

IMPLEMENTASI SENAM IBU HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA KEHAMILAN TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BONTOMARANNU

Implementation of exercise for pregnant women to reduce back pain in the third trimester of pregnancy in the working area of the Bontomarannu Community Health Center

Nur Hijrah sarbia

Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar

nurhijrahsarbia@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy is a time when physical changes will occur. Back pain is a complaint that is often felt by some pregnant women, especially during the third trimester of pregnancy. One effort to reduce lower back pain is by doing pregnancy exercises, it can reduce back pain during pregnancy. Researcher's Objective: To determine the effect of implementing pregnancy exercises on reducing back pain in the third trimester of pregnancy. Research Method: This research uses a case study type of research. In this research, it is a case study involving 3 respondents as research samples. Research results: Based on the results of this research, the implementation of exercise for pregnant women to reduce back pain in the third trimester of pregnancy in the working area of the Bontomarannu Community Health Center has been carried out twice a week and it was found that the three respondents experienced a decrease in pain intensity. Where the three respondents I, II and III experienced a decrease in pain intensity from moderate pain to mild pain. The three respondents were very cooperative during the exercise for pregnant women and were able to follow the exercise movements of pregnant women well so that exercise for pregnant women could have an effective effect on reducing the back pain experienced by the three respondents. Conclusion: the implementation of exercise for pregnant women to reduce back pain has an effect on reducing pain intensity in pregnant women.

Keywords: *Pregnancy, Back Pain, Exercise for pregnant women*

ABSTRAK

Kehamilan merupakan masa dimana akan terjadi perubahan fisik. Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dirasakan oleh sebagian ibu hamil, khususnya ketika usia kehamilan trimester ketiga. Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri punggung bawah adalah dengan melakukan senam hamil, dapat mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Tujuan Peneliti : Untuk mengetahui pengaruh implementasi pemberian senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III. Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus pada penelitian ini adalah studi kasus yang melibatkan sebanyak 3 responden sebagai sampel penelitian. Hasil penelitian : Berdasarkan hasil penelitian ini, pelaksanaan senam ibu hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III di wilayah kerja puskesmas bontomarannu telah dilaksanakan 2 kali dalam seminggu ditemukan hasil ketiga responden mengalami penurunan intensitas nyeri. Dimana pada ketiga responden I, II dan III Mengalami penurunan intensitas nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Ketiga responden sangat kooperatif selama pelaksanaan senam ibu hamil dan dapat mengikuti gerakan senam ibu hamil dengan baik sehingga senam ibu hamil dapat berpengaruh dengan efektif untuk mengurangi nyeri punggung yang dialami oleh ketiga responden. Kesimpulan : implementasi senam ibu hamil terhadap penurunan nyeri punggung berpengaruh dalam penurunan intensitas nyeri pada ibu hamil.

Kata Kunci : Kehamilan, Nyeri Punggung, Senam Ibu hamil

PENDAHULUAN

Proses kehamilan melibatkan pembuahan zigot, lalu berkembang di dalam rahim dan

membentuk plasenta yang akhirnya tumbuh kembang sampai eterm. Kehamilan adalah proses alami dan fisiologis. Kehamilan merupakan masa dimana akan terjadi perubahan fisik dan selama hamil akan dirasakan mulai dari perubahan anatomi dan faktor fisiologis, faktor antara lain perubahan hormonal pada tubuh, perubahan fisiologis yang akan dialami oleh ibu, khususnya perubahan pada tubuh. Sistem pencernaan, sistem pernapasan, serta sistem peredaran darah (Yuniza et al., 2023)

Berdasarkan data (WHO), prevalensi pada ibu hamil mencapai 84% pada tahun 2020. Di Malaysia, prevalensi nyeri punggung belakang di kalangan ibu hamil adalah sekitar 81,0% pada tahun 2020, pada Amerika Serikat, Kanada, Islandia, Turki, Korea Selatan, dan Israel lebih dari 50%. Hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), pada tahun 2018 prevalensi pada ibu hamil mencapai 67%, pada tahun 2019 mencapai 71,5%, dan pada tahun 2020 prevalensi pada ibu hamil mencapai 91,3%.

Menurut Kementerian Kesehatan RI, jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 5.256.483 jiwa pada tahun 2019 (Kemenkes RI, 2020). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi ibu hamil di Indonesia sebesar 4,8% dan nyeri punggung merupakan keluhan umum yang dialami ibu hamil pada saat pemeriksaan kehamilan (Nurlitawati et al., 2022)

Survei terhadap ibu hamil di berbagai wilayah di Indonesia menemukan bahwa 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada masa kehamilannya. Menurut data Aziz et al., 2023 diperoleh dari Dinas Kesehatan kota Makasar tahun 2019 prevelensi ibu hamil sebanyak 75,8% kelahiran hidup dan tahun 2020 prevalensi ibu hamil sebanyak 78,2% kelahiran hidup. Menurut badan pusat statistik kota Makassar pravelansi ibu hamil pada tahun 2022 berjumlah 29789 jiwa. Dengan adanya ibu hamil, resiko nyeri punggung perlu dilakukan penelitian dengan penanganan atas masalah yang terjadi.

Nyeri punggung pada kehamilan dapat dikurangi dengan menjaga postur tubuh, yang baik, terutama saat mengangkat barang, aktivitas berat. Menurut penelitian Nurlitawati et al., 2022 Salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung adalah dengan meningkatkan kesehatan fisik, dengan berolahraga saat hamil. Salah satunya dengan senam hamil.

Senam hamil merupakan salah satu olahraga untuk ibu hamil. Senam saat hamil bertujuan untuk memberikan elastisitas pada otot dan ligamen pada panggul yang berfungsi maksimal saat melahirkan normal. Olah raga saat hamil dapat mengurangi berbagai penyakit yang umum terjadi selama kehamilan, antara lain: Memperbaiki penyakit varises, nyeri punggung, nyeri otot dan persendian, serta memperkuat otot-otot panggul, perut dan

punggung bawah yang merupakan otot-otot yang paling terkena dampaknya selama kehamilan. (Yuniza et al., 2023)

METODE

Desain, tempat dan waktu

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. Studi kasus pada penelitian ini adalah studi kasus observasi untuk menganalisis pemberian senam ibu hamil untuk mengurangi nyeri pada ibu di kehamilan trimester III. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 Mei - 3 Juni tahun 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas Bontomarannu.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Tekhnik pengambilan sampling dengan menggunakan purposive sampling. Subjek penelitian sebanyak 3 orang pasien ibu pada kehamilan trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. Dengan rencana pelaksanaan selama 2 kali dalam seminggu dengan waktu yang digunakan kurang 15-30 menit. Sebelum melakukan pelaksanaan senam ibu hamil dilakukan wawancara dan observasi terlebih dahulu, dan setelah dilakukan senam ibu hamil maka akan dilakukan wawancara dan observasi kembali.

HASIL

Dalam hal pengumpulan data pada penelitian ini responden penelitian memiliki karakteristik diantaranya :

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Responden	Umur (tahun)	JK	Agama	Riwayat kehamilan
Ny. A	27 thn	P	Islam	G1P1A0
Ny. N	33 thn	P	Islam	G3P2A0
Ny. R	30 thn	P	Islam	G2P1A0

Pada pelaksanaan H-1 tanggal 27 Mei 2024 yaitu melakukan senam ibu hamil dalam waktu 15 – 30 menit/hari selama 2 kali seminggu.

Tabel 2. Observasi Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan senam ibu hamil Pada Responden I

Pertemuan	Responden	Sebelum	Sesudah
1	Ny. C	5	4
Senin, 27 Mei 2024			
2	Ny. C	4	3
Selasa, 28 Mei 2024			

Berdasarkan Tabel 2. Pada hari pertama sampai hari ke dua dilakukan observasi sebelum dan

setelah pelaksanaan senam ibu hamil, didapatkan hasil ibu mengalami penurunan intensitas nyeri

Tabel 3. Observasi Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Senam ibu hamil Responden II

Pertemuan	Responden	Sebelum	Sesudah
1	Ny. A	5	4
Rabu, 29 Mei 2024			
2	Ny. A	4	2
Jum'at, 31 Mei 2024			

Berdasarkan Tabel 3. Pada hari pertama sampai hari ke dua dilakukan observasi sebelum dan setelah pelaksanaan senam ibu hamil, didapatkan hasil ibu mengalami penurunan intensitas nyeri

Tabel 4. Observasi Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Senam ibu hamil Pada Responden III

Pertemuan	Responden	Sebelum	Sesudah
1	Ny. R	6	4
Minggu, 19 Mei 2024			
2	Ny. R	4	3
Senin, 20 Mei 2024			

Berdasarkan Tabel 4. Pada hari pertama sampai hari ke dua dilakukan observasi sebelum dan setelah pelaksanaan senam ibu hamil, didapatkan hasil ibu mengalami penurunan intensitas nyeri

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, pelaksanaan senam ibu hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III di wilayah kerja puskesmas bontomarannu yang telah dilaksanakan 2 kali dalam seminggu ditemukan hasil ketiga responden mengalami penurunan intensitas nyeri. Ketiga responden sangat kooperatif selama pelaksanaan senam ibu hamil dan dapat mengikuti gerakan senam ibu hamil dengan baik sehingga senam ibu hamil dapat berpengaruh dengan efektif untuk mengurangi nyeri punggung yang dialami oleh ketiga responden.

Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dirasakan oleh sebagian ibu hamil, khususnya ketika usia kehamilan trimester ketiga. Selain karena titik tumpuan saat hamil yang berubah, kenaikan berat badan, hormon dan stres. Keadaan ini tidak membahayakan kehamilan akan tetapi nyeri punggung dapat mengganggu aktivitas dan menurunkan kualitas

hidup ibu hamil (Surati Surati & Basaria Manurung, 2023).

Salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung bawah adalah dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental, senam hamil dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat 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 (Delima et al., 2021).

Hal ini juga didukung oleh penelitian (Azis et al., 2023) bahwa Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Fungsi penting dari otot abdomen yaitu kontrol pelvis saat menengadah. Ketika ligamen disekitar pelvis menegang dan tidak lagi memberikan topangan yang kuat kepada sendi maka otot menjadi garis pertahanan kedua membantu mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis. Harus diingat bahwa tegangan yang berlebihan pada pelvis dan melemahnya otot abdomen inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Untuk itu perlu dilakukan latihan ini untuk mempertahankan tonus otot abdomen yang baik.

Sehingga peneliti berpendapat bahwa salah satu cara untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester III dengan terapi nonfarmakologi adalah dengan cara melakukan senam ibu hamil. Dapat kita lihat dari hasil pembahasan bahwa adanya penurunan intensitas nyeri sebelum dan setelah dilakukan senam ibu hamil. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ke III.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas bontomarannu, peneliti menyimpulkan bahwa implementasi senam ibu hamil terhadap penurunan nyeri punggung berpengaruh dalam penurunan intensitas nyeri pada ibu hamil.

SARAN

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan terkait implementasi senam ibu hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III di wilayah kerja puskesmas bontomarannu peneliti memberikan saran :

1. Bagi institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk pembelajaran terkhususnya mahasiswa D3 Keperawatan yang bermanfaat bagi peneliti selanjutnya

2. Bagi puskesmas

Diharapkan pihak puskesmas dapat memberikan wadah khususnya kelas ibu hamil yang didalamnya terdapat senam ibu hamil karena selain dapat memberikan informasi kepada ibu hamil, kelas ibu hamil juga dapat menjadi wadah untuk bertukar pendapat.

3. Bagi Responden

Diharapkan ibu hamil trimester III dapat lebih aktif mengikuti kelas ibu hamil supaya dapat mengetahui metode-metode baru dalam ilmu kesehatan khususnya senam hamil karena senam hamil adalah salah satu terapi nonfarmakologi yang bermanfaat bagi ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah dan keluhan lainnya selama kehamilan dan persalinan.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang telah dilakukan mengenai senam ibu hamil dan lebih menganalisis manfaat lain dari senam ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para dosen pembimbing dalam pembuatan jurnal ini, serta klien yang bersedia untuk menjadi responden yang mendukung penulis sehingga jurnal ini dapat selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D. T., & Utami, T. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Ny M dengan Nyeri Akut. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 647–658. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2124>
- Apriliawati, N., & Maryati, S. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Post Partum Dengan Sectio Caesarea Di Rsud Sleman. *Journal Prosiding Stikes Bethesda Yakkum*, 1(1), 474–481. <https://doi.org/https://doi.org/10.52073/midwinerslion.v7i2.263>
- Ayu, G., Jayanti, P., Agustini, R., Purwaningsih, N. K., Bina, S., & Bali, U. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Seksio Sesarea Di Rumah Sakit Umum Puri Raharja Denpasar The Effect of Benson Relaxation Technique on Pain Intensity in Post-Cesarean Section Women in Puri Raharja Genera. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 06(01), 2442–6873. <https://doi.org/https://doi.org/10.31290/jkt.v6i01.1456>
- Dewi Nurhanifah, R. T. S. (2022). *Manajemen Nyeri Nonfarmakologi*. UrbanGreen Central Media.
- Dewi Pujiana, Yuniza, A. W. P. (2022). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyembuhan Luka Pada Ibu Post Partum Dengan Section Caesarea (SC)*. CV. Mitra Cendekia Media.
- Diniyati, S. L., Sari, D. P., & Wardhani, A. K. (2022). *Efektivitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Post Sectio Caesarea di RSUD Sayang Cianjur*. 1–8. <https://akbid-alikhlas.e-journal.id/JIPKR/article/view/51>
- Febiantri, N., & Machmudah, M. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 2(2), 31. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6239>
- Hartati, S. (2021). *Asuhan Keperawatan Ibu Post Partum Seksio Sesarea Positif Covid 19*. CV. Trans Info Media.
- Herdiani, T. N., & Fitriani, D. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea di RSUD Rupit. *Madago Nursing Journal*, 4(1), 18–26. <https://doi.org/10.33860/mnj.v4i1.2157>
- IDAI. (2017). Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Gangguan Mobilitas Fisik Pada Kasus Post Operasi Sectio Caesarea Terhadap Ny.B Di Ruang Kebidanan RSU Handayani Kota Bumi Lampung Utara Tanggal 20-22 Maret 2023. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Kusumastuti, N. M. (2021). *Gambaran Kejadian Komplikasi Minor Pasca Anestesi Spinal Pada Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Umum Kertha Usada Buleleng*. 1–108. https://repository.itekes-bali.ac.id/medias/journal/17D10098_NI_MADE_KUSUMASTUTI_B.pdf
- Novianti, L., & Mato, R. (2019). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan Sectio

Caesarea Di RSIA Sitti Khadijah I Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14.

Nur, G., Putra, W., Kadek, N., Wahyuni, I., Tinggi, S., & Kesehatan Buleleng, I. (2023). *Analisis Asuhan Keperawatan Pada Post Operasi Sectio Caesarea Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Dengan Intervensi Terapi Relaksasi Benson Di Ruang Belimbing RSUD Kabupaten Klungkung*. 8(September), 82–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.31290/jkt.v6i01.1456>

Rian Tasalim, A. R. C. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya* (G. / At (ed.)). GUEPEDIA.

Safitri, N. A. (2020). *Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Gangguan Nutrisi Dan Cairan Pada Kasus Post Sectio Caesarea Dengan Indikasi Plasenta Previa Terhadap Ny. S Di Ruang Kebidanan Lantai 2 RSU Handayani Kota Bumi Lampung Utara Tanggal 30 Maret-1 April 2023*. *Convention Center Di Kota Tegal*, 938, 6–37.

Wiarso, G. (2017). *Nyeri Tulang Dan Sendi*. Gosyen Publishing.