

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA KAYEN KECAMATAN KAYEN  
KABUPATEN PATI**

Oleh;

Siti Ni'amah<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> Prodi DIII Kebidanan, STIKES Bakti Utama Pati, Email: Niamah@stikesbup.ac.id

**ABSTRAK**

**Latar belakang;** Nyeri punggung pada kehamilan trimester III disebabkan oleh progesteron dan relaksin dan postur tubuh yang berubah serta meningkatnya beban berat yang dibawa ke dalam rahim. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati.

**Metode;** Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik korelatif dengan *cross-sectional*. Populasi Penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang berjumlah 33 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengolahan data menggunakan *editing, coding, scoring, tabulating* dengan analisa data *Chi-Square*.

**Hasil;** Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilaksanakan senam hamil rutin sebagian besar responden mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 16 responden (48,5%) sedangkan setelah dilaksanakan senam hamil sebagian besar responden mengalami nyeri punggung ringan sebanyak 19 responden (57,6%). Uji statistik *Chi-Square* menunjukkan *P value* = 0,029 <  $\alpha$  (0,050) sehingga  $H_a$  diterima.

**Kesimpulan;** Ada hubungan senam hamil terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

**Kata Kunci:** Senam Hamil, Tingkat Nyeri Punggung

**PREGNANT CONNECTION RELATIONSHIP WITH BACK PAIN LEVELS  
PREGNANT MOTHER TRIMESTER III IN KAYEN VILLAGE,  
KAYEN DISTRICT, PATI DISTRICT**

By;  
Siti Ni'amah<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> *Diploma III of Midwifery, STIKES Bakti Utama Pati, Email: [Niamah@stikesbup.ac.id](mailto:Niamah@stikesbup.ac.id)*

**ABSTRACT**

**Background;** *Back pain in the third trimester of pregnancy is caused by progesterone and relaxin and posture changes as well as increased weight carried into the uterus. The purpose of this observation is to determine the relationship of pregnancy exercise with the level of back pain in third trimester pregnant women in Kayen Village, Kayen District, Pati Regency.*

**Method;** *This type of research is a correlative analytic cross-sectional study. This observational population is the third trimester pregnant women, amounting to 33 pregnant women. The sampling technique uses purposive sampling. Data processing uses editing, coding, scoring, tabulating with Chi-Square data analysis.*

**Results;** *The results showed that before the routine pregnancy exercise was carried out most respondents experienced mild back pain as many as 16 respondents (48.5%) whereas after being carried out pregnancy exercises most respondents experienced mild back pain as many as 19 respondents (57.6%). Chi-Square statistical test showed  $P$  value =  $0.029 < \alpha$  ( $0.050$ ) so  $H_a$  was accepted.*

**Conclusion;** *There is a relationship between pregnancy exercises with the level of back pain in third trimester pregnant women.*

**Keywords:** *Pregnancy Exercise, Back Pain Level*

## PENDAHULUAN

Menurut Potter (2013), Nyeri adalah perasaan tidak nyaman dan sangat individual yang tidak dapat dirasakan atau dibagi dengan orang lain. Secara umum nyeri adalah suatu rasa tidak nyaman, baik ringan maupun berat. Nyeri menyangkut dua aspek yaitu psikologis dan fisiologis yang keduanya dipengaruhi faktor-faktor seperti budaya, usia, lingkungan dan sistem pendukung, pengalaman masa lalu, kecemasan dan stress (Mardana & Tjahja, 2017).

Nyeri menurut *International Association for study of pain* (IASP) nyeri adalah sensori subjektif dan emosional yang tidak menyenangkan yang didapat terkait dengan kerusakan jaringan aktual maupun potensia, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan. Menurut Potter (2013) nyeri didefinisikan sebagai suatu kondisi perasaan yang tidak menyenangkan, bersifat sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya. Nyeri setelah pembedahan normalnya hanya terjadi dalam durasi yang terbatas, lebih singkat dari waktu yang diperlukan untuk perbaikan alamiah jaringan-jaringan yang rusak (Nurhayati, 2011).

Menurut Yosefa, et all (2013), 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. Menurut Widianti (2010), Mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Megasari, 2015)

Wanita selama kehamilannya memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil. Perubahan pada ukuran tubuh, bentuk payudara, pigmentasi kulit, serta pembesaran abdomen secara keseluruhan membuat tubuh ibu hamil tersebut tampak jelek dan tidak percaya diri. Kekhawatiran dan ketakutan ini sebenarnya tidak berdasar, untuk itu ibu hamil memerlukan nasihat dan saran khususnya dari bidan

dan dokter yang dapat menjelaskan perubahan yang terjadi selama kehamilan sehingga ibu tidak khawatir dengan perubahan yang dialaminya (Helen, 2004).

Dalam proses adaptasi tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan meskipun hal itu adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan. Beberapa ketidaknyamanan trimester II dan III 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%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70% (Astuti, 2009).

Berdasarkan observasi di desa Kayen Kecamatan Kayen pada tanggal 3 November 2019 pada 10 ibu hamil, 4 ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil secara rutin mengalami nyeri sedang pada punggung, sedangkan 6 ibu hamil yang mengikuti senam hamil secara rutin mengalami nyeri ringan pada punggung. Untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati

## METODE

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan metode penelitian *survey*, pendekatan *cross sectional*. Populasi ini adalah Ibu hamil trimester III sebanyak 50

responden. Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling* sebanyak 33 responden

## HASIL

**Tabel 1;** Distribusi Umur Responden

Umur	f	%
<20 tahun	0	0
20-35 tahun	33	100
>35 tahun	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>33</b>	<b>100</b>

**Tabel 2;** Distribusi Kehamilan Responden

Gravida	f	%
Hamil Pertama	18	54.5
Hamil ke 2-4	15	45.5
Hamil >4	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>33</b>	<b>100</b>

**Tabel 3;** Distribusi Umur Kehamilan

Umur Kehamilan	f	%
7 bulan	11	33.3
8 bulan	13	39.4
9 bulan	9	27.3
<b>Jumlah</b>	<b>33</b>	<b>100</b>

**Tabel 4;** Distribusi Tingkat Pendidikan

Pendidikan	f	%
Perguruan Tinggi	4	12
SMA/Sederajat	9	27
SMP/Sederajat	11	34
SD/Sederajat	9	27
<b>Jumlah</b>	<b>33</b>	<b>100</b>

**Tabel 5;** Distribusi Pekerjaan Responden

Pekerjaan	f	%
IRT	12	36,4
Petani	2	6,1
Wiraswasta	5	15,2
Pegawai swasta	10	30,3
Pegawai negeri	4	12,1
<b>Jumlah</b>	<b>33</b>	<b>100</b>

**Tabel 6;** Distribusi Ketikutsertaan

Responden pada Senam Hamil		
Senam Hamil	f	%
Rutin	19	57,6
Tidak Rutin	14	42,4
<b>Jumlah</b>	<b>33</b>	<b>100</b>

**Tabel 7;** Distribusi Nyeri

Skala Nyeri	f	%
Nyeri Ringan	19	57,6
Nyeri Sedang	14	42,4
<b>Jumlah</b>	<b>33</b>	<b>100</b>

**Tabel 8;** Hubungan Senam Hamil dengan Tingkat Nyeri Punggung

Senam Hamil	Tingkat Nyeri Ibu Hamil				Total	P value	$\chi^2$	
	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang					
	f	%	f	%				
Rutin	14	73,7,	5	26,3	19	100	0,029	4,758
Tidak Rutin	5	35,7	9	64,3	14	100		
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>57,6</b>	<b>14</b>	<b>42,4</b>	<b>33</b>	<b>100</b>		

## PEMBAHASAN

### 1. Umur

Berdasarkan hasil Penelitian diketahui bahwa dari 33 ibu hamil trimester III di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati yang berumur <20 tahun adalah 0 orang (0%), ibu hamil yang berumur 20-35 tahun adalah 33 orang (100%), dan ibu hamil yang berumur >35 tahun adalah 0 orang (0%).

Berdasarkan hasil Penelitian Rinata (2018), yang diambil dari Sulistyawati, (2011). Usia 20-35 tahun merupakan usia yang dianggap aman untuk menjalani kehamilan dan persalinan. Karena pada usia <20 tahun kondisi fisik terutama organ reproduksi dan psikologis belum 100% siap menjalani masa kehamilan dan persalinan. Sedangkan kehamilan pada usia >35 tahun merupakan keadaan yang dikategorikan dalam resiko tinggi terhadap

kelainan bawaan serta penyulit selama masa kehamilan dan persalinan.

## 2. Gravid/kehamilan

Berdasarkan hasil Penelitian diketahui bahwa dari 33 ibu hamil di desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati, ada 18 orang ibu hamil (54.5%) merupakan kehamilan yang pertama, 15 orang ibu hamil (45.5%) merupakan kehamilan ke 2-4, dan 0 orang (0%) ibu hamil merupakan kehamilan >4.

## 3. Umur Kehamilan

Berdasarkan hasil Penelitian diketahui bahwa dari 33 ibu hamil di desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati, terdapat 11 orang ibu hamil (33.3%) dengan usia kehamilan 7 bulan, 13 orang ibu hamil (39.4%) dengan usia kehamilan 8 bulan, dan 9 orang ibu hamil (27.3%) dengan usia kehamilan 9 bulan.

Ditinjau dari tuanya kehamilan, kehamilan dibagi menjadi 3 bagian yaitu kehamilan triwulan pertama (antara 0 sampai dengan 12 minggu), kehamilan triwulan kedua (antara 12 minggu sampai 24 minggu), dan triwulan terakhir (antara 28 sampai 40 minggu) (Prawirohardjo, 2012).

## 4. Pendidikan

Berdasarkan hasil Penelitian diketahui bahwa dari 33 ibu hamil di desa

Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati, ada 4 orang ibu hamil (12%) dengan tingkat pendidikan Perguruan Tinggi, 9 orang ibu hamil (27%) dengan tingkat pendidikan SMA, 11 orang ibu hamil (34%) dengan tingkat pendidikan SMP dan 9 orang ibu hamil (27%) dengan tingkat pendidikan SD.

Perry (2005), tingkat pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang tentang kesehatan, sehingga semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang diharapkan semakin banyak pengetahuan yang dimiliki dan dapat memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada. Hal ini sesuai dengan pendapat Notostmodjo (2005), mengatakan bahwa pendidikan dapat mempengaruhi seseorang untuk memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada, termasuk ikut berperan aktif dalam pelaksanaan senam hamil (sulastri dan Lindarwati, 2012).

## 5. Pekerjaan

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa dari 33 responden, ada 12 orang ibu hamil (36,6%) yang bekerja sebagai IRT (ibu rumah tangga), 2 orang ibu hamil (6,1%) yang bekerja sebagai petani, 5 orang ibu hamil (15,2%) yang bekerja sebagai wiraswasta, 10 orang ibu hamil (30,3%) bekerja sebagai pegawai swasta, dan 4 orang ibu hamil (12,1%) yang bekerja sebagai pegawai negeri.

Menurut Thomas yang dikutip oleh Nursalam (2003), pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Pekerjaan bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga (Wawan dan Dewi, 2010).

Berdasarkan hasil Penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden bekerja. Hal ini sesuai dengan teori menurut Thomas yang dikutip oleh Nursalam (2003), pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan.

## 6. Senam Hamil

Hasil penelitian diketahui bahwa ibu hamil trimester III di Desa Kayen Kecamatan Kayen, ketika dilakukan *pre test* yang melaksanakan senam hamil secara rutin sebanyak 16 orang (48,5%), sedangkan ibu hamil trimester III yang tidak melaksanakan senam secara rutin sebanyak 17 orang (51,5%). Sedangkan setelah dilakukan *post test* kepada

responden, yang melaksanakan senam hamil secara rutin sebanyak 19 orang (57,6%), sedangkan ibu hamil trimester III yang tidak melaksanakan senam secara rutin sebanyak 14 orang (42,4%).

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. (Yosefa, et all, 2013).

Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen (Yosefa, et all, 2013). Mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Widianti, 2010).

## 7. Tingkat Nyeri Punggung

Hasil Penelitian diketahui bahwa responden sebagian besar merasakan tingkat nyeri ringan sebanyak 16 orang

(48,5%) dan nyeri sedang sebanyak 17 orang (51,5%).

Menurut Richard G. Fesler (2007), nyeri punggung bagian bawah menggambarkan suatu nyeri yang tiba – tiba tajam, terus – menerus atau tumpul yang dirasakan pada daerah punggung bawah (Mirnawati, 2017).

Umum dirasakan pada usia kehamilan lanjut. Disebabkan oleh progesteron dan relaksin (yang melunakkan jaringan ikat) dan postur tubuh yang berubah serta meningkatnya beban berat yang dibawa ke dalam rahim. Yang harus dilakukan adalah dengan menyingkirkan kemungkinan penyebab yang serius, fisioterapi, pemanasan pada bagian yang sakit, analgesia, dan istirahat. Berikan nasihat untuk memperhatikan postur tubuh (jangan terlalu sering membungkuk dan berdiri serta berjalan dengan punggung dan bahu yang tegak, menggunakan sepatu tumit rendah, hindari mengangkat benda yang berat, memberitahukan cara-cara untuk mengistirahatkan otot punggung, menjelaskan keuntungan untuk mengenakan korset khusus bagi ibu hamil, tidur pada kasur tipis yang dibawahnya (Rukiyah, dkk 2009).

## **8. Hubungan Senam Hamil dengan Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III**

Hasil uji hubungan nilai *chi square* hitung 4,758 > *chi square* table 3,841 dan *p* value 0,029 < 0,05 artinya ada hubungan antara senam hamil dengan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati.

Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil dan mencapai titik puncak pada saat memasuki umur kehamilan trimester III. Nyeri punggung pada ibu hamil dapat di atasi dengan olahraga yang sesuai dengan kemampuan ibu hamil salah satunya dengan melakukan senam hamil. Senam hamil adalah latihan jasmani yang bertujuan membuat elastic otot dan ligament yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi, serta mengatur teknik pernapasan (Saminem, 2008).

Mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meringankan nyeri punggungbawah yang dirasakan ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dipusatkan pada otot-otot untuk kebugaran dan berfungsi pada proses persalinan. Senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. Dengan durasi senam hamil selama 30 menit minimal 1 kali dalam seminggu dan dilakukan minimal selama dua minggu dan harus dilakukan sesuai



SOP sehingga bias dirasakan manfaat secara maksimal dan ibu bias nyaman menjalani kehamilannya (Firdayani, 2018).

## KESIMPULAN

1. Sebagian besar responden berumur antara 20-35 tahun ada 33 orang ibu hamil (100%).
2. Sebagian besar responden (primigravida) sebanyak 18 orang (54.5%)
3. sebagian besar umur kehamilan responden 8 bulan yaitu sebanyak 13 orang (39.4%).
4. Sebagian besar responden ber pendidikan SMP yaitu ada 11 orang (34%).
5. Sebagian besar pekerjaan responden sebagai IRT (ibu rumah tangga) sebanyak 12 orang (36,6%).
6. Ibu hamil yang melakukan senam hamil rutin ada 19 orang ibu hamil (57,6%) dan 14 orang ibu hamil (42,4%) melaksanakan senam hamil secara tidak rutin.
7. Terdapat 16 orang ibu hamil (48,5%) dengan skala nyeri ringan dan 17 orang ibu hamil (51,5%) dengan skala nyeri sedang.
8. Ada hubungan antara senam hamil dengan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati ( $X^2= 4,758$ , p value= 0,029).

## DAFTAR PUSTAKA

- Mardana dan Aryasa. 2017. *Penilaian Nyeri*. Denpasar: Artikel, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana RSUP. Sanglah Denpasar.
- Firdayani, Dhebi. 2018. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III*. Jombang: Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika.
- Herawati, Arrisqi. 2017. *Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III*. Surakarta: KTI, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Inding, Ilmiati. 2016. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perubahan Derajat Nyeri Pada Ibu Hamil Yang Menderita Nyeri Pinggang Bawah (NPB)*. Makassar: Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.
- Megasari, Miratu. 2015. "Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III" *Jurnal Kesehatan Komunitas*, Vol. 3, No. 1, Nopember 2015.
- Purnamasari, Kurniati Devi. 2019. "Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III" *Midwifery Journal of Galuh University Volume 1 Nomor 1 Mei 2019*.
- Mirawati. 2010. *Hubungan Usia Kehamilan Dengan Kejadian Nyeri Pinggang Bawah Pada Ibu Hamil Di RSIA. Siti Fatimah Makassar*. Makassar: Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Pantikawati dan Saryono. 2010. *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2016. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Putri, dkk. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Rukiah, dkk. 2009. *Asuhan Kebidanan I Kehamilan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Sutanto dan Fitriana. 2019. *Asuhan pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Parwati, Ni Wayan Manik dkk. 2017. *Hubungan Pijat Bayi Dengan Perkembangan Bayi berumur 3-6 bulan*. JRKN
- Prastiani Dwi Budi, Ikawati Setyaningrum. 2017. *Hubungan Frekuensi Baby Spa Dengan Pertumbuhan Fisik Bayi Usia 6 - 12 Bulan*. Jurnal Keperawatan Respati
- Riksani, Ria. 2014. *Cara Mudah dan Aman Pijat Bayi*. Dunia Sehat: Jakarta