



## **PENDAMPINGAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG**

Indah Rahayu Widiarti <sup>1)</sup>, Rina Yulviana <sup>2)</sup>

**Program Studi DIII Kebidanan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Pekanbaru**

<sup>1)</sup> [indahrahayuwidiarti238@gmail.com](mailto:indahrahayuwidiarti238@gmail.com), <sup>2)</sup> [rinayulviana01@gmail.com](mailto:rinayulviana01@gmail.com)

### **Histori artikel**

*Received:*  
19-09-2021

*Accepted:*  
30-12-2021

*Published:*  
31-12-2021

### **Abstrak**

Nyeri Punggung merupakan keluhan umum yang disampaikan oleh ibu hamil saat kehamilan memasuki usia trimester III. Nyeri punggung adalah salah satu ketidaknyamanan yang sering dirasakan ibu hamil pada trimester III. Nyeri punggung dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan. Dan mencapai puncak pada minggu ke 24 sampai dengan minggu ke 28 yaitu tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum. Asuhan ini bertujuan untuk mengetahui manfaat penatalaksanaan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Metode yang dipakai yaitu dengan pendekatan manajemen kebidanan kemudian didokumentasikan dalam bentuk SOAP. Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung dengan penatalaksanaan senam hamil selama 2 kali kunjungan dalam 2 minggu. Evaluasi asuhan, setelah diberikan asuhan senam hamil, nyeri punggung ibu berkurang. Ibu hamil trimester III sudah tahu cara penanganan nyeri punggung yaitu dengan cara penatalaksanaan senam hamil, dan diharapkan kepada PMB untuk menjadikan senam hamil menjadi kegiatan rutinitas setiap minggu. dan dalam keadaan pandemi diharapkan kepada bidan untuk membuat grup ibu hamil dan mengirimkan video ke dalam grup senam hamil, dan latihan senam hamil dilakukan secara daring sehingga ibu dapat merasakan latihan senam hamil 1 minggu sekali

**Kata kunci : Ibu hamil, Nyeri punggung, Senam Hamil**

## Latar Belakang

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan. Lamanya kehamilan mulai dari ovulasi sampai partus kira-kira 280 hari (40 minggu), dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Kehamilan 40 minggu ini di sebut kehamilan matur (cukup bulan). Bila kehamilan lebih dari 43 minggu maka di sebut kehamilan post matur. Kehamilan antara 28 dan 36 minggu di sebut kehamilan premature (Prawirohardjo, 2009) . Ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester III yaitu konstipasi atau sembelit, oedema atau pembengkakan, susah tidur, nyeri punggung bawah (nyeri pinggang) kegerahan, sering BAK, hemoroid, heartburn (panas dalam perut), perut kembung, sakit kepala, susah bernafas dan varices (Lina, 2018).

Ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester III yaitu konstipasi atau sembelit, oedema atau pembengkakan, susah tidur, nyeri punggung bawah (nyeri pinggang) kegerahan, sering BAK, hemoroid, heart burn (panas dalam perut), perut kembung, sakit kepala, susah bernafas dan varices (Lina, 2018). Nyeri punggung adalah salah satu ketidaknyamanan yang sering dirasakan ibu hamil pada trimester III. Nyeri punggung dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan. (Purimama, 2018). Menurut (Elanor, 2007), dampak dari nyeri punggung pada ibu hamil adalah kesulitan buang air kecil, kesulitan tidur, masalah seksual dan depresi.

Penatalaksanaan untuk mengurangi nyeri punggung adalah mempertahankan postur tubuh yang baik dengan memperhatikan mekanisme tubuh yang baik terutama saat mengangkat benda, tidak berdiri terlalu lama, menghindari pekerjaan berat dan menggunakan bantal pada waktu tidur untuk meluruskan punggung dan melakukan senam hamil (Purimama, 2018).

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen (Megasari, 2015)

Menurut Fraser (2012) dalam Purimama, 2018 mengemukakan bahwa 50% ibu hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan menderita nyeri punggung yang signifikan. Menurut penelitian Mudayyah (2011) di Puskesmas Pengasih I Kulon Progo dari

12 (83%) ibu hamil . ditemukan 10 ibu hamil mengalami nyeri punggung dan dua (17%) ibu hamil tidak mengalami nyeri punggung.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pegawai PMB Rosita terdapat hasil pendataan ibu hamil Trimester III dalam waktu 3 bulan terakhir dari bulan November sampai Januari berjumlah 190 orang. Dari data tersebut terdapat ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sebanyak 152 (80%) orang dan yang tidak mengalami nyeri punggung sebanyak 38 (20%). Orang Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin melakukan Asuhan kebidanan ibu hamil Trimester III dengan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung.

## Metode

Metode yang penulis gunakan yaitu dengan cara melakukan asuhan kebidanan sesuai dengan prosedur yang baik dan benar, menganjurkan ibu melakukan latihan senam hamil pada Ny, “ R” di PMB Rosita Str. Keb dari 25 April 2021 – 05 Mei 2021. Subyeknya Ny I umur 32 tahun G3P2A0. Jenis data Primer. Cara pengumpulan data anamnesis observasi, pemeriksaan dan dokumentasi. Analisis data dengan membandingkan antara data yang diperoleh dengan teori yang ada

## Hasil

### Kunjungan 1

Kegiatan kunjungan hari pertama dimulai pada Minggu, 25 April 2021 pukul 12.51 wib. Anamnesa dilakukan bahwa pasien Ny. R berusia 32 tahun, IRT, dan berpendidikan SMA, beralamat di Jalan Kubang. Ibu G3P2A0, Ibu mengatakan nyeri punggung. Hasil Memberitahu hasil pemeriksaan kepada ibu bahwa keadaan umum ibu baik, tekanan darah 110/80 mmHg, Denyut nadi 80 x/menit, Pernapasan 21x/menit, Suhu 36,0 °C, BB sebelum hamil 45 kg, BB sekarang 51 kg, Tinggi badan 155 cm, Lila 23 cm.

Memberitahu ketidaknyamanan trimester III yaitu seperti oedema, sakit punggung, insomnia (sulit tidur), Sering BAK (buang air kecil. Memberi tahu kepada ibu cara mengatasi nyeri punggung, nyeri punggung bisa di atasi dengan melakukan latihan senam hamil, karena Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat Hamill. Senam hamil dapat

meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen

## Kunjungan 2

Kegiatan kunjungan kedua dilakukan pada tanggal 05 Mei 2020 jam 10.00 wib, bertempat dirumah pasien. Hasil Memberitahu hasil pemeriksaan kepada ibu bahwa keadaan umum ibu baik, tekanan darah 110/80 mmHg, Denyut nadi 79 x/menit, Pernapasan 20x/menit, Suhu 36,2 oC Dan ibu sudah melakukan senam hamil setelah ibu melakukan latihan senam, nyeri punggung yang ibu rasakan berkurang Melakukan pendokumentasian, Memberitahu kepada ibu kembali cara senam hamil yaitu dengan menggunakan bantuan media leaflet dan video dan menjelaskan kepada ibu tentang keluhan yang ibu rasakan.

## Pembahasan

Pada kunjungan pertama pada tanggal 25 April 2021 yaitu ibu mengatakan bahwa ibu merasakan nyeri punggung pada malam hari dan kaki terasa kram. nyeri punggung terjadi sejak memasuki usia kehamilan trimester III. Menurut (Putra 2016), Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan yang sering dirasakan ibu hamil trimester III, hal ini di sebabkan karena membesarnya uterus sehingga menyebabkan pusat gravitasi berpindah kearah depan, dan posisi berdiri menjadi lordosis. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian belakang sehingga menyebabkan terjadinya nyeri punggung

Pada kasus Ny. R penulis juga melakukan pengkajian data objektif melalui pemeriksaan fisik. Dari hasil yang diperoleh keadaan umum baik, kesadaran composmentis dan tanda-tanda vital dalam batas normal. berdasarkan hasil pemeriksaan head to toes semua dalam batas normal. Hasil palpasi TFU 27 cm, TBJ 2.170 gram, bagian bawah janin belum masuk PAP, posisi janin preskep. Dalam kehamilan pemeriksaan abdomen menjadi salah satu pemeriksaan yang harus dilakukan oleh bidan, pemeriksaan TFU ini menjadi salah satu dari bagian 10 T yang wajib dilakukan oleh bidan. Pengukuran TFU dilakukan untuk menentukan kemajuan pertumbuhan janin dan dapat dijadikan perkiraan usia kehamilan (Mufdlilah, 2009).

Menurut ( Mc. Donald ) dalam tafsiran usia kehamilan, TFU usia kehamilan 32 minggu adalah  $\frac{1}{2}$  pusat – processus xifoideus atau bila diukur dengan pita cm sekitar 29,5-30 cm diatas simfisis, TBJ 1600 gram sampai 1700 gram. Dan dari hasil pemeriksaan pengukuran TFU pada NY. R adalah terdapat TFU 27 cm pada usia kehamilan 32 minggu, seharusnya usia kemilam 32 minggu TFU nya adalah 29,5 cm – 30 cm, hal ini berarti TFU pasien termasuk tidak normal. TFU ibu tidak normal disebabkan oleh kebutuhan pola nutrisi ibu kurang

terpenuhi. tetapi pada pelaksanaan, penulis belum menjelaskan bahwa TFU ibu tidak normal dikarenakan pola nutrisi yang kurang terpenuhi

Penulis melakukan kunjungan 2 kali dalam dalam 2 minggu, tetapi di antara kunjungan 1 ke kunjungan ke 2, penulis melakukan pemantauan dengan cara mendatangi rumah pasien untuk memastikan apakah ibu melakukan senam hamil atau tidak dan juga memastikan gerakan- gerakan senam hamil yang ibu lakukan sudah benar dan tidak salah.

Selanjutnya pada kunjungan kedua pada tanggal 05 Mei 2021 ibu mengatakan bahwa ibu tidak lagi mengalami nyeri punggung sejak melakukan senam hamil setiap hari. Hal ini dapat dirasakan oleh ibu karena manfaat atau pengaruh dari senam hamil. Ini sejalan dengan penelitian (Hamdiah et al., 2020) yang mengatakan terjadinya penurunan nyeri punggung dikarenakan senam hamil bermanfaat selama hamil antara lain seperti mengurangi sakit punggung, pembuluh darah yang melebar (*varises*), adanya nyeri pada sendi dan otot dan persendian, bertambahnya tenaga yang bermanfaat saat melahirkan, dan memperkuat otot panggul, otot abdomen dan otot pinggang

Menurut 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.

Namun pada kunjungan ini ibu mengatakan juga bahwa tidur malam ibu kurang nyenyak karena gerakan janin. keluhan yang ibu rasakan adalah keluhan fisiologis yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester III, hal yang biasa terjadi atau normal, karena Gangguan tidur pada wanita hamil terjadi pada trimester pertama, trimester kedua dan juga trimester ketiga. Gangguan tidur lebih banyak dikeluhkan pada trimester ketiga. dan Pada trimester ketiga tiga jumlah gangguan tidur ini lebih tinggi, karena adanya ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang banyak buang air kecil, dan spontan bangun dari tidur. Gerakan janin, nyeri ulu hati (*hurlburn*), kram pada tungkai, kelelahan dan kesulitan memulai tidur atau sulit tidur sampai pagi (Grace et al, 2004).

Assessment kasus ini selaras dengan teori (Sari, E. P., & Rimandini, 2014). Pendokumentasian yang termasuk assessment yaitu menggambarkan pendokumentasian hasil analisis dan interpretasi subjektif, dan objektif dalam satu identitas, baik itu diagnosis atau masalah, antisipasi diagnosis atau masalah potensial. Selain itu identifikasi mengenai perlunya tindakan segera dilakukan oleh bidan atau dokter. Diagnosis yang dapat ditegakkan pada asuhan kebidanan ini adalah ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 32 – 33 minggu dengan keluhan nyeri punggung.

Berdasarkan assessment yang telah dibuat, maka penulis menetapkan planning untuk dapat mengatasi keluhan klien diantaranya adalah pada kunjungan pertama ibu diberi informasi ketidaknyamanan trimester III, seperti oedema, sakit punggung, insomnia (sulit tidur), sering BAK, cara mengatasi nyeri punggung yaitu dengan mengajari ibu latihan Senam hamil.

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.

Latihan senam ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan risiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen.

Selain pemberian senam hamil penulis memberikan penkes kepada klien tentang ketidaknyaman ibu hamil trimester III. Menurut teori ((Mediarti, Sulaiman, Rosnani & Jawiah, 2014) ketidaknyamanan ibu hamil trimester III perlu ibu ketahui karena Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologi antara lain perubahan fisik, perubahan serta perubahan fisiologis. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan seperti sakit pada punggung, pegal-pegal pada kaki. Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih ke depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki. Salah satu perawatan pada trimester III adalah olahraga.

Penulis juga memberikan penkes tentang tanda-tanda bahaya kehamilan, Pada umumnya kehamilan berkembang dengan normal dan menghasilkan kelahiran bayi sehat cukup bulan melalui jalan lahir, namun ini kadang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Sulit sekali diketahui sebelumnya bahwa kehamilan akan menjadi masalah. Oleh karena itu pelayanan antenatal atau asuhan antenatal merupakan cara penting untuk memonitor dan

mendukung kesehatan ibu hamil normal dan mendeteksi ibu dengan kehamilan normal (Kementerian Kesehatan RI, 2016)

Menurut Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian dan teori terkait, senam hamil mempunyai hubungan dengan nyeri punggung, dalam melakukan senam hamil tersebut otot-otot 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

Terjadi penurunan nyeri punggung setelah dilakukan senam hamil sebanyak 2 kali seminggu. Intensitas nyeri punggung pada hari pertama senam hamil berkurang pada hari kunjungan ke 2 ibu lebih merasa nyaman dan nyeri punggung ibu berkurang.

## Daftar Pustaka

- Adila, I. (2018). *Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Pekanbaru*.
- Aulia. (2014). *Hamil Sehat dengan Beragam Olahraga Ibu Hamil*. Buku biru.
- Aulia. (2014). *Hamil Sehat dengan Beragam Olahraga Ibu Hamil*. Buku biru.
- Dr. Soekidjo Notoatmodjo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Elanor, D. D. G. A. (2007). *Nyeri Punggung*. Penerbit Erlangga.
- Hamdiah, Tanuadike, T., & Sulfianti, E. (2020). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Klinik Etam Tahun 2019*. Indonesian Journal of Midwifery ( IJM ), 3(1), 40–45. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>
- Intarti, D. W., P. (2017). *Kontribusi Senam Ibu Hamil Trimester III Dalam Pengurangan Nyeri Pinggang Di Wilayah Ekskotatif Cilacap*. Ilmiah Kebidanan, VII, 17–27. <https://ojs.akbidylpp.ac.id>
- Juliarti, W., (, 1, ), & Husanah, E. (2018). *Hubungan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Trimester III Di Bpm Dince Safrina, SST Pekanbaru Tahun 2017*. Journal Midwifery, 7, 35–39.
- Lina, F. (2018). *Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 4(9), 72–76. <https://media.neliti.com/media/publications/283679-efektivitas-senam-hamil-dan-yoga-hamil-t-95437f87.pdf>
- Megasari, M. (2015). *Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan Komunitas, 3(1), 17–20. <https://doi.org/10.25311/jkk.vol3.iss1.95>
- Megasari Miratu Selvi Yanti Juli Triana Ani, M. L. (2019). *Catatan Soap Sebagai Dokumentasi Legal Dalam Praktik Kebidanan*. Nuha Medika.

- Mufdillah, Asri Hidayat, I. K. (2012). *Konsep Kebidanan Edisi Revisi*. Nuha Medika.
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Bina Pustaka.
- Purimama, Y. (2018). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Puskesmas Wates*. *Kebidanan*, 1–8. <http://digilid.unisayogya.ac.id>
- Rukiah, A. yeyeh. (2014). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berdasarkan Kurikulum Berbasis Kompetensi (1st ed.)*.
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). *Pregnancy Exercise and Pregnancy Discomfort in the Third*. *Midwife Journal*, 5(01), 33–39.
- Widianti, T. A., & Atikah, P. (2010). *Senam Kesehatan*. Nuha Medika.