

# HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB MARDIANUM TAHUN 2024

Ermita Silvana Putri<sup>1</sup> Asima Lamtiar Hotnauli Pakpahan<sup>2</sup> Ria Niari Nasution<sup>1</sup> Juliana Safitri Ritonga<sup>2</sup>  
Eni Monalisa<sup>2</sup> Namiroh Falah Hasibuan<sup>1</sup> Meiyana Sinaga<sup>3</sup> Saljustian Dakhi<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Prodi Profesi Kebidanan, STIKes SEHATI MEDAN

<sup>2</sup>Prodi Sarjana Kebidanan, STIKes SEHATI MEDAN

<sup>3</sup>Prodi D-III Kebidanan, STIKes SEHATI MEDAN

<sup>4</sup>Program Study D-III Kebidanan, STIKes SEHATI MEDAN

Email: rianiari02@gmail.com

## Abstrak

Nyeri punggung sudah lazim bagi ibu hamil, dan sering terjadi pada ibu hamil yang memasuki trimester III. Namun, nyeri juga dapat mengganggu psikologis ibu sehingga pada kehamilan terjadinya kecemasan dan takut menghadapi saat memasuki persiapan persalinan. Selain mengganggu psikologis ibu, fisiologis juga dapat, membuat kehamilan ibu tidak nyaman dan stress.

Jenis penelitian ini adalah survey analitik, dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu ibu hamil trimester 3 di TPMB (Tempat Praktik Mandiri Bidan) dilakukan dengan mengumpulkan data atau responden yang tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian sebanyak 36 orang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil trimester 3 yang tidak melaksanakan senam hamil dan nyeri punggung sebanyak 22 orang (61,1%). Dan minoritas ibu hamil trimester 3 yang melaksanakan senam hamil dan tidak nyeri punggung sebanyak 0 orang (0,0%). Terdapat Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB (Tempat Praktik Mandiri Bidan) Mardianum tahun 2024 yang di peroleh dari nilai  $p(\text{sig}) 0,000 < \alpha 0,05$ , sehingga ada Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB (Tempat Praktik Mandiri Bidan) Mardianum Tahun 2024.

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu ada hubungan antara senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB (Tempat Praktik Mandiri Bidan) Mardianum Tahun 2024. Diharapkan bagi tenaga Kesehatan agar lebih sering melakukan kegiatan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan membimbing ibu-ibu setiap ada kegiatan.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Nyeri Punggung, Senam Hamil, Trimester III

## Abstrack

*Back pain is common for pregnant women, and often occurs in pregnant women entering the third trimester. However, pain can also disturb the mother's psychology, resulting in anxiety and fear during pregnancy when preparing for childbirth. Apart from disturbing the mother's psychology, it can also physiologically make the mother's pregnancy uncomfortable and stressful.*

*This type of research is an analytical survey, with a cross sectional approach. The population in this study was pregnant women in the third trimester at TPMB Mardianum. The sample in this study used collecting, namely the sample was carried out by collecting data or respondents available in a place according to the research context, totaling 36 people.*

*The results of this study showed that the majority of pregnant women in the third trimester did not carry out pregnancy exercises and had back pain as many as 22 people (61.1%). And the minority of pregnant women in the third trimester who carry out pregnancy exercises and do not have back pain is 0 people (0.0%). There is a relationship between pregnancy exercise and back pain in third trimester pregnant women at TPMB Mardianum in 2024 which is obtained from the p value (sig)  $0.000 < \alpha 0.05$ , so there is a relationship between*

*pregnancy exercise and back pain in third trimester pregnant women at TPMB Mardianum in 2024 .*

*The conclusion of this research is that there is a relationship between pregnancy exercise and back pain in third trimester pregnant women at TPMB Mardianum in 2024. It is hoped that health workers will carry out more frequent pregnancy exercise activities with back pain in third trimester pregnant women and encourage mothers whenever there is activity.*

*Keywords : Pregnant Women, Back Pain, Pregnancy Exercises, Trimester III.*

## **PENDAHULUAN**

Nyeri punggung sudah lazim bagi ibu hamil, dan sering terjadi pada ibu hamil yang memasuki trimester III. Namun, nyeri juga dapat mengganggu psikologis ibu sehingga pada kehamilan terjadinya kecemasan dan takut menghadapi saat memasuki persiapan persalinan. Selain mengganggu psikologis ibu, fisiologis juga dapat membuat kehamilan ibu tidak nyaman dan stress.

Kehamilan trimester III merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan ibu hamil, seperti kecemasan dan nyeri. Laporan keluhan paling sering pada ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung sekitar 50-80%. Nyeri punggung bawah ibu hamil dapat diringankan dengan terapi pijat, mandi air hangat, menggunakan bantal dibawah perut saat tidur, duduk dan berdiri dengan hati-hati.(1)

*World health organization (WHO)* juga menjelaskan tentang definisi kehamilan atau yang dalam Bahasa Inggris disebut sebagai *pregnancy*. Menurut WHO, *pregnancy* atau kehamilan adalah proses Sembilan bulan atau lebih dimana seorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang didalam rahimnya (WHO, 2023). Prevalensi nyeri punggung di kalangan wanita hamil merupakan keluhan yang sering dilaporkan, dengan angka berkisar antara 50% sampai 70% secara global. Sesuai temuan *World Health Organization (WHO)*, diperkirakan sekitar 50% ibu hamil secara global menderita sakit punggung, yang merupakan penyebab utama kecacatan di seluruh dunia. Kondisi ini memiliki prevalensi di seluruh dunia sebesar 7,2%, dan memengaruhi empat dari setiap lima orang selama hidup mereka (Rosy & Reviny, 2022). (1)

*Global Burden of Disease Study (2022)* menemukan bahwa nyeri punggung adalah penyebab utama kecacatan di seluruh dunia, mempengaruhi sekitar 540 juta orang dan hampir semua negara berpenghasilan tinggi. Prevalensi nyeri punggung selama kehamilan dilaporkan bervariasi dari 50% di Inggris dan Skandinavia hingga 70% di Australia. Nyeri punggung sering terjadi selama kehamilan dan dicatat secara berbeda. Menurut penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil sekitar 70-86% (*Greece, 2022*). (2)

Jumlah Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia masih sangat tinggi jika dibandingkan dengan Negara-Negara Association South East Asian (ASEAN). Angka kematian ibu (AKI) pada tahun 2015 tercatat 305/100.000 kelahiran hidup, terjadi penurunan apabila dibandingkan dengan tahun 2012 sebesar 359/100.000 kelahiran hidup (Depkes RI, 2019). Penyebab kematian ibu di Indonesia adalah perdarahan (32%), hipertensi kehamilan (25%), infeksi (5%), partus lama (5%), dan abortus (1%), selain penyebab obstetric, kematian ibu yang disebabkan faktor lain (32%) (Depkes RI, 2019). Angka kematian bayi (AKB) dari tahun ketahun menunjukkan penurunan. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2019 menunjukkan (AKB) 24/1.000 kelahiran hidup (Depkes RI, 2019). (3)

Berdasarkan data dari Riskesdas, 2019, jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 5.291.143 orang dengan masing-masing provinsi di Indonesia yang masuk 10 peringkat kejadian ibu hamil terbanyak dari provinsi Jawa Barat, Jawa Tengah, Sumatera Utara, Banten, DKI Jakarta, Sulawesi Selatan, Sumatra Selatan, Riau dan Lampung dengan rata-rata jumlah

ibu hamil sebesar 155.622 orang. Prevalensi ibu hamil di Indonesia sebesar 4,8%. Sedangkan Prevalensi nyeri punggung ibu hamil di Indonesia sebesar 68% dengan intensitas sedang dan 32% mengalami intensitas ringan.(4)

Angka kematian ibu di Indonesia mengalami penurunan selama periode 2019-2020 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Walaupun terjadi kecenderungan penurunan angka kematian ibu, namun tidak berhasil mencapai target *Millenium Development Goals*(MDGs) yang harus dicapai yaitu sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Pada tahun 2019 kematian ibu terbanyak disebabkan oleh perdarahan (1.280 kasus), hipertensi dalam kehamilan (1.066 kasus), infeksi (207 kasus) (Kementerian Kesehatan RI, 2019).(5)

Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017, AKI di Indonesia adalah 305 per 100.000 kelahiran hidup, turun dari 359 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2012. Provinsi Jawa Tengah sendiri mencatat bahwa angka kematian ibu menurun dari tahun 2017 ke 2019, tetapi pada masa pandemi dari tahun 2020 ke 2021, meningkat dari 98,6 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2020 menjadi 138,57 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2021. Sedangkan pada tahun 2021, angka kematian ibu di Kota Surakarta sebesar 51,60/100.000 KH.(6)

Berdasarkan Profil Kesehatan Sumatera Utara 2019 cakupan Ibu hamil dengan nyeri punggung sebesar 70%. Hingga Juli 2021 angka kematian ibu di Sumatera Utara (Sumut) mencapai 119 kasus dan angka kematian bayi baru lahir 299 kasus. (7)

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2022), pada ketiga, dapat terjadi perubahan terutama pada berat badan, akibat pembesaran uterus dan sendi panggul yang sedikit mengendur yang menyebabkan ibu hamil sering kali mengalami nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosacral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya. Nyeri Punggung ditandai dengan gejala, nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung sehingga dapat mengganggu ibu hamil dalam aktivitas. Hasil penelitian pada ibu hamil dari berbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80% ibu mengalami nyeri punggung (Kurniasih, 2022).(5)

Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh *Bullock et al* (2019) ditemukan hasil prevalensi kejadian nyeri punggung yang dialami ibu hamil sekitar 88,2%. Lalu, terdapat laporan sekitar 62% kasus nyeri punggung pada ibu hamil dengan usia kehamilan 14 – 22 minggu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Nigeria, dari total seluruh wanita yang diwawancarai, terdapat sekitar 28,9% dilaporkan mengalami nyeri punggung pada masa kehamilan. Timbulnya nyeri terutama pada trimester ketiga (Omoke et al, 2021).(8)

Berdasarkan hasil penelitian dari Charpentier et al tentang Sakit punggung selama kehamilan dan kondisi hidup – perbandingan antara wanita Beninese dan Kanada (2012), didapatkan hasil sebesar 83% ibu hamil di Beninese mengalami keluhan nyeri punggung dan di Kanada sebesar 58%. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian dari Mafikasari, A & Kartikasari tentang Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) pada Ibu Hamil Trimester III (2019), didapatkan hasil sebesar 60-80% ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung. Sedangkan hasil penelitian dari Imaniar tentang Efektifitas Kompres Hangat dalam mengurangi Nyeri Punggung Rendah selama Trimester III (2020), yang didapatkan hasil sebesar 90% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di salah satu Puskesmas Bungursari Tasikmalaya.(9)

Menurut Astuti (2019) ada beberapa perubahan – perubahan yang terjadi selama proses kehamilan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil, meskipun itu hal yang fisiologis tetap harus diberikan suatu asuhan untuk mencegah dan mengurangi ketidaknyamanan tersebut. Ada beberapa ketidaknyamanan ibu hamil Trimester III nyeri punggung mencapai persentase tertinggi yaitu 70% dibandingkan ketidaknyamanan yang lain

diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, dan sesak nafas 60%. (Rahmawati, Rosyidah, dan Marharani 2019).(9)

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  $p(0,159) > \alpha(0,05)$ . (9)

Salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut adalah dengan melakukan latihan fisik atau olahraga. Latihan fisik yang dilakukan harus bersifat baik, benar, terukur, dan teratur. Latihan fisik dimulai dengan latihan, pemanasan, peregangan, dan pendinginan seperti olahraga pada ibu hamil yaitu senam hamil. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental, senam hamil juga dapat meringankan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil.(10)

Senam hamil merupakan latihan-latihan atau olahraga bagi ibu hamil. Senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan endorphin di dalam tubuh, dimana fungsi endorphin yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.(11)

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti selama menjalankan praktek di TPMB Mardianum dari 10 orang ibu hamil dengan nyeri punggung, 7 orang diantaranya yang tidak melakukan senam hamil.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Mardianum Tahun 2024.

## **BAHAN DAN METODE**

### **Design Penelitian**

Jenis desain penelitian yang dilakukan adalah dengan menggunakan desain survei analitik yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena itu terjadi. Kemudian melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena, baik faktor resiko dan efek, dengan pendekatan cross sectional yaitu data yang menyangkut variabel bebas atau resiko dan variabel terikat atau variabel akibat, akan dikumpulkan dalam waktu bersamaan.

### **Lokasi dan Waktu Peneliti**

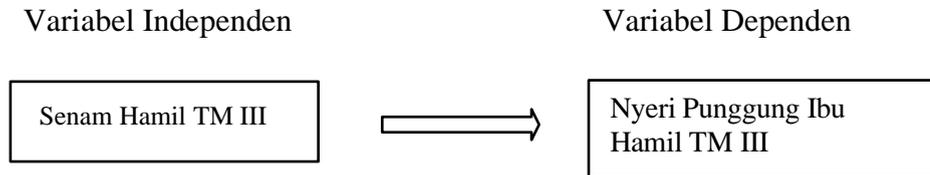
Lokasi penelitian ini dilakukan di TPMB (Tempat Praktik Mandiri Bidan). Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2024 sampai dengan bulan Juli 2024, mulai tahapan survei awal, pengumpulan data, analisis data, penyusunan laporan sampai dengan seminar hasil.

### **Populasi Dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah senam Ibu hamil di TPMB (Tempat Praktik Mandiri Bidan) Mardianum sebanyak 36 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah seluruh populasi, yaitu ibu hamil dengan nyeri punggung pada bulan Juli dengan teknik total population, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Sampel pada penelitian ini sebanyak 3 orang ibu hamil dengan nyeri punggung di TPMB (Tempat Praktik Mandiri Bidan) Mardianum.

## Kerangka Konsep

Kerangka konsep dari penelitian berjudul “Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Mardianum Tahun 2024.” dapat dilihat dibawah ini.



## Teknik Pengumpulan Data

1. Data primer adalah data informasi yang diperoleh tangan pertama yang dikumpulkan secara langsung dari sumbernya.
2. Data sekunder meliputi deskriptif di lokasi penelitian, misalnya: Fasilitas pelayanan kesehatan, jumlah tenaga dan pelaksanaan pelayanan keperawatan serta data lain yang mendukung analisis terhadap data primer.
3. Data tertier adalah data tentang angka kematian ibu yang diperoleh dari naskah yang sudah di publikasikan seperti *World Health Organization*, Survei Data Kesehatan Indonesia, Riset kesehatan dasar, Departemen Kesehatan, Dinas Kesehatan Provinsi Sumut mengenai angka kematian ibu hamil trimester 3 dengan tingkat nyeri punggung.

## Teknik Analisa Data

Analisa data dilakukan secara korelasi dengan melihat presentase data yang terkumpul dan disajikan dalam tabel frekuensi dan membahas hasil penelitian berdasarkan teori dan kepustakaan yang ada. Spss 17.0 dengan langkahlangkah analisisnya adalah :

### Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan data yang dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Dalam penelitian analisa univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari senam hamil pada ibu hamil trimester 3.

### Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau korelasi. Setelah diketahui karakteristik masing-masing variabel pada penelitian ini maka analisis dilanjutkan pada tingkat bivariat. Untuk mengetahui hubungan (korelasi) antara variabel bebas (senam hamil) dengan variabel terikat (nyeri punggung ibu hamil trimester 3). Untuk membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat digunakan analisis Chi-square, pada batas kemaknaan perhitungan statistik p value (0,05). Apabila hasil perhitungan menunjukkan nilai  $p < p \text{ value } (0,05)$  maka dikatakan  $H_0$  ditolak, artinya kedua variabel secara statistik mempunyai hubungan yang signifikan. Kemudian untuk menjelaskan adanya asosiasi (hubungan) anantara variabel terikat dengan variabel bebas digunakan analisis tabulasi silang.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

Analisis Univariat bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari suatu jawaban responden terhadap variabel berdasarkan masalah penelitian yang dituangkan dalam bentuk distribusi frekuensi. Maka diperoleh hasil sebagai berikut :

**Tabel** Distribusi frekuensi berdasarkan senam hamil pada ibu hamil trimester III di TPMB Mardianum tahun 2024.

No.	Senam Hamil	Jumlah	
		F	%
1.	Dilaksanakan	14	38,9
2.	Tidak dilaksanakan	22	61,1
<b>Total</b>		<b>36</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa dari 36 responden, ibu yang melaksanakan 14 orang (38,9%) dan yang tidak melaksanakan 22 orang (61,1%).

**Tabel** Distribusi frekuensi berdasarkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Mardianum tahun 2024.

No.	Nyeri Punggung	Jumlah	
		F	%
1.	Nyeri	25	69,4
2.	Tidak nyeri	11	30,6
<b>Total</b>		<b>36</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 36 responden, ibu yang nyeri 25 orang (69,4), dan yang tidak nyeri 11 orang (30,6).

### Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. maka diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel** Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Mardianum tahun 2024.

Senam Hamil	Nyeri Punggung				Total		<i>P=0.000</i>
	Nyeri		Tidak Nyeri				
	F	%	F	%	F	%	
Dilaksanakan	3	8,3	0	0,0	3	8,3	
Tidak dilaksanakan	22	61,1	11	30,5	33	91,6	
<b>Jumlah</b>	<b>25</b>	<b>69,4</b>	<b>11</b>	<b>30,5</b>	<b>36</b>	<b>100</b>	

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa dari 36 responden ibu yang melaksanakan 14 orang (38,9%), diantaranya sebanyak 3 orang (8,3%) yang melaksanakan senam hamil dan yang tidak nyeri 0 orang (0,0%) yang melaksanakan senam hamil dan yang tidak nyeri punggung, ibu yang tidak melaksanakan 22 orang (61,1%), diantaranya 22 orang (61,1%) yang tidak melaksanakan senam hamil dan nyeri punggung. Terdapat Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Mardianum tahun 2024 yang di peroleh dari nilai  $p(\text{sig})$   $0,000 < \alpha < 0,05$ .

### PEMBAHASAN

Setelah peneliti melakukan penelitian dengan mengumpulkan data dan melakukan uji tes mengenai Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Di TPMB (Tempat Praktik Mandiri Bidan) Mardianum Tahun 2024. Maka peneliti akan membahas hasil peneliti sebagai berikut:

### 1. Analisis Univariat Berdasarkan Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 36 responden ibu hamil trimester III, ibu yang melaksanakan 14 orang (38,9%) dan yang tidak melaksanakan 22 orang (61,1%). Setelah dilakukan *uji chi square* didapatkan hasil, ada hubungan yang signifikan antara senam hamil pada ibu hamil trimester III dengan nilai  $p$  ( $sig$ )  $0,000 < \alpha 0,05$ .

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

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh JI. A. Yani 1A Tambahrejo, Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu, Lampung di Puskesmas Wates wilayah kabupaten pringsewu Lampung tahun 2021 diketahui bahwa dari 36 ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil >4 kali sebanyak 25 (83,3%) yang mengalami nyeri dan yang melakukan senam hamil 4 kali yang tidak mengalami nyeri punggung sebanyak 11 (30,6%) dan yang melakukan senam hamil.

Menurut asumsi hasil penelitian ini bahwa senam hamil sangat berpengaruh bagi ibu hamil mulai dari trimester I terlebih trimester III dengan mengalami nyeri punggung dan untuk mengurangi nyeri dengan melaksanakan senam hamil.

### 2. Analisis Univariat Berdasarkan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat diketahui bahwa dari 36 responden, ibu yang nyeri 25 orang (69,4), dan yang tidak nyeri 11 orang (30,6). Setelah dilakukan *uji chi square* didapatkan hasil, ada hubungan yang signifikan antara nyeri punggung pada ibu hamil trimester dengan nilai  $p$  ( $sign$ )  $0,000 < \alpha 0,05$ .

Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode postnatal. Wanita yang pernah mengalami nyeri punggung sebelum kehamilan beresiko tinggi mengalami hal yang sama ketika hamil, oleh karena itu penting sekali untuk dapat membedakan nyeri punggung yang terjadi penyebab lain.

Penyebab kecenderungan nyeri punggung pada ibu hamil antara lain disebabkan oleh penambahan berat badan ibu hamil sebagai konsekuensi perubahan tubuh dan perkembangan janin beserta perangkatnya seperti plasenta, air ketuban, dan rahim. Sebenarnya, penambahan berat badan wanita hamil sangat baik untuk pertumbuhan janin dalam rahim, akan tetapi sangat membebani punggung ibu hamil sehingga timbul nyeri punggung. Dengan makin bertambah besarnya rahim, maka pusat gaya gravitasi ibu hamil secara perlahan tapi pasti berubah menjadi lebih ke depan atau lordosis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siti Ni'amah di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati Tahun 2020. Hasil penelitian menunjukkan berdasarkan uji statistik chi square diperoleh nilai  $p=0,029$  berarti nilai  $p = < \alpha (0,50)$ , berarti ada hubungan ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung dalam pelaksanaan senam ibu hamil, nilai  $p=0,029$  berarti nilai  $p = < \alpha (0,50)$ .

Menurut asumsi hasil penelitian ini bahwa nyeri punggung membuat ketidaknyamanan bagi ibu hamil trimester 3 yang semakin membesarnya rahim karena janin dalam kandungan.

### **3. Analisis Bivariat Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III**

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa dari 36 responden ibu yang melaksanakan 14 orang (38,9%), diantaranya sebanyak 3 orang (8,3%) yang melaksanakan senam hamil dan yang tidak nyeri 0 orang (0,0%) yang melaksanakan senam hamil dan yang tidak nyeri punggung, ibu yang tidak melaksanakan 22 orang (61,1%), diantaranya 22 orang (61,1%) yang tidak melaksanakan senam hamil dan nyeri punggung. Terdapat Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Mardianum tahun 2024 yang di peroleh dari nilai  $p(\text{sig})$   $0,000 < \alpha < 0,05$ .

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Eka Sarisanti yang berjudul Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ( $p\text{-Value} = 0,264$ ) antara tingkat senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah kerja BPM Bidan S Kota Bengkulu Tahun 2021. Hal ini berarti bahwa pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil trimester III berkaitan dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Dari kedua hasil penelitian yang diatas maka penelitian mengatakan bahwa ada hubungan senam hamil pada ibu hamil trimester III yang merasakan nyeri punggung. Hubungan merupakan domain yang sangat penting untuk melaksanakan senam hamil dengan nyeri punggung bagi ibu yang tidak melaksanakan senam hamil dan nyeri punggung.

Menurut Mandriwati (2020), senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Yang mana senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh mengatur kontraksi dan relaksasi serta mengatur teknik pernapasan. Dengan senam hamil terutama pada gerakan latihan otot transversus sehingga dapat melatih tonus otot abdomen transversal bagian dalam yang merupakan penopang postural utama dari tulang belakang. Begitu juga latihan dasar pelvis, dengan gerakan ini dapat mempertahankan tonus otot sehingga dapat tetap berfungsi dengan baik dan latihan ini akan meningkatkan ketahanan serat otot postural yang berkedut dengan lambat yang berada di dasar pelvis.

Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung karena gerakan yang terdapat didalam senam hamil mampu memperkuat otot abdomen sehingga mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis sehingga intensitas nyeri punggung menjadi berkurang. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan bendorphin didalam tubuh, dimana fungsi b-endorphin yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Ketika seseorang melakukan senam, maka akan mengaktifkan hormone yang berfungsi sebagai morfin yaitu endogenous opioid. Sistem hormone endogenous opioid, salah satunya adalah b-endorphin yang akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Dinata, 2020). Oleh karena itu latihan senam hamil perlu diajarkan pada masa antenatal untuk memastikan kembalinya bentuk otot ke bentuk normal pascanatal dengan cepat, kemampuan mengejan yang efektif saat persalinan, terutama mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan.

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.

Menurut asumsi hasil penelitian ini bahwa ada hubungan antara teori dan penelitian bahwa senam hamil sangat penting untuk ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung. Pelaksanaan senam hamil mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan baik, namun pada penelitian ini diketahui bahwa mayoritas ibu tidak melaksanakan senam hamil. Kurangnya pemahaman ibu tentang senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sangat mempengaruhi.

## **KESIMPULAN dan SARAN**

Setelah dilakukan penelitian Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB (Tempat Praktik Mandiri Bidan) Mardianum Tahun 2024 penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari 36 responden ibu hamil trimester III, mayoritas ibu yang tidak melaksanakan senam hamil dan nyeri punggung 22 orang (61,1%), Dan minoritas ibu yang melaksanakan senam hamil 14 dan tidak nyeri punggung orang (38,9%).
2. Dari 36 responden ibu hamil trimester III, mayoritas ibu yang nyeri punggung 25 orang (69,4%). Dan minoritas ibu yang tidak nyeri punggung 11 orang (30,6%).
3. Terdapat hubungan antara senam hamil dengan nyeri punggung pada tingkat kepercayaan 95% dengan  $\alpha$  0.05% diperoleh *sig* (*2sided*) 0,000. Maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang berarti ada hubungan diantara kedua variabel senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## **Saran**

1. Bagi Institusi STIKes Sehati  
Diharapkan bagi para dosen di STIKes Sehati agar dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa lebih berminat untuk mengikuti perkuliahan yang diberikan oleh dosen dan dapat menambahkan referensi pembelajaran dan menambahkan referensi di perpustakaan.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Mengingat penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahannya, maka disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
3. Bagi Responden  
Diharapkan agar ibu dapat meningkatkan dan rutin senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
4. Bagi Tempat Penelitian  
Diharapkan bagi tenaga Kesehatan agar lebih sering melakukan kegiatan senam hamildengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan menghimbau ibu-ibu setiap ada kegiatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Nasir, et A. Hubungan Antara Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Terhadap Kualitas Tidur Di Puskesmas Bangetayu Semarang. Tika Oktaviani. 2023;9:356–63.
2. Suyami, Setianingsih, Fitriana Noor Khayati ANR. Jurnal Keperawatan. J Keperawatan. 2024;16(1):383–96.

3. Armini NKA. Manajemen Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny "S" dengan Nyeri Punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Lasepang Kabupaten Bantaeng. *Midwifery*[Internet].2023;2(1):1. Available from: <https://erepo.unud.ac.id/id/eprint/17364/%0ADkk, Sumarni &>
4. Ardiyanti K, Science AL, Stedmon CA, Markager S, Bro R, Fellman JB, et al. Pengaruh Latihan Gym ball Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bumi Sehat". bab 1. 2019;2020(1):473–84.
5. Alfianti D, Tri Utami I, Yupita D, Febrica S, Studi Pendidikan Profesi Bidan P, Kesehatan F. Penerapan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Heal Tadulako J (Jurnal Kesehat Tadulako)*. 2024;10(1):1–6.
6. Khairunnisa. Fakultas Kesehatan Prodi Sarjana Kebidanan 2023 Hubungan Senam Hamil dengan Keluhan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil II dan III di UPT Puskesmas Setabelan Kota Surakarta. *Univ Kusuma Husada Surakarta*. 2023;1–12.
7. Kesehatan D. Profil Kesehatan Provinsi Sumatra Utara Tahun 2019. 2019;
8. Megasari M. Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *J Kesehat Komunitas*. 2020;3(1):17–20.
9. Sulastri M, Nurakilah H, Marlina L, Nurfikah I. Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Inf*. 2022;18(2):145–61.
10. Girsang RY. Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Pmb Rina Dan Pmb Ida Kota Depok. *Bunda Edu-MidwiferyJ*[Internet].2022;5(2):8693. Available from: <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpb danunw/article/view/424>.
11. Agustina Bakara Z, Sembiring STIKes Mitra Husada Medan Mastaida Tambun STIKes Mitra Husada Medan Jl Pintu Air Pasar AI, Bekala Kec Medan Johor K. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II di Puskesmas Kota Rih Pekan Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2022. *J Mhs Ilmu Farm dan Kesehat*[Internet].2024;2(2). Available from: <https://doi.org/10.59841/jumkes.v2i1.1065>
12. Siti Ni'amah. Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati.2020;5(2):6. Available from: <https://talenta.usu.ac.id/politeia/article/view/3955>
13. Air K, Alat C, Yang M, Mengalir T, Warung DI, Wilayah M, et al. Publikasi jurnal. Pengaruh Senam Hamil Dengan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wil Kerja Upt Blud Puskesmas Eyat Mayang. 2019;12–3.
14. Sarisanti E. Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Tm III Di Wilayah Kerja Bpm Bidan S Kota Bengkulu Tahun 2019. *Anal Biochem* [Internet]. 2019;11(1):1–5.
15. Efendi NRY, Yanti JS, Hakameri CS. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil dengan Ketidaknyamanan Trimester III di PMB Ernita Kota Pekanbaru. *J Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*. 2022;2(2):275–9.
16. Trisnika. Hubungan intensitas senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di bpm endang kec. Sanankulon kab. Blitar. 2020;120(11):259.
17. Hanun Lc, Dewiani K, Suriyati S. Pemberian edukasi dan pendampingan pada ny. "s" g4p3a0 dengan faktor resiko umur dan paritas di pmb risminiana kota bengkulu. *J Midwifery* [Internet]. 2021 Dec 10;9(2):1–7. Available from: <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/JM/article/view/1821>
18. Bandiyah, Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan Tahun 2019 10.20961/placentum.v7i2.29732

19. Wahyuni dkk, Hubungan intensitas senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di bpm endang kec.Sanankulon kab. Blitar,<http://link.springer.com/10.1007/978-3-319>
20. Wulandari, (2019),Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan DanStatusKesehatanNeonatus.Availablefrom:<https://doi.org/10.59841/jumkes.v2i1.1065>.
21. **Syahrul (2019), Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester IiiMardalena Mardalena, Lilis Susanti.Systematic Review of Systematic Reviews of Interventions to Improve Maternal Mental Health and Well-Being. Midwifery, 29(4): 389–399. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2012.05.010>.**
22. Sari MS, Zefri M. Pengaruh Akuntabilitas, Pengetahuan, dan Pengalaman Pegawai Negeri Sipil Beserta Kelompok Masyarakat (Pokmas) Terhadap Kualitas Pengelola Dana Kelurahan Di Lingkungan Kecamatan Langkapura. Vol. 21, Jurnal Ekonomi. 2019. 311 p.
23. Veronica SY, Kumalasari D, Gustianingrum C. Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III. J Aisyah J Ilmu Kesehat. 2021;6:219–24.
24. Rahayu Widiarti I, Yulviana R. Pendampingan Senam Hamil pada Ibu Hami Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di PMB Rosita, S.Tr, Keb Tahun 2021. J Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal). 2022;1(2):153–60.
25. Hidayati U. Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan. Placentum J Ilm Kesehat dan Apl. 2019;7(2):8.
26. Ella Khairunnisa, Eka Riana, Dwi Khalisa Putri, Sella Ridha Agfiani. Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. WOMB Midwifery J. 2022;1(2):13–7.
27. Suryanti Y, Lilis DN, Harpikriati H. Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. J Akad Baiturrahim Jambi. 2021;10(1):22.
28. Suryani P. Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. 2019;5(01):33–9.
29. Pratiwi V, Yulita F. Hubungan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan di Rumah Sakit Suci Paramita Tahun 2021. Jidan J Ilm Bidan [Internet]. 2021;6(2016):1–6. Available from: <https://journal.stikespid.ac.id/index.php/jspid/article/view/26>
30. Bandiyah, Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan Tahun 2019 10.20961/placentum.v7i2.29732
31. Wahyuni dkk, Hubungan intensitas senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di bpm endang kec. Sanankulon kab. Blitar,<http://link.springer.com/10.1007/978-3-319>
32. Wulandari, (2019),Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan DanStatusKesehatanNeonatus.Availablefrom:<https://doi.org/10.59841/jumkes.v2i1.1065>.
33. **Syahrul (2019), Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester IiiMardalena Mardalena, Lilis Susanti.Systematic Review of Systematic Reviews of Interventions to Improve Maternal Mental Health and Well-Being. Midwifery, 29(4): 389–399. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2012.05.010>.**