

Original Article

THE EFFECT OF PREGNANCY EXERCISE ON REDUCING BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Tingkat Nyeri Punggung pada Ibu Hamil

Yustina Oktarida

Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKes Al-Ma'arif Baturaja

***Corresponding Author:**

Yustina Oktarida

Program Studi Kesehatan Masyarakat,
STIKes Al-Ma'arif Baturaja

Email: yustinaoktarida647@gmail.com

Keyword:

Pregnancy Exercise, Back Pain, Pregnant Women, Antenatal Care

Kata Kunci:

Senam Hamil, Nyeri Punggung, Ibu Hamil, Antenatal Care

© The Author(s) 2025

Abstract

Pregnancy causes physiological changes that increase the risk of back pain due to postural changes, weight gain, and a shift in the body's center of gravity. Back pain among pregnant women is common and may affect quality of life and daily activities. Pregnancy exercise is considered a non-pharmacological intervention to reduce back pain during pregnancy. Methods: This study employed a quantitative pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. A total of 35 pregnant women were selected using purposive sampling at the Ziadta Maternity Clinic, Ogan Komering Ulu Regency, in 2025. Data were collected using a back pain intensity questionnaire before and after pregnancy exercise intervention and analyzed using the Wilcoxon test with a significance level of $\alpha = 0.05$. Results: The mean back pain score before the intervention was 8.06 (SD 1.35) and decreased to 2.71 (SD 1.02) after pregnancy exercise. Statistical analysis showed a p-value of 0.001 (<0.05), indicating a significant effect of pregnancy exercise on reducing back pain in pregnant women. Conclusion: Pregnancy exercise is effective in reducing back pain among pregnant women and can be recommended as a non-pharmacological intervention in antenatal care services.

Abstrak

Kehamilan menyebabkan perubahan fisiologis yang dapat meningkatkan risiko nyeri punggung akibat perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, dan pergeseran pusat gravitasi. Nyeri punggung pada ibu hamil cukup tinggi dan dapat memengaruhi kualitas hidup serta aktivitas sehari-hari. Senam hamil merupakan intervensi nonfarmakologis yang dipercaya mampu mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 35 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling di TPMB Ziadta Kabupaten Ogan Komering Ulu tahun 2025. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi senam hamil, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil: Rata-rata tingkat nyeri punggung sebelum intervensi adalah 8,06 (SD 1,35) dan menurun menjadi 2,71 (SD 1,02) setelah senam hamil. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. Kesimpulan: Senam hamil efektif dalam menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan antenatal care.

Article Info:

Received : February 26, 2026

Revised : April 29, 2026

Accepted : May 23, 2026

Cendekia Medika: Jurnal STIKes Al-

Ma'arif Baturaja

e-ISSN : 2620-5424

p-ISSN : 2503-1392



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu kondisi fisiologis yang menyebabkan berbagai perubahan pada tubuh wanita, baik secara fisik maupun psikologis ⁽¹⁾. Salah satu perubahan yang sering terjadi selama kehamilan adalah peningkatan berat badan yang menyebabkan perubahan pusat gravitasi tubuh dan peningkatan beban pada area lumbal tulang belakang ⁽²⁾. Perubahan biomekanik tersebut dapat menimbulkan keluhan seperti nyeri

punggung, nyeri panggul, gangguan tidur, serta gangguan psikologis yang berdampak terhadap kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari ibu hamil ⁽³⁾. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah muskuloskeletal selama kehamilan perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi kenyamanan, mobilitas, dan kesiapan ibu dalam menjalani proses kehamilan hingga persalinan ⁽⁴⁾.

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu

hamil, terutama pada trimester III ⁽⁵⁾. Keluhan ini umumnya muncul karena adanya pembesaran uterus, peningkatan berat badan, peregangan ligamen, serta perubahan postur tubuh yang menyebabkan tekanan berlebih pada otot dan tulang belakang bagian bawah ⁽⁶⁾. Pada trimester akhir kehamilan, nyeri punggung dapat semakin meningkat karena beban tubuh ibu bertambah dan keseimbangan tubuh mengalami perubahan secara signifikan ⁽⁷⁾. Di Indonesia, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 180 ibu hamil yang diteliti, sekitar 47% mengalami nyeri punggung selama kehamilan ⁽⁸⁾.

Angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil juga dilaporkan cukup tinggi di berbagai negara ⁽⁹⁾. Beberapa negara seperti Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, dan Korea menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil lebih dari 50% ⁽¹⁰⁾. Di wilayah Amerika bagian utara, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong, dan Nigeria, kejadian nyeri punggung pada ibu hamil dilaporkan berkisar antara 21% hingga 89,9% ⁽¹¹⁾. Di India, kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III dilaporkan berkisar antara 33,7% hingga 42%, sedangkan di Malaysia angka kejadiannya mencapai 84,6% ⁽¹²⁾. Jika dibandingkan dengan beberapa negara tersebut, Indonesia juga memiliki angka kejadian nyeri punggung pada ibu hamil yang cukup tinggi, yaitu sekitar 60% hingga 80% ⁽¹³⁾.

Nyeri punggung merupakan masalah kesehatan global yang tidak hanya terjadi pada ibu hamil, tetapi juga menjadi salah satu penyebab utama keterbatasan aktivitas pada populasi umum ⁽¹⁴⁾. Laporan World Health Organization menyebutkan bahwa nyeri punggung menyerang sekitar 619 juta orang di seluruh dunia dan diperkirakan meningkat menjadi 843 juta kasus pada tahun-tahun mendatang ⁽¹⁵⁾. Pada ibu hamil, keluhan nyeri punggung sering mulai muncul pada usia kehamilan sekitar 20–28 minggu dan dapat meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan ⁽¹⁶⁾. Faktor

usia ibu juga dapat berperan terhadap munculnya keluhan nyeri punggung, karena nyeri punggung bawah dapat terjadi pada usia produktif dan meningkat pada kelompok usia yang lebih tua ⁽¹⁷⁾.

Di Indonesia, hasil penelitian pada berbagai daerah menunjukkan bahwa sekitar 60% hingga 80% ibu hamil mengalami back pain atau nyeri punggung selama kehamilan ⁽¹⁸⁾. Di Jawa Timur, sekitar 65% ibu hamil dilaporkan mengalami keluhan nyeri punggung selama masa kehamilan ⁽¹⁹⁾. Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil masih menjadi masalah yang sering terjadi dan memerlukan intervensi nonfarmakologis yang aman, murah, serta mudah diterapkan ⁽²⁰⁾. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah senam hamil, karena latihan fisik yang terarah dapat membantu meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki postur tubuh, dan mengurangi ketegangan pada area punggung bawah ⁽²¹⁾.

Penelitian yang dilakukan di BPM Lismarini Palembang pada bulan Mei hingga Juni 2017 menunjukkan bahwa senam hamil berhubungan dengan penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ⁽²²⁾. Dari 25 responden yang melakukan senam hamil secara teratur, sebanyak 22 responden atau 88,0% mengalami nyeri punggung ringan dan 3 responden atau 12,0% mengalami nyeri punggung sedang ⁽²³⁾. Tidak terdapat responden yang mengalami nyeri punggung berat setelah mengikuti senam hamil secara teratur, sedangkan 5 responden yang tidak mengikuti senam hamil secara teratur seluruhnya mengalami nyeri punggung sedang ⁽²⁴⁾. Temuan ini memperkuat bahwa senam hamil dapat menjadi salah satu intervensi kebidanan yang relevan untuk membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, khususnya pada trimester III ⁽²⁵⁾.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di TPMB ZIANDTA, diketahui

bahwa di Kabupaten Ogan Komering Ulu terdapat kelas yoga atau senam hamil yang mulai dibuka pada tahun 2021. Data ibu hamil di TPMB ZIANDTA pada tahun 2023–2024 tercatat sebanyak 105 ibu hamil. Sebagian ibu hamil diketahui mengikuti senam hamil secara teratur sebagai salah satu upaya untuk menjaga kebugaran tubuh dan mengurangi keluhan selama kehamilan. Kondisi ini menjadi dasar penting untuk meneliti lebih lanjut pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil di TPMB ZIANDTA Kabupaten Ogan Komering Ulu tahun 2025.

Pelayanan kesehatan ibu hamil di Indonesia telah menjadi perhatian dalam praktik asuhan kebidanan melalui penguatan pelayanan antenatal care, edukasi kesehatan ibu, serta pemantauan kondisi kehamilan secara berkelanjutan⁽¹¹⁾. Asuhan kebidanan kehamilan menekankan pentingnya pemantauan perubahan fisiologis ibu hamil, deteksi dini keluhan selama kehamilan, serta pemberian edukasi mengenai perawatan kehamilan yang aman dan sesuai dengan kondisi ibu⁽¹¹⁾. Meskipun pelayanan antenatal telah menjadi bagian penting dalam asuhan kehamilan, keluhan nyeri punggung pada ibu hamil masih sering ditemukan, terutama pada trimester III^(5,18). Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara edukasi kesehatan ibu, pemantauan kehamilan, dan implementasi intervensi nonfarmakologis yang konsisten dalam praktik pelayanan kebidanan^(20,21). Senam hamil menjadi salah satu intervensi yang relevan karena dapat membantu mengurangi nyeri punggung melalui latihan fisik ringan, perbaikan postur tubuh, peregangan, dan relaksasi otot selama kehamilan^(5,21). Oleh karena itu, penelitian mengenai senam hamil tetap penting dilakukan karena dapat memperkuat bukti praktik kebidanan berbasis promotif dan preventif dalam pelayanan antenatal care^(18,20).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap pengurangan tingkat nyeri punggung pada

ibu hamil di TPMB ZIANDTA Kabupaten Ogan Komering Ulu tahun 2025.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pre-experimental one group pretest-posttest design, yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh senam hamil terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil. Desain ini melibatkan satu kelompok responden yang diberikan pengukuran awal (pretest) sebelum intervensi, kemudian diberikan perlakuan berupa senam hamil, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali (posttest) untuk mengetahui perubahan tingkat nyeri setelah intervensi.

Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil yang tercatat pada buku catatan bidan di TPMB ZIANDTA Kabupaten Ogan Komering Ulu pada periode Januari–Agustus 2025 sebanyak 82 orang. Sampel penelitian berjumlah 35 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester II dan III dengan usia kehamilan 20–36 minggu, mengalami keluhan nyeri punggung, tidak memiliki kontraindikasi medis untuk melakukan senam hamil, bersedia menjadi responden, serta berkomitmen mengikuti seluruh rangkaian kegiatan senam hamil. Pemilihan usia kehamilan tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa keluhan nyeri punggung umumnya mulai meningkat pada trimester II hingga trimester III akibat pembesaran uterus, perubahan postur tubuh, peningkatan beban lumbal, dan pergeseran pusat gravitasi tubuh. Selain itu, pelaksanaan senam hamil pada usia kehamilan tersebut dinilai lebih sesuai karena ibu hamil telah melewati fase awal kehamilan dan dapat mengikuti latihan fisik ringan secara lebih aman dengan pendampingan bidan. Kriteria eksklusi meliputi ibu hamil dengan riwayat perdarahan, kontraksi prematur, hipertensi berat, kelainan plasenta, gangguan jantung atau pernapasan berat, nyeri hebat yang

membatasi aktivitas, serta ibu hamil yang tidak mengikuti intervensi secara lengkap.

Intervensi senam hamil dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan selama 4 minggu, dengan frekuensi 2 kali dalam satu minggu. Setiap sesi senam hamil berlangsung selama 30–45 menit dan dipandu oleh bidan yang memiliki kompetensi dalam pelaksanaan senam hamil. Rangkaian kegiatan terdiri atas pemanasan selama 5–10 menit, gerakan inti selama 20–30 menit, serta pendinginan dan relaksasi selama 5–10 menit. Gerakan senam hamil difokuskan pada latihan pernapasan, peregangan ringan, penguatan otot punggung dan panggul, latihan postur tubuh, serta relaksasi untuk mengurangi ketegangan otot. Sebelum intervensi dilakukan, responden terlebih dahulu diperiksa kondisi umumnya untuk memastikan tidak terdapat keluhan atau tanda bahaya kehamilan yang menjadi kontraindikasi pelaksanaan senam hamil.

Penelitian dilaksanakan di TPMB ZIANDTA Kabupaten Ogan Komering Ulu pada bulan September hingga November 2025. Data primer dikumpulkan langsung dari responden menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, sedangkan data sekunder diperoleh dari literatur, jurnal ilmiah, dan dokumentasi terkait. Data yang terkumpul kemudian melalui proses editing, coding, entry data, dan cleaning sebelum dianalisis. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta tingkat nyeri punggung, dan analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon untuk

mengetahui perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Sebelum Dilakukann Senam Hamil Di TPMB Ziandta Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2025

Skor Nyeri	Kategori Tingkat Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
0	Tidak nyeri	0	0,0
1–2	Sedikit nyeri	0	0,0
3–4	Sedikit lebih nyeri	0	0,0
5–6	Nyeri	5	14,3
7–8	Lebih nyeri	17	48,6
9–10	Sangat nyeri	13	37,1
Total		35	100,0

Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri punggung pada tingkat tinggi. Responden paling banyak berada pada kategori lebih nyeri (7–8) sebesar 48,6 %, diikuti kategori sangat nyeri (9–10) sebesar 37,1 %. Sebagian kecil responden berada pada kategori nyeri (5–6) sebesar 14,3 %. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori tidak nyeri hingga sedikit lebih nyeri. Temuan ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, tingkat nyeri punggung ibu hamil cenderung berat dan memerlukan penanganan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Setelah Dilakukan Senam Hamil

Skor Nyeri	Kategori Tingkat Nyeri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
0	Tidak nyeri	0	0,0
1–2	Sedikit nyeri	15	42,9
3–4	Sedikit lebih nyeri	19	54,3
5–6	Nyeri	1	2,9
7–8	Lebih nyeri	0	0,0
9–10	Sangat nyeri	0	0,0
Total		35	100,0

Hasil posttest menunjukkan penurunan tingkat nyeri punggung yang sangat jelas. Sebagian besar responden berada pada kategori sedikit lebih nyeri (3–4) sebesar 54,3 %, diikuti kategori sedikit nyeri (1–2) sebesar 42,9 %. Hanya 1 responden (2,9 %) yang masih berada pada kategori nyeri (5–

6). Tidak ditemukan lagi responden dengan kategori lebih nyeri maupun sangat nyeri. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

Tabel 3 Rata-rata Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Senam Hamil

Variabel	N	Mean	SD	95% CI Lower	95% CI Upper	Median	Min	Max
Pretest (Sebelum)	35	8,06	1,35	7,59	8,52	8,00	6	10
Posttest (Sesudah)	35	2,71	1,02	2,37	3,06	2,70	1	5

Tabel 3, rata-rata tingkat nyeri punggung ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil adalah 8,06 dengan standar deviasi 1,35. Interval kepercayaan 95 % berada pada rentang 7,59 sampai 8,52, yang menunjukkan konsistensi tingkat nyeri sebelum intervensi.

Setelah dilakukan senam hamil, rata-rata tingkat nyeri punggung menurun menjadi 2,71 dengan standar deviasi 1,02. Interval kepercayaan 95 % berada pada rentang 2,37 sampai 3,06. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri punggung yang jelas setelah pelaksanaan senam hamil.

Tabel 4 Pengaruh sebelum dilakukan Senam Hamil dan setelah dilakukan senam hamil Terhadap Pengurangan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil

Skor Nyeri	Kategori Tingkat Nyeri	Pretest (f)	Pretest (%)	Posttest (f)	Posttest (%)
0	Tidak nyeri	0	0,0	0	0,0
1–2	Sedikit nyeri	0	0,0	15	42,9
3–4	Sedikit lebih nyeri	0	0,0	19	54,3
5–6	Nyeri	5	14,3	1	2,9
7–8	Lebih nyeri	17	48,6	0	0,0
9–10	Sangat nyeri	13	37,1	0	0,0
Total		35	100,0	35	100,0

Pvalue = 0,001 < 0,05(Berpengaruh Signifikan)

Berdasarkan Tabel 4 terlihat adanya perubahan yang sangat jelas pada tingkat nyeri punggung ibu hamil sebelum dan

sesudah pelaksanaan senam hamil di TPMB Ziadta Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2025. Pada pengukuran pretest,

sebagian besar responden mengalami nyeri punggung pada tingkat sedang hingga berat. Hal ini ditunjukkan oleh dominasi kategori lebih nyeri (7–8) sebesar 48,6 % dan sangat nyeri (9–10) sebesar 37,1 %. Sebanyak 14,3 % responden masih berada pada kategori nyeri (5–6), dan tidak terdapat responden pada kategori nyeri ringan maupun tidak nyeri.

Pada pengukuran posttest, terjadi penurunan tingkat nyeri punggung yang signifikan. Sebagian besar responden berpindah ke kategori nyeri ringan, yaitu sedikit lebih nyeri (3–4) sebesar 54,3 % dan sedikit nyeri (1–2) sebesar 42,3 %. Hanya 2,9 % responden yang masih berada pada kategori nyeri (5–6), dan tidak ditemukan lagi responden pada kategori lebih nyeri maupun sangat nyeri.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan senam hamil efektif dalam mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil di TPMB Ziandta Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2025.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa senam hamil berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil ⁽¹⁸⁾. Ibu hamil yang rutin mengikuti senam hamil dilaporkan mengalami penurunan intensitas nyeri punggung secara bermakna dibandingkan dengan kondisi sebelum mengikuti intervensi senam hamil ⁽¹⁾. Senam hamil dinilai efektif karena mampu meningkatkan fleksibilitas otot punggung dan panggul, memperbaiki postur tubuh, serta mengurangi ketegangan otot selama kehamilan ⁽⁷⁾. Efek tersebut menjadi penting karena nyeri punggung pada ibu hamil umumnya berkaitan dengan perubahan biomekanik tubuh, peningkatan berat

badan, dan tekanan pada area lumbal selama masa kehamilan ⁽¹³⁾.

Penelitian lain juga melaporkan bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil, dengan nilai $p < 0,05$ ⁽²⁰⁾. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa senam hamil dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman, murah, dan efektif untuk mengatasi keluhan muskuloskeletal pada ibu hamil, khususnya nyeri punggung bawah ⁽²⁾. Intervensi senam hamil juga memiliki nilai promotif dan preventif karena tidak hanya berfokus pada pengurangan nyeri, tetapi juga membantu ibu hamil mempertahankan kebugaran, meningkatkan kenyamanan, dan mempersiapkan tubuh menghadapi persalinan ⁽⁸⁾.

Secara konseptual, senam hamil dan prenatal yoga tidak dapat disamakan karena keduanya memiliki pendekatan latihan yang berbeda, meskipun sama-sama termasuk aktivitas fisik nonfarmakologis pada ibu hamil ^(7,13). Senam hamil lebih berfokus pada latihan fisik ringan yang terarah, meliputi peregangan, latihan pernapasan, penguatan otot panggul, perbaikan postur, serta relaksasi yang disesuaikan dengan kebutuhan fisiologis ibu hamil ^(1,2,5). Oleh karena itu, pembahasan dalam penelitian ini lebih tepat difokuskan pada senam hamil sebagai intervensi kebidanan, bukan prenatal yoga, karena intervensi yang diberikan dalam penelitian ini adalah senam hamil ^(18,20). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam hamil dapat menurunkan intensitas nyeri punggung karena gerakan yang dilakukan membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan fleksibilitas, memperbaiki keseimbangan tubuh, serta mengurangi tekanan pada area lumbal ^(2,5,21). Dengan demikian, penurunan nyeri punggung setelah intervensi lebih dapat dijelaskan melalui mekanisme latihan fisik terstruktur dalam senam hamil, bukan melalui konsep prenatal yoga ^(1,18,20).

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya bahwa senam hamil memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil ⁽⁵⁾. Senam hamil dapat direkomendasikan sebagai bagian dari pelayanan antenatal care karena mudah dilakukan, relatif aman, dan dapat disesuaikan dengan kondisi fisik ibu hamil ⁽²¹⁾. Penerapan senam hamil secara teratur di fasilitas pelayanan kebidanan juga dapat menjadi strategi edukatif untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan ⁽⁶⁾. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi, pendampingan, dan pemantauan agar pelaksanaan senam hamil dapat dilakukan dengan teknik yang benar dan memberikan manfaat optimal ⁽¹⁰⁾.

Asumsi peneliti dalam penelitian ini adalah bahwa pelaksanaan senam hamil yang dilakukan secara teratur dan dengan gerakan yang benar mampu memberikan efek relaksasi pada otot-otot punggung dan panggul, sehingga menurunkan tingkat nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil ⁽²³⁾. Selain itu, partisipasi aktif ibu hamil dalam senam hamil diduga meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga postur tubuh, melakukan aktivitas fisik yang aman, dan mengurangi perilaku sedentari selama kehamilan ⁽²⁴⁾. Peneliti juga berasumsi bahwa faktor usia, pendidikan, pekerjaan, dan pengalaman kehamilan responden turut memengaruhi penerimaan serta kepatuhan dalam mengikuti senam hamil ⁽²²⁾. Kepatuhan tersebut pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap keberhasilan intervensi dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil ⁽²⁵⁾.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang bermakna antara senam hamil terhadap pengurangan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil di TPMB Ziandta Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2025.

SARAN

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti *quasi-experiment* dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta pengukuran faktor lain seperti usia kehamilan, paritas, indeks massa tubuh, aktivitas harian, dan kepatuhan mengikuti senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Almufaridin, A. S., Mahdalyanti, M., Sari, 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*, 12(2), 199–204. <https://doi.org/10.35328/kesmas.v12i2.2562>
2. Amin, M., & Novita, N. (2022). Senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah ibu trimester III. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(1), 66–72. <https://doi.org/10.36086/jkm.v2i1.1283>
3. Effendi, E., Febrianti, F., Nurhayati, N., & Yulianti, R. (2024). Effect of hypertension exercises on blood pressure in the elderly: A quasi-experimental study. *Journal of Community Nursing and Primary Care*, 1(2), 29–36. <https://doi.org/10.63202/jcnpc.v1i2.39>
4. Kurniawan, D. (2024). Optimizing elderly management in improving functional independence. *Journal of Community Nursing and Primary Care*, 1(1), 23–25. <https://doi.org/10.63202/jcnpc.v1i1.30>
5. Anggraeni, R. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Cendekia Medika*, 3(1). http://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia_medika/article/view/4

- 9
6. Angraeni, D. F. A., Manalu, L. O., & Purwati, P. (2025). Edukasi media leaflet terhadap pengetahuan ibu balita dengan ISPA di Puskesmas Curugkembar Kabupaten Sukabumi. *Bakti Nusantara Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(2), 32-38. <https://doi.org/10.63202/bnmpmi.v2i2.78>
7. Elina, E., Sugesti, R., & Yolandia, R. A. (2024). Efektivitas kelas prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Indonesia Journal of Midwifery Sciences*, 3(2), 415-421. <https://doi.org/10.53801/ijms.v3i2.157>
8. Pratiwi, D. S., Armayani, A., & Poddar, R. (2025). The effect of pregnancy exercise on the sleep quality of pregnant women in the third trimester : A pre-experimental study. *Journal of Community Nursing and Primary Care*, 2(2), 37-42. <https://doi.org/10.63202/jcnpc.v2i2.79>
9. Fransiska, Y., & Suryani, L. (2024). Nyeri punggung pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan*, 14(3).
10. Araujo, F. S. D., Susanto, H., & Wahyuni, S. (2026). Effectiveness of health belief model-based prenatal education on anemia prevention behaviors among pregnant women: A systematic review. *Lentera Perawat*, 7(2), 300-313. <https://doi.org/10.52235/lp.v7i2.716>
11. Handayani, S., Fairi, U. N., Fitriyani, T., & Zulfatunnisa, N. (2021). Asuhan kebidanan kehamilan.
12. Arsi, R., Rachmawati, U., & Afdhal, F. (2026). Factors associated with exclusive breastfeeding success among breastfeeding mothers in Ogan Komering Ulu Regency, Indonesia: A cross-sectional study. *Lentera Perawat*, 7(2), 260-269. <https://doi.org/10.52235/lp.v7i2.689>
13. Mardliyana, N. E. (2023). Systematic review efektivitas dan manfaat prenatal yoga terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil. *Sinar: Jurnal Kebidanan*, 5(2), 14-22.
14. Tuhalauryuw, N. E. (2024). Effectiveness of giving red spinach on increasing hemoglobin levels in pregnant women in the second trimester with anemia: A literature review. *Indonesian Journal of Health Services*, 1(4), 140-148. <https://doi.org/10.63202/ijhs.v1i4.43>
15. Kastina, K., Regina, R., & Apriyadi, I. (2025). Application of hold finger therapy in patients with fracture pain: A nursing case study. *Indonesian Journal of Health Services*, 2(4), 156-165. <https://doi.org/10.63202/ijhs.v2i4.125>
16. Sari, D. P., Pratami, J. P., Dewi, R., Desvita, S., & Guhasmelanti, V. (2025). Nursing care application of deep breath relaxation in post sectio caesarea patients with acute pain: A case study. *Indonesian Journal of Health Services*, 2(2), 53-63. <https://doi.org/10.63202/ijhs.v2i2.101>
17. Amroni, D. (2025). The effect of giving murottal therapy combination of breathing exercise on pain levels in post sectio caesarea patients: A pre-experimental study. *Indonesian Journal of Health Services*, 2(1), 31-40. <https://doi.org/10.63202/ijhs.v2i1.80>
18. Putri, E. S., Lamtiar, A., Pakpahan, H., Nasution, R. N., Ritonga, J. S., Monalisa, E., Hasibuan, N. F., Sinaga, M., & Dakhi, S. (2024). Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Mardianum tahun 2024. *Jurnal Kebidanan*, 420-430.
19. Purwani, R., Adhika Wijayanti, & Yulia, Y. (2025). The Effect of Peppermint Aromatherapy on the Frequency of Nausea and Vomiting in First Trimester Pregnant Women. *Lentera Perawat*, 6(1), 147-154. <https://doi.org/10.52235/lp.v6i1.429>
20. Safitri, N., Sari, R. M., & Kurniawan, T.

- (2024). Efektivitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(1), 44–51. <https://journal.lpkd.or.id/index.php/IKG/article/view/1272>
21. Septiani, E. (2020). Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di praktik bidan mandiri.
22. Sari, F. P., Harokan, A., & Zaman, C. (2025). Analysis of factors influencing adherence to iron tablet consumption among pregnant women at Muara Enim Community Health Center: A cross-sectional study. *Lentera Perawat*, 6(3), 489–496. <https://doi.org/10.52235/lp.v6i3.490>
23. Tankha, H., Gaskins, D., Shallcross, A., Rothberg, M., Hu, B., Guo, N., Roseen, E. J., Dombrowski, S., Bar, J., Warren, R., Wilgus, H., Tate, P., Goldfarb, J., Drago, V. G., & Saper, R. (2024). Effectiveness of virtual yoga for chronic low back pain: A randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, 7(11), e2442339. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.42339>
24. Walløe, S., Bogh, S. B., Birkeland, S. F., Pedersen, L. K., Lykkebo, A. W., Andersen, L. L. T., Frederiksen-Møller, B., & Morsø, L. (2024). Correction: Using complaints from obstetric care for improving women's birth experiences – a cross-sectional study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24(1), 1–4. <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06291-8>
25. Shalma, A. F., & Agustia, N. (2025). Pregnancy Prevention in Adolescence: A Scoping Review. *Lentera Perawat*, 6(2), 362–371. <https://doi.org/10.52235/lp.v6i2.481>