskesmas Kedai Durian tahun 2025.

PEMBAHASAN

Dari hasil uji statistik ~~quasi eksperimen~~ dengan desain ~~One group pretest-posttest~~ sejalan dengan jurnal (Yuli Fransiska & Linda Suryani, 2024) diperoleh kesimpulan bahwa ada

pengaruh yang signifikan pada pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil yang menunjukkan bahwa rata-rata distribusi responden berdasarkan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil sebelum demonstrasi senam hamil adalah sebesar 3.8000 dengan standard deviasi 1.27372 dan sesudah demonstrasi senam hamil skala nyeri berkurang menjadi 2.5100 dengan standard deviasi 1.13807.

Hal ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam hamil rata-rata skala nyeri punggung bawah ibu hamil sebesar 3.8000 artinya nyeri punggung bawah ibu termasuk dalam kategori nyeri punggung bawah tidak terkontrol dengan tingkat nyeri diantara ibu hamil sebesar 1.27372. Dan setelah dilakukan demonstrasi senam hamil, skala nyeri yang dialami ibu mengalami penurunan rata-rata menjadi sebesar 2.5100, artinya nyeri punggung bawah ibu sudah berkurang menjadi nyeri ringan dengan tingkat nyeri diantara ibu hamil adalah sebesar 1.13807. Artinya ibu sudah melakukan senam hamil secara teratur seluruhnya meskipun masih terdapat ibu yang mengalami nyeri punggung bawah, tetapi sudah berkurang dibandingkan sebelum dilakukan demonstrasi senam hamil.

Pada tabel 5 diatas menunjukkan pengaruh demonstrasi senam hamil terhadap skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Desa Wilayah Kerja Puskesmas Kedai Durian Tahun 2025 rata-rata sebesar 2.60000 dengan standar deviasi sebesar 1.13648. Demonstrasi senam hamil berpengaruh sebesar 2.39936 kali dibandingkan sebelum demonstrasi yaitu sebesar 3.32074 terhadap skala nyeri punggung bawah ibu hamil. Hasil analisis menunjukkan p-value sebesar 0,010 ($p < 0,05$), artinya ada pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Desa Wilayah Kerja Puskesmas Kedai Durian Tahun 2025.

Berdasarkan pandangan peneliti, keluhan nyeri punggung pada ibu hamil dapat diminimalkan melalui pelaksanaan aktivitas sehari-hari yang dilakukan secara hati-hati dan sesuai dengan prinsip postur tubuh yang benar, sehingga dapat mencegah terjadinya kesalahan postural. Selain itu, nyeri punggung pada ibu hamil juga dapat dikurangi melalui aktivitas fisik atau olahraga yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan ibu hamil, salah satunya melalui pelaksanaan senam hamil. Pelaksanaan senam hamil secara teratur dapat membantu menurunkan nyeri punggung, karena rangkaian gerakan dalam senam hamil berperan dalam memperkuat otot abdomen. Penguatan otot tersebut dapat mengurangi beban dan mencegah ketegangan berlebih pada ligamen pelvis, sehingga intensitas nyeri punggung menjadi berkurang. Di samping itu, senam hamil juga dapat merangsang pelepasan hormon endorfin dalam tubuh, yang berfungsi sebagai analgesik alami dan memberikan efek relaksasi, sehingga membantu mengurangi rasa nyeri pada ibu hamil. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian senam hamil memiliki pengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Tarigan et al. (2025) Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di BPM Maya Kab. Batubara. Penelitian ini menunjukkan bahwa senam hamil secara signifikan menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, dengan selisih rata-rata nyeri yang menurun dan $p < 0,05$ setelah intervensi senam hamil.

Juga penelitian Fransiska et al. (2024) Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III di Praktek Mandiri Bidan Novia Br Karo Penelitian quasi-eksperimental ini melaporkan bahwa setelah pelaksanaan senam hamil, nyeri punggung ibu hamil berkurang secara signifikan ($p = 0,002$)

Penelitian *Pregnancy Exercises on Reducing Lower Back Pain In Pregnant Women Trimester II and III* (2023)

Penelitian ini juga melaporkan bahwa latihan kehamilan (termasuk senam) berpengaruh menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II-III dengan $p < 0,05$.

KE Simpulan dan Saran

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebelum demonstrasi senam hamil sebagian besar responden mengalami nyeri punggung bawah tergolong sedang sebanyak 21 responden (70%), nyeri ringan sebanyak 6 responden (20%), nyeri berat tapi terkontrol ada 3 responden (10%) dan

tidak ada responden tergolong tidak nyeri dan tergolong mengalami nyeri punggung bawah berat tidak terkontrol.

2. Sesudah demonstrasi senam hamil sebagian besar responden mengalami nyeri punggung bawah tergolong ringan sebanyak 20 responden (66,7%), tidak nyeri sebanyak 7 responden (23,3%), nyeri punggung bawah sedang ada 3 responden (10%), dan tidak ada responden yang mengalami nyeri punggung bawah tergolong berat terkontrol dan tidak terkontrol.
3. Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Desa Wilayah Kerja Puskesmas Kedai Durian Tahun 2025 dengan p-value sebesar 0,000 (p-value <0,05).

Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan STIKes
Diharapkan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan teori pendukung dalam memberikan materi pembelajaran tentang senam hamil.
2. Bagi Institusi Kesehatan
Diharapkan agar tenaga kesehatan meningkatkan pelayanan dan lebih intensif baik kualitas maupun kuantitas dalam memberikan penyuluhan kepada ibu hamil tentang manfaat senam hamil untuk mencegah keluhan nyeri punggung.
3. Bagi Responden
Perlunya tindak lanjut dalam meningkatkan, menambah informasi dan motivasi dengan mengikuti penyuluhan tentang manfaat senam hamil, gerakan senam hamil yang baik dan benar pada saat ibu hamil berkunjung ke puskesmas.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Saran bagi peneliti selanjutnya adalah agar dilakukan penelitian lebih lanjut yang menggunakan sampel yang lebih besar, pengawasan terhadap sampel yang lebih baik dengan penentuan sampel dengan metode *random sampling*. Peneliti selanjutnya bisa menggunakan terapi relaksasi atau terapi *detraction* untuk penanganan nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester 3.

DAFTAR PUSTAKA

ACOG. (2020). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period (Committee Opinion No. 804). American College of Obstetricians and Gynecologists. <https://www.acog.org/dinical/dinicalguidance/committeeopinion/articles/2020/04/physicalactivity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period>

Agustina, R., & Paryono. (2024). Hubungan perubahan postur tubuh dengan kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 15(1), 45–52.

Aprilyanti, & Kurniawati. (2024). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 13(2), 120–128.

Bishop, A., Holden, M. A., Ogollah, R., & Foster, N. E. (2020). Prevalence of low back pain in pregnancy and its impact on daily activities. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 21(1), 1–9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32112394>

Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Spong, C. Y., & Dashe, J. S. (2022). *Williams obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill Education. <https://www.mheducation.com>

Dinas Kesehatan Kota Medan. (2022). *Profil kesehatan Kota Medan tahun 2022*. Dinas Kesehatan Kota Medan.

Ermasari. (2024). Efektivitas senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 30–37.

Journal of General Health and Pharmaceutical Sciences Research. (2024). The effect of

pregnancy exercise on low back pain in third trimester pregnant women. *Journal of General Health and Pharmaceutical Sciences Research*, 2(1), 55–62.

Kandru, P., Reddy, R. S., & Kumar, A. (2023). Low back pain among pregnant women and the effectiveness of antenatal exercise. *Journal of Women's Health and Physical Therapy*, 47(2), 85–92. <https://www.jwhpt.org>

Nasution, S. R. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 101–108.

Rahmawati, D., Suryani, E., & Handayani, S. (2020). Dampak nyeri punggung bawah terhadap kualitas hidup ibu hamil. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 8(3), 210–218.

Sari, N., Lestari, P., & Handoko, R. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 89–96.

Shi, W., Li, X., & Zhang, Y. (2023). Prevalence and risk factors of low back pain during pregnancy: A systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, 140, 104445. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0020748923000411>

Simkin, P., Whalley, J., & Keppler, A. (2020). *Pregnancy, childbirth, and the newborn: The complete guide* (5th ed.). Meadowbrook Press.

Surati, B. M., Putri, A. D., & Hidayat, R. (2023). Postural changes and low back pain in pregnant women. *Journal of Maternal and Child Health*, 8(1), 22–30.

Wulandari, D., Prasetyo, B., & Amalia, R. (2023). Faktor risiko nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(1), 15–23.

Zuhri. (2025). Pengaruh senam hamil terhadap fungsi fisik dan nyeri punggung bawah ibu hamil. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 16(1), 1–9.

Fitriana, I., Simanullang, E., & Bakara, S. M. P. (2023) — Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM II di Puskesmas Sidomulyo Banyuasin Tahun 2023. <https://doi.org/10.59841/junkes.v2i4.1833>

Tarigan, A. E., Sembiring, A., & Gurning, L. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di BPM Maya Kab. Batubara. <https://doi.org/10.57213/tjghpsr.v3i1.607>

Tarigan et al. (2025) — Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di BPM Maya Kab. Batubara. <https://jurnal.stikeskesosi.acid/index.php/TJGHPSR/artide/view/607>

(2023) — Pregnancy Exercises on Reducing Lower Back Pain In Pregnant Women Trimester II and III. <https://jurnal.pdtekkespalembang.acid/index.php/JMCHS/artide/view/2041>