



## EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL

Ivanka Al Umamanir <sup>1)</sup>, Kiki Megasari <sup>2)</sup>, Eka Maya Saputri <sup>3)</sup>

Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

<sup>1)</sup> [vanka051101@gmail.com](mailto:vanka051101@gmail.com) <sup>2)</sup> [kiky@htp.ac.id](mailto:kiky@htp.ac.id) <sup>3)</sup> [ekamaya@htp.ac.id](mailto:ekamaya@htp.ac.id)

### Histori artikel

*Received:*  
13 April 2023

*Accepted:*  
07 Juni 2023

*Published:*  
18 Juli 2023

Kehamilan akan mengalami perubahan secara fisiologis dan mengakibatkan ketidaknyamanan pada ibu. Salah satu ketidaknyamanan ibu hamil trimester III yaitu nyeri punggung, nyeri punggung dapat terjadi akibat tekanan pada otot sehingga menyebabkan sendi tertekan dan peregangan yang berulang. Salah satu upaya untuk mengatasi nyeri punggung ibu adalah senam hamil. Latihan fisik berupa senam hamil yang baik dan teratur dapat mengurangi nyeri punggung yang terjadi selama kehamilan. Tujuan asuhan kebidanan pada ibu hamil adalah untuk memberikan asuhan senam hamil kepada ibu trimester III dalam mengatasi nyeri punggung di PMB Dince Safrina. Studi kasus adalah ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan melakukan asuhan senam hamil. Hasil pada kunjungan 1, nyeri punggung yang dirasakan ibu sebelum dilakukan senam hamil berada di skala nyeri 2 dan setelah dilakukan senam hamil nyeri masih tetap di skala 2. Pada kunjungan terakhir, setelah 8 hari melakukan senam hamil didapatkan hasil bahwa nyeri ibu berada di skala nyeri 1. Kesimpulannya, terjadi pengurangan nyeri punggung ibu setelah dilakukan senam hamil selama 8 hari dengan 3 kali kunjungan. Diharapkan kepada ibu hamil untuk dapat meningkatkan dan mengaktifkan kelas ibu hamil terutama ibu hamil trimester III serta memberikan informasi dalam bentuk poster atau leaflet.

**Kata Kunci** : Hamil, Nyeri Punggung, Senam Hamil

## Latar Belakang

Selama kehamilan wanita akan mengalami perubahan baik secara anatomi, fisiologi maupun psikologi sehingga menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Kebanyakan dari ketidaknyamanan ini berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologis yang terjadi dan yang lainnya berhubungan dengan aspek-aspek emosi dalam kehamilan. Ketidaknyamanan pada ibu hamil dapat berupa mual, pusing hingga munculnya nyeri punggung (Prawihardjo, 2012).

Salah satu ketidaknyamanan ibu hamil trimester III yaitu nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh (Varney, 2015).

Peran bidan dalam mengatasi masalah nyeri punggung bagian bawah yang dialami ibu hamil dengan memberikan KIE mengenai cara mengatasi nyeri punggung bagian bawah yaitu senam hamil yang dapat meredakan otot-otot dan agar ibu hamil trimester III mengurangi aktivitas dan menjaga postur tubuhnya, tulang punggungnya harus tetap tegak dan tidak membungkuk (Harsono, 2013).

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang.

## Metode

Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan melakukan asuhan senam hamil. Studi kasus adalah ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung.

## Hasil

### a. Kajian Pertama

Kajian pertama dilakukan pada Ny. T pada tanggal 23 Mei 2022 pukul 16.15 WIB. Data subjektif Ny. T usia 25 tahun dan ini merupakan kehamilan pertamanya. Ibu mengatakan nyeri punggung sudah berlangsung sejak 1 bulan yang lalu dan terganggunya istirahat. Riwayat kesehatan ibu tidak ada riwayat operasi dan tidak ada keturunan penyakit lain.

Pada pengumpulan data objektif ditemukan keadaan umum ibu baik, kesadaran composmentis, tanda-tanda vital dalam batas normal, berdasarkan hasil pemeriksaan *head to toe* semua dalam batas normal, dan hasil palpasi TFU 24 cm, TBBJ 2.480 gr, bagian terbawah janin belum masuk PAP, letak janin preskep. Pada pemeriksaan ekstremitas tidak dijumpai edema pada tungkai atas dan bawah serta hasil pemeriksaan Hb yakni 11,8 gr/dL.

Pada kajian pertama, dilakukan asuhan kebidanan dengan memberikan senam hamil selama 3 kali dalam seminggu dengan durasi 15-30 menit yang tujuannya untuk mengurangi rasa nyeri punggung yang dirasakan. Sebelum dilakukan senam hamil tingkat nyeri ibu berada pada skala 2.

#### **b. Kajian Kedua**

Kajian kedua dilakukan pada Ny. T pada tanggal 26 Mei pada pukul 15.00 WIB, ibu merasa yang dirasakan masih terasa namun ibu sudah mulai terasa nyaman. Ibu juga mengulang kembali senam hamil dengan durasi 20 menit. Setelah dilakukan senam hamil, tingkat nyeri tetap berada pada skala 2.

Pada pengumpulan data objektif ditemukan keadaan umum ibu baik, tekanan darah ibu 110/70 mmHg, denyut nadi ibu 86 x/m, pernafasan ibu 20 x/m, suhu 36,5°C, TFU 24 cm, detak jantung janin 128 x/m.

#### **c. Kajian Ketiga**

Kajian ketiga dilakukan pada Ny.T pada tanggal 30 Mei 2022 pukul 19.00 WIB, ibu mengatakan nyeri punggung sudah berkurang dan penilaian skala nyeri berubah menjadi nilai 1. Pada pengumpulan data objektif ditemukan keadaan umum ibu baik, composmentis, tekanan darah 110/80 mmHg, nadi 89 x/m, pernafasan 20 x/m, suhu 36,4 °C, TFU 29 cm, detak jantung janin 126 x/m, TBBJ 2480 gr.

### **Pembahasan**

Data subjektif yang didapatkan pada kunjungan 1 yaitu Ny.T usia kehamilan 33 minggu 4 hari, ibu mengatakan terganggunya tidur karena merasakan nyeri punggung. Menurut teori yang dijelaskan (Tyastuti & Wahyuningsih, 2016) sebagian besar wanita hamil trimester III mengalami ketidaknyamanan trimester 3 seperti terganggunya tidur akibat keadaan perut yang semakin membesar

Nyeri punggung akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri diakibatkan pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh. Nyeri punggung terjadi karena adanya hormon kehamilan yang meningkatkan kadar hormon relaksin, hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan nyeri pada sendi (Delima et al., 2015).

Keluhan nyeri punggung ibu sebelum dilakukan senam hamil diukur dengan skala *face pain rating* berada di skala 2, dan setelah dilakukan senam hamil, dilihat kembali dengan nilai skala 2. Pada kunjungan 3 didapatkan hasil bahwa Ny.T mengatakan nyeri punggung yang dialaminya sudah berkurang dan dapat beristirahat atau tidur lebih nyenyak dengan skala nyeri pada nilai 1. Menurut teori (Aulia, 2014) yang memaparkan bahwa senam hamil secara teratur dapat meredakan sakit punggung bawah, dan merangsang kegiatan otot dan sendi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani, 2018) *didapatkan* terdapat 20 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri dari 1 hingga 5. Setelah dilakukan senam hamil,

terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah senam hamil dengan total nilai rata-rata penurunan yaitu 26 dan nilai *p.value* 0,000 yang artinya  $H_0$  ditolak berarti ada hubungan yang bermakna antara ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan penurunan nyeri punggung.

Dari data objektif kunjungan 1 sampai kunjungan 3 pada Ny.T didapatkan keadaan umum ibu baik, composmentis, tanda-tanda vital dalam batas normal, berdasarkan hasil pemeriksaan *head to toe* semua dalam batas normal, dan hasil palpasi pada kunjungan ketiga TFU 29 cm, TBBJ 2.480 gr, bagian terbawah janin belum masuk PAP, letak janin preskep. Pada pemeriksaan ekstremitas tidak dijumpai edema pada tungkai atas dan bawah serta hasil pemeriksaan Hb yakni 11,8 gr/dL.

Menurut teori (Widianti, 2010) penanganan nyeri punggung dengan melakukan senam hamil dapat bermanfaat bagi ibu, senam hamil yang dilakukan dapat mempersiapkan ibu secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan dengan optimal. Senam hamil juga melancarkan sirkulasi, menguatkan otot, merasakan efek relaksasi, mengatasi kecemasan dan meningkatkan rasa lebih nyaman atau mengurangi keluhan ibu bila melakukan latihan tersebut dengan rutin dan benar.

Menurut penelitian yang dilakukan (Lilis, 2019) *didapatkan* bahwa dari 30 orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung menjadi berkurang nyeri punggung yang dialaminya setelah dilakukan senam hamil pada ibu tersebut dengan rata tingkat nyeri yang diperoleh sebelum senam hamil sebesar 2,90 dan setelah senam hamil 1,70 sehingga terjadi penurunan sebesar 1,2 dan penurunan ini signifikan dengan nilai  $p < 0,0001$ .

Senam hamil dapat dilakukan 3 kali dalam seminggu di sore atau malam hari dengan durasi 15-30 menit. Hasil yang didapat pada kajian ini yaitu perasaan nyeri yang dialami ibu berkurang, tidur menjadi nyenyak dan tidak mengganggu istirahatnya, skala nyeri ibu sebelum dilakukan senam hamil berada pada nilai 2, dan setelah dilakukan senam hamil selama seminggu skala nyeri ditunjukkan kembali dengan nilai 1.

## Kesimpulan

Dari asuhan yang di berikan pada Ny.T di BPM Hj. Dince Safrina dilaksanakan menggunakan pendekatan dengan pendokumentasian SOAP. Pada Ny.T, dilakukan asuhan kebidanan dengan memberikan senam hamil untuk penanganan nyeri punggung. Setelah itu di lakukan evaluasi tingkat nyeri ibu, pada kunjungan 1 di ketahui skala nyeri ibu berada nilai 2, dan setelah seminggu ditemukan skala nyeri ibu sudah berkurang menjadi nilai 1.

## Daftar Pustaka

- Harsono. (2013). *Permasalahan Kehamilan Yang Sering Terjadi*. Platinum.
- Prawihardjo, S. (2012). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka.
- Varney, H. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan* (4th ed.). EGC.

- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2016). *Modul Bahan Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*.
- Aulia. (2014a). *Hamil Sehat Dengan Beragam Olahraga Ibu Hamil* (Hira (ed.)). Buku Biru.
- Aulia. (2014c). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Normal di Klinik Madina Palembang*.
- Delima, M., Maidaliza, & Susanti, N. (2015). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Puskesmas Parit Rintang Payakumbuh Tahun 2015*.
- Fitriani. (2018). *Asuhan Persalinan Konsep Persalinan Secara Komprehensif Dalam Asuhan Kebidanan*. Pustaka Baru Press.
- Lilis, D. N. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III The Effect Of Gymnastics on Lower Back Pain Among Pregnant Women Trimester III. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 3(2), 40–45.
- Widianti, A. (2010). *Senam Kesehatan Aplikasi Senam Untuk Kesehatan*. Nuha Medika.