**PERBEDAAN PENURUNAN SKALA NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DENGAN SENAM HAMIL DAN TANPA SENAM HAMIL
DI DESA SEDURI KECAMATAN MOJOSARI MOJOKERTO**

Heppy Rina Mardiana¹

¹STIKES Husada Jombang

(Korespondensi : deeana.luv321@gmail.com)

ABSTRAK

Pada kehamilan sering muncul keluhan salah satunya nyeri punggung yang banyak dialami oleh Ibu hamil di trimester tiga. Selama pandemi covid-19 terkait dengan kebijakan pemerintah bahwa pasien hamil yang tidak urgent, tidak perlu konsultasi serta senam hamil ditiadakan. Hasil studi pendahuluan pada ibu hamil di Desa Seduri bulan Desember 2020, sebagian besar Ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dan belum mengetahui cara menguranginya, serta belum mengenal senam hamil. Desain yang digunakan adalah *Quasy Eksperiment* dengan menggunakan pendekatan two group pre-post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Ibu hamil di Desa Seduri sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan Total sampling, terdiri dari 20 kelompok kontrol dan 20 kelompok perlakuan. Penelitian dilakukan selama 3 minggu. Senam hamil online menggunakan Google meet selama 2x/minggu dan pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisis data menggunakan uji T (*Independent t-test*) dengan bantuan software SPSS 20, didapatkan nilai Sig. (2 tailed) $0.039 < 0.05$. Ibu hamil yang melakukan senam hamil mengalami penurunan skala nyeri punggung dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam hamil. Faktor yang mempengaruhi keberhasilan senam hamil yaitu umur serta pendidikan responden yang sebagian besar berusia 20-35 tahun serta pendidikan sebagian besar SMA, di mana memudahkan Ibu hamil dalam menerima informasi. Selain itu, kepatuhan ibu hamil dalam melakukan gerakan sesuai SOP dan mengikuti instruksi bidan merupakan faktor penting keberhasilan senam hamil. Senam hamil dapat menurunkan skala nyeri punggung ibu hamil karena memberikan efek relaksasi pada tubuh, membantu mengeluarkan hormone endorphin yang membuat Ibu bahagia.

Kata kunci: Kehamilan, Senam hamil, Nyeri punggung.

ABSTRACT

In pregnancy, complaints often arise, one of them is back pain which is experienced by many pregnant women in the third trimester. During the Covid-19 pandemic related to government policies that pregnant women who are not urgent, do not need consultation and pregnant exercise is eliminated. The results of a preliminary study on pregnant women in Seduri Village in December 2020, most of the third trimester pregnant women complain back pain and do not know how to reduce it, and they do not know about pregnancy exercises. Design uses Quasy Experiment with two groups pre-post test. Population are 40 pregnant women in 3rd trimester in Seduri. Sampling uses total sampling, consist of 20 control groups and 20 treatment groups. The research for 3 weeks. Online pregnant exercise uses Google meet for 2x / week and data collection uses observation sheets. Data analysis used T test (Independent t-test) by SPSS 20 software, obtained the value of Sig. (2 tailed) $0.039 < 0.05$.

Pregnant women who did pregnancy exercise got decrease in back pain scale compared to those who did not do pregnancy exercise. Factors that influence the success of pregnancy exercise are age and education of the respondents who are mostly aged 20-35 years and the education of most of them is senior high school, which makes it easier for pregnant women to receive information. In addition, the compliance of pregnant women in carrying out movements according to the SOP and following the instructions of the midwife is an important factor for getting success of pregnancy exercise. Pregnancy exercise can reduce the scale of back pain for pregnant women because it has a relaxing effect on the body, helping to release endorphins that make them happy.

Keywords: *Pregnancy, Pregnant Exercise, Back Pain*

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang alami dan menimbulkan rasa sakit. Namun, banyak wanita yang merasakan sakit tersebut lebih parah dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stress. Hal ini disebut *fear-tension-pain concept* (takut-tegang-sakit), dimana rasa takut menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit (Puty & Wibowo, 2012). Pada masa kehamilan, Ibu rentan mengalami nyeri pada daerah punggung bawah (Kemenkes RI, 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada ibu hamil di Desa Seduri bulan Desember 2020, sebagian besar Ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dan belum mengetahui cara menguranginya, serta belum mengenal senam hamil. Selama pandemi covid-19 terkait dengan kebijakan

pemerintah yang baru bahwa pasien hamil yang tidak perlu konsultasi selama tidak *urgent* serta senam hamil ditiadakan.

Nyeri punggung bawah saat hamil terjadi karena adanya perubahan hormon dan pembesaran uterus, hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan berdampak pada ketidakstabilan spinal serta pelvis. Faktor predisposisi yang menyebabkan nyeri punggung berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur tubuh karena pembesaran uterus, nyeri punggung terdahulu dan peregangan yang berulang. Jika nyeri punggung tak diatasi, dapat mengganggu aktivitas ibu hamil (Braxshaw, 2008).

Salah satu cara untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan bagian dari perawatan

antenatal (Safi'i, 2010). Senam hamil penting dilakukan oleh ibu hamil setelah kehamilan mencapai usia 28 minggu (Saminem, 2012). Mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan membantu meringankan nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil (Yosefa dkk, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh (Hidayati, 2019) membuktikan manfaat senam hamil untuk masa kehamilan dan persalinan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan skala nyeri punggung pada Ibu hamil dengan senam hamil dan tanpa senam hamil di Desa Seduri Kecamatan Mojosari-Mojokerto.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan adalah *Quasy Eksperiment* dengan menggunakan pendekatan *two group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Ibu hamil trimester III di Desa Seduri sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total sampling*, terdiri dari 20 kelompok kontrol dan 20 kelompok perlakuan. Penelitian dilakukan selama 3 minggu di Posyandu Desa Seduri. Senam hamil *online* menggunakan *Google meet* dengan frekuensi 2x/minggu, durasi 30 menit. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Variabel *independent* penelitian ini adalah senam

hamil dan variabel *dependent* yaitu penurunan skala nyeri punggung pada Ibu hamil trimester III.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Desa Seduri Kecamatan Mojosari-Mojokerto pada bulan Februari 2021. Penelitian ini menyajikan data umum dan data khusus.

Data umum menyajikan karakteristik responden yang meliputi umur, pendidikan, pekerjaan, paritas, pernah melakukan senam hamil atau tidak pada kelompok kontrol dan perlakuan.

1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 1. Karakteristik responden pada kelompok kontrol berdasarkan umur ibu hamil trimester III di Desa Seduri Kecamatan Mojosari Mojokerto pada bulan Februari 2021

Umur	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
< 20 tahun	2	10
20-35tahun	15	75
> 35 tahun	3	15
Total	20	100

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1 didapatkan sebagian besar responden pada kelompok c kontrol yaitu berusia 20-35 tahun (75%).

Tabel 2 Karakteristik responden pada kelompok perlakuan berdasarkan umur ibu hamil trimester III Di Desa Seduri Kecamatan Mojokerto pada bulan Februari 2021

Umur	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
< 20 tahun	1	5
20-35 tahun	12	60
> 35 tahun	7	35
Total	20	100

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1.2 didapatkan sebagian besar responden pada kelompok kontrol yaitu berusia 20-35 tahun (60%).

2. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 1. Karakteristik kelompok kontrol berdasarkan pendidikan terakhir ibu hamil trimester III Di Desa Seduri Kecamatan Mojokerto pada bulan Februari 2021

Pendidikan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
SMP	0	0
SMA	15	75
Perguruan Tinggi	5	25
Total	20	100

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1 didapatkan sebagian besar pendidikan responden pada kelompok kontrol yaitu SMA (75%).

Tabel 2. Karakteristik kelompok perlakuan berdasarkan pendidikan terakhir ibu hamil trimester III Di Desa Seduri Kecamatan Mojokerto pada bulan Februari 2021

Pendidikan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
SMP	0	0
SMA	12	60
Perguruan Tinggi	8	40
Total	20	100

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 2 didapatkan sebagian besar pendidikan responden pada kelompok perlakuan yaitu SMA (60%).

3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan Ibu

Tabel 1. Karakteristik kelompok kontrol berdasarkan pekerjaan ibu hamil trimester III Di Desa Seduri Kecamatan Mojokerto pada bulan Februari 2021

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
PNS	0	0
Buruh Pabrik	7	35
Wiraswasta	2	10
IRT	11	55
Total	20	100

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1 didapatkan sebagian besar pekerjaan responden pada kelompok kontrol yaitu IRT (55%).

Tabel 2. Karakteristik kelompok perlakuan berdasarkan pekerjaan ibu hamil trimester III Di Desa Seduri Kecamatan Mojosari-Mojokerto pada bulan Februari 2021

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
PNS	0	0
Buruh Pabrik	5	25
Wiraswasta	3	15
IRT	12	60
Total	20	100

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 2 didapatkan sebagian besar pekerjaan responden pada kelompok perlakuan yaitu IRT (60%).

4. Karakteristik kelompok kontrol berdasarkan paritas ibu hamil

Tabel 1. Karakteristik kelompok kontrol berdasarkan paritas ibu hamil trimester III Di Desa Seduri Kecamatan Mojosari-Mojokerto pada bulan Februari 2021

Paritas	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Hamil 1	13	65
Hamil 2-4	6	30
Hamil > 5	1	5
Total	20	100

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1 didapatkan sebagian besar paritas responden pada kelompok kontrol yaitu hamil pertama (65%).

Tabel 2. Karakteristik kelompok perlakuan berdasarkan paritas ibu hamil trimester III Di Desa Seduri Kecamatan Mojosari-Mojokerto pada bulan Februari 2021

Paritas	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Hamil 1	15	75
Hamil 2-4	5	25
Hamil > 5	0	0
Total	20	100

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 2 didapatkan sebagian besar paritas responden pada kelompok perlakuan yaitu hamil pertama (75%).

5. Karakteristik responden berdasarkan pernah atau tidak melakukan senam hamil

Tabel 1. Karakteristik kelompok kontrol berdasarkan pernah atau tidak melakukan senam hamil di Desa Seduri Kecamatan Mojosari-Mojokerto pada bulan Februari 2021

Pernah/tidak	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Pernah	0	0
Tidak Pernah	20	100
Total	20	100

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1 didapatkan seluruh responden pada kelompok kontrol tidak pernah senam hamil (100%).

Tabel 2. Karakteristik kelompok perlakuan berdasarkan pernah atau tidak melakukan senam hamil di Desa Seduri Kecamatan Mojosari-Mojokerto pada bulan Februari 2021

Pernah/tidak	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Pernah	5	25
Tidak Pernah	15	75
Total	20	100

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 2 didapatkan sebagian besar responden pada kelompok perlakuan tidak pernah senam hamil (75%).

DATA KHUSUS

1. Skala nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol dan Perlakuan

Tabel 1. Distribusi frekuensi skala nyeri punggung bawah kelompok kontrol pada ibu hamil trimester III Di Desa Seduri Kecamatan Mojosari-Mojokerto pada bulan Februari 2021

Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
0 (Tidak nyeri)	0	0
1 (Sedikit nyeri)	0	0
2 (Sedikit lebih nyeri)	5	25
3 (Lebih nyeri)	15	75
4 (Sangat nyeri)	0	0
5 (Nyeri sangat hebat)	0	0
Total	20	100

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 1 didapatkan sebagian besar responden pada kelompok

kontrol memiliki intensitas skala nyeri 3 (75%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi skala nyeri punggung bawah kelompok perlakuan sebelum dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III Di Desa Seduri Kecamatan Mojosari-Mojokerto pada bulan Februari 2021

Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
0 (Tidak nyeri)	0	0
1 (Sedikit nyeri)	0	0
2 (Sedikit lebih nyeri)	4	20
3 (Lebih nyeri)	16	80
4 (Sangat nyeri)	0	0
5 (Nyeri sangat hebat)	0	0
Total	20	100

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 2 didapatkan sebagian besar responden pada kelompok perlakuan memiliki skala nyeri 3 (80%).

2. Skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III pada kelompok perlakuan setelah dilaksanakan senam hamil

Tabel 1 Distribusi frekuensi intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III Di Desa Seduri Kecamatan Mojosari-Mojokerto pada bulan Februari 2021

Skala Nyeri	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
0 (Tidak nyeri)	0	0
1 (Sedikit nyeri)	15	75
2 (Sedikit lebih nyeri)	5	25
3 (Lebih nyeri)	0	0
4 (Sangat nyeri)	0	0
5 (Nyeri sangat hebat)	0	0
Total	20	100

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 2.1 didapatkan sebagian besar responden pada kelompok perlakuan memiliki intensitas skala nyeri 1 (75%).

3. Perbedaan penurunan skala nyeri punggung pada Ibu hamil dengan senam hamil dan tanpa senam hamil di Desa Seduri Kecamatan Mojosari-Mojokerto

Berdasarkan data di atas, dilakukan Uji komparasi menggunakan *Independent t-test* dengan bantuan software SPSS 20, didapatkan nilai Sig. (2 tailed) $0.039 < 0.05$ berarti terdapat perbedaan penurunan skala nyeri punggung pada Ibu hamil dengan senam hamil dan tanpa senam hamil di Desa Seduri Kecamatan Mojosari-Mojokerto.

PEMBAHASAN

Terdapatnya perbedaan penurunan skala nyeri punggung pada Ibu hamil dengan senam hamil dan tanpa senam hamil. Hal ini karena dalam senam hamil salah satunya terdapat metode *pilates* seperti dalam penelitian ini. Metode *pilates* telah dikenal dibanyak Negara dan terbukti mampu membantu ibu hamil dalam mempertahankan kebugarannya dan mempermudah proses persalinan, gerakan-gerakan senam hamil dengan metode ini dipusatkan pada otot-otot untuk kebugaran salah satunya untuk menurunkan nyeri punggung bawah dan berfungsi pada proses persalinan. Hal pertama yang harus dilakukan yaitu menganjurkan ibu mengambil posisi senyaman mungkin, kemudian latihan otot kaki, latihan pernafasan, latihan otot panggul, latihan otot betis, latihan otot pantat dan latihan anti sungsang (Yosefa dkk, 2011).

Menurut peneliti adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan skala nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil trimester III disebabkan karena adanya faktor yang mempengaruhi keberhasilan senam hamil yaitu umur serta pendidikan responden yang sebagian besar berusia 20-35 tahun serta pendidikan sebagian besar SMA, di mana memudahkan Ibu hamil

dalam menerima informasi. Selain itu, kepatuhan ibu hamil dalam melakukan gerakan sesuai SOP dan mengikuti instruksi bidan merupakan faktor penting keberhasilan senam hamil. Ibu hamil perlu melakukan senam hamil dengan durasi selama 30 menit dilakukan minimal 1 kali dalam seminggu selama 3 minggu berturut-turut. Senam hamil yang dapat dilakukan di rumah selama era pandemi ini dengan media *online* membuat ibu hamil merasa nyaman dan dapat merasakan manfaat senam hamil. Manfaat dari senam hamil salah satunya adalah dapat meringankan gejala nyeri punggung bawah.

KESIMPULAN

Senam hamil dapat menurunkan skala nyeri punggung ibu hamil karena memberikan efek relaksasi pada tubuh, membantu mengeluarkan hormone endorphen yang membuat Ibu bahagia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arrisqi. 2017. *Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III*. Surakarta. Unimus.
- Dwi dan Lestari, Ita. 2014. *Penelitian Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester II Dan Iii Studi Di Bpm Ny. S.A Desa Brangkal Sooko – Mojokerto*.
- Fitriani, L.(2018). *Efektifitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada Ibu hamil trimester III di PKM Pekabata*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Hal.87-95.
- Kemenkes, R.I.(2016). *Panduan teknis latihan fisik selama kehamilan dan nifas*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mafiksari, A. & Kartikasari , R.I.(2015). *Posisi tidur dengan kejadian Backpain pada Ibu hamil trimester III*, Hal.1-8
- Puty, I., & Wibowo, A. (2012). *Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan*, 1, 26–31.
- Yosefa, Febriana, et al. 2013. *Efektifitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil*. Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu keperawatan Riau.