

Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Bidan Mandiri

Eichi Septiani^{1*}

¹Program Studi DIII Kebidanan STIKes Al-Ma'arif Baturaja

*Correspondence: eichiseptiani18@gmail.com

Abstrak: Nyeri punggung terjadi pada kehamilan dengan insiden yang bervariasi kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia. Nyeri punggung terjadi karena adanya perubahan pada hormon kehamilan yang meningkatkan kadar hormon relaksin, hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa tidak nyaman. Untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Desi Fitriani Baturaja Tahun 2020. Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu hamil di PMB Desi Fitriani tahun 2020 yang berjumlah 45 orang. Analisa data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat dengan menggunakan tabel distribusi dan uji statistik Chi-Square, dengan derajat kepercayaan 95%. Pada analisa bivariat didapatkan Ada hubungan hubungan pelaksanaan senam hamil dengan nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Desi Fitriani Kabupaten OKU Tahun 2020 dengan nilai p value 0,018. Ada hubungan hubungan pelaksanaan senam hamil dengan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Nyeri punggung, senam hamil

Abstract: Back pain occurs in pregnancy with an incidence that varies from about 50% in the UK and Scandinavia to close to 70% in Australia. Back pain occurs due to changes in pregnancy hormones that increase levels of relaxin hormone, this affects the flexibility of the ligament tissue which ultimately increases joint mobility in the pelvis and will have an impact on spinal and pelvic instability and cause discomfort. To determine the relationship between pregnancy exercise and back pain in third trimester pregnant women at PMB Desi Fitriani Baturaja in 2020. This study used an analytic method with a cross sectional approach. The population in the study were all pregnant women at PMB Desi Fitriani in 2020, amounting to 45 people. Data analysis used univariate analysis and bivariate analysis using distribution tables and Chi-Square statistical tests, with a degree of confidence of 95%. In the bivariate analysis, it was found that there was a relationship between the implementation of pregnancy exercise with back pain in the third trimester of pregnant women in PMB Desi Fitriani, OKU Regency in 2020 with a p value of 0.018. There is a relationship between the implementation of pregnancy exercise and back pain in the third trimester of pregnant women.

Keywords: back pain, pregnancy exercise

PENDAHULUAN

Pada masa kehamilan, seiring dengan membesarnya uterus, pusat gravitasi berpindah kearah depan dan perpindahan ini menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur semacam ini akan bergantung pada kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. Perubahan ini sering kali, namun tidak selalu, memicu lengkung lumbar (lordosis) dan lengkung

kompensasi spinalis toraktik (kifosis) (Lilis, 2019).

Nyeri punggung saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum, selain itu menurut hasil penelitian epidemiologi yang terbatas yang dilakukan oleh Mayer yang dikutip oleh Yosefa, Febriana et al (2014) nyeri punggung sering di perparah dengan terjadinya backache atau sering disebut dengan "nyeri punggung yang

lama". Backache ini ditemukan pada 45% wanita saat dicatat kehamilannya, meningkat 69% pada minggu ke-28 dan hampir bertahan pada tingkat tersebut. Keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja (Megasari, 2015).

Nyeri punggung terjadi pada kehamilan dengan insiden yang bervariasi kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia.⁶ Nyeri punggung terjadi karena adanya perubahan pada hormon kehamilan yang meningkatkan kadar hormon relaksin, hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa tidak nyaman. Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur yang cepat, nyeri punggung terdahulu, dan peregangan yang berulang. Untuk mengatasi nyeri punggung dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Obat yang sering digunakan adalah jenis analgesik. Nonopioid yaitu asam mefenamat untuk mengatasi nyeri akut derajat ringan. Sementara itu, untuk terapi nonfarmakologis dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat antara lain dengan senam hamil (Kurniasih, 2019).

Menurut Yulianti dan Nurheti (2010) Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olah raga ringan seperti senam hamil.

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamenligamen, 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).

Ibu hamil dianjurkan untuk mengikuti senam hamil bila kandungan sudah mencapai usia 6 bulan (Asrinah, 2010). Menurut Agnesia (2010) Jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil, disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik seperti pada organ genital, bagian perut kian membesar, dan lain-lainnya. Sebaiknya ibu hamil mempersiapkan segala hal yang bisa membantu selama masa hamil serta saat proses melahirkan, salah satunya adalah dengan melakukan senam hamil.

Sejalan dengan penelitian Yosefa, et all, Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden paling banyak berusia 20-35 tahun (83,3%), multigravida (83,3%), beradapada trimester 2 (53,3%), iburumahtangga (90%), tingkat pendidikan menengah (86,7%), Pemberian senam hamil pada kelompok eksperimen menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil dengan selisih nilai rata-rata intensitas nyeri sebesar 2,40 dan berdasarkan hasil uji wilcoxon menunjukkan signifikansi dengan nilai $p(0,000) < \alpha(0,05)$. Pada kelompok control terjadi penurunan intensitas nyeri namun tidak signifikan dengan selisih rata-rata intensitas nyeri sebesar 0,47 dan berdasarkan hasil uji wilcoxon menunjukkan tidak signifikan dengan nilai $p(0,159) > \alpha(0,05)$. Hasil uji t independent dimana diperoleh $p(0,001) < \alpha(0,05)$. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas nyeri punggung ibu hamil pada kelompok eksperimen dan kelompok control sesudah diberikan senam hamil, dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa senam hamil efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil (Megasari, 2015). Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mengambil penelitian tentang “Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Desi Fitriani Baturaja Tahun 2020”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik dengan pendekatan cross sectional dimana data variabel independen (Senam hamil) dan variabel dependen (Nyeri punggung) dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan (Notoadmodjo, 2015).

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh ibu hamil Trimester III di PMB Desi Fitriani pada bulan November – Desember tahun 2020.

Pengambilan sampel dilakukan dengan cara menggunakan teknik Accidental sampling berjumlah. Analisa Bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan variabel independen (Senam hamil) dan variabel dependen (Nyeri punggung) dengan menggunakan uji statistik Chi-Square dengan derajat kepercayaan 95%. Dikatakan ada hubungan secara statistik signifikan jika nilai p value < 0,05 dan tidak ada hubungan secara statistik signifikan jika didapat nilai p value > 0,05.

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Praktek Mandiri Desi Fitriani Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu

No	Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III	Frekuensi	%
1.	Ya	18	40,0
2.	Tidak	27	60,0
	Jumlah	45	100

Dari tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa dari 45 responden didapatkan responden yang mengalami nyeri

punggung sebanyak 18 responden (40,0%) 34sedangkan yang tidak sebanyak 27 responden (60,0%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi dan presentase senam hamil di Bidan Praktek Mandiri Desi Fitriani Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu

No	Senam hamil	Frekuensi	%
1.	Tidak	25	55,6
2.	Ya	20	44,4
	Jumlah	45	100

Dari tabel 5.2 diatas dapat dilihat dari 45 responden didapatkan responden yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 13 responden (55,6%), dan

responden yang melakukan senam hamil sebanyak 17 responden (44,4%).

Tabel 3. Hubungan pelaksanaan senam hamil dengan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Bidan Praktek Mandiri Desi Fitriani Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu

No	Senam Hamil	Nyeri punggung ibu hamil trimester III				Σ	%	<i>P value</i>
		Ya		Tidak				
		f	%	f	%			
1.	Tidak	14	56,0	11	44,0	25	100	0,018
2.	Ya	4	20,0	16	80,0	20	100	
Jumlah		18	40,0	27	60,0	45	100	

Berdasarkan tabel 5.3 dapat dilihat bahwa responden yang tidak melakukan senam hamil yang mengalami nyeri punggung ibu hamil trimester III yaitu sebanyak 14 responden (56,0%) dan yang tidak mengalami nyeri punggung ibu hamil trimester III yaitu sebanyak 11 responden (44,0%) sedangkan responden yang melakukan senam hamil yang mengalami nyeri punggung ibu hamil trimester III yaitu sebanyak 4 responden (20,0 %) dan yang tidak mengalami nyeri punggung ibu hamil trimester III yaitu sebanyak 16 responden (80,0 %). Hasil Uji statistik chi square diperoleh *p value* = 0,018, ini berarti ada hubungan yang bermakna antara hubungan pelaksanaan senam hamil dengan nyeri punggung ibu hamil trimester III..

PEMBAHASAN

Hubungan pelaksanaan senam hamil dengan nyeri punggung ibu hamil trimester III

Berdasarkan Hasil Analisa bivariat dapat bahwa responden yang melakukan senam hamil yang mengalami nyeri punggung ibu hamil trimester III yaitu sebanyak 4 responden (20,0 %) dan yang tidak mengalami nyeri punggung ibu hamil trimester III yaitu sebanyak 16 responden (80,0 %) sedangkan responden yang tidak melakukan senam hamil yang mengalami nyeri punggung ibu hamil trimester III yaitu

sebanyak 4 responden (20,0%) dan yang tidak mengalami nyeri punggung ibu hamil trimester III yaitu sebanyak 16 responden (80,0%).

Hasil Uji statistik *chi square* diperoleh *p value* = 0,018, ini berarti ada hubungan yang bermakna antara hubungan pelaksanaan senam hamil dengan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Maka hipotesa yang menyatakan ada hubungan yang bermakna antara hubungan pelaksanaan senam hamil dengan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Bidan Praktek Mandiri Desi Fitriani Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu tahun 2020 terbukti.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Hasil penelitian Uun Kurniasi menyimpulkan senam hamil efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil di UPTD Puskesmas Mundu Kabupaten Cirebon tahun 2018 berdasarkan analisa statistik didapatkan nilai *p value* adalah 0,001.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Dewi Nopiska Lilis (2019) terdapat perubahan tingkat Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan senam hamil yaitu didapatkan sebagian responden mengalami nyeri ringan. Senam hamil efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Pukesmas Putri Ayu Rerata 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 $p = 0,0001$.

Menurut Brayshaw (2018), melakukan senam hamil secara teratur dipercayai dapat menurunkan nyeri punggung, salah satunya dengan latihan transversus, latihan dasar pelvis dan peregangan umumnya. Oleh karena itu latihan senam hamil perlu diajarkan pada masa antenatal untuk 49 memastikan kembalinya bentuk otot ke bentuk normal pascanatal dengan cepat, kemampuan mengejan yang efektif saat persalinan, terutama mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Sebagian besar masyarakat yang berpendidikan tinggi dan berusia reproduktif mempunyai minat tinggi dalam melakukan senam hamil secara teratur sehingga keluhan nyeri punggung pada masa kehamilan jarang dialami pada ibu hamil.

Senam dapat mengurangi berbagai gangguan umumnya terjadi selama masa kehamilan seperti pemekaran pembuluh darah (Varises), sakit pinggang serta nyeri otot dan persendian: meningkatkan stamina, yang sangat diperlukan selama persalinan, dan menguatkan serta mengencangkan otot-otot yang paling banyak dipengaruhi oleh kehamilan: otot pelvis, otot perut dan otot pinggang. Program senam hamil yang baik juga dapat memperbaiki postur tubuh, karena pengaruh rahim dan perut yang mengembang sehingga menyebabkan daerah pelvis bergeser kedepan. Gerakan-gerakan senam untuk mengencangkan otot-otot pantat, punggung, bahu dan perut (Megasari, 2015).

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

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan di Bidan Praktek Mandiri Desi Fitriani Baturaja Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2020, tentang hubungan pelaksanaan senam hamil dengan nyeri punggung ibu hamil trimester III dapat ditarik kesimpulan yaitu 45 responden didapatkan responden yang mengalami nyeri punggung sebanyak 18 responden (40,0%) 34sedangkan yang tidak sebanyak 27 responden (60,0%).

Dari 45 responden didapatkan responden yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 13 responden (55,6%), dan responden yang melakukan senam hamil sebanyak 17 responden (44,4%). Ada hubungan hubungan pelaksanaan senam hamil dengan nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Desi Fitriani Kabupaten OKU Tahun 2020 dengan nilai p value 0,018.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah. (2017). *Asuhan Kebidanan Antenatal*. Jakarta : EGC
- Andaljulistiawan (2017). *Tehnik Pengolahan Data*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Asrinah. et al. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*, Yogyakarta : Graha Ilmu

- Bobak, dkk. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Ed. 4*. Jakarta: EGC
- Brayshaw, Eileen. 2018. *Senam Hamil & Nifas: Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta: EGC
- Bulox saxton (1991). *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta: EGC
- Dewi Nopiska Lilis (2019). *Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2019*. Poltekkes Kemenkes Jambi
- Lichayati & Ratih. (2013). *Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Polindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring*. Surya, Vol. 1 (XIV)
- Manuaba, Ida, dkk. 2016. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Miratu Megasari (2015). *Hubungan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di RB Fatmawati*. STIKes Hang Tuah Pekanbaru. Jurnal Kesehatan Komunitas, Vol. 3, No. 1, Nopember 2015
- Neverland, Nagno (2018). *Principles of Anatomy and Physiology Ed.12*, John Wiley & Sons.Inc, New Jersey, USA, 911
- Nolan, Mary. 2015. *Kehamilan dan Melahirkan*. Jakarta : Arcan
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2016. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prawirohardjo, Sarwono, 2016. *Ilmu Kebidanan (4ed)*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Romauli, Suryati. 2015. *Buku Ajar Askeb I: Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sulityawati, ari 2016. *Asuhan Kebdanan pada Masa Kehamilan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Suprihatin, 2017. *Senam Hamil Untuk Kesehatan*. Jakarta : Agro Media Pustaka
- Uun Kurniasih (2018). *pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di UPTD Puskesmas Mundu Kabupaten Cirebon Tahun 2018*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Cirebon. Jurnal Kesehatan Vol. 10 No. 1 Tahun 2019
- W.Hanton, Thomas. 2018. *Ibu Kuat Bayi Sehat: Panduan Senam Kebugaran Untuk Wanita Hamil*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Yosefa, Febrina, dkk. 2014. *Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada bu Hamil*
- Yuliarti, Nurheti, 2010, *Panduan Lengkap Olahraga Bagi Ibu hamil dan Menyusui*, ANDI, Yogyakarta, 1-2