

---

## PEMBERIAN SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH DI PUSKESMAS TOROH I

Oleh :

Dea Nuraini<sup>1)</sup>, Mun Aminah<sup>2)</sup>

- 1) Mahasiswa DIII Kebidanan Universitas An Nuur, Email: [deanuraini000@gmail.com](mailto:deanuraini000@gmail.com)
- 2) Dosen Universitas An Nuur, Email: [mun.aminah1@gmail.com](mailto:mun.aminah1@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kehamilan diawali dari masa konsepsi yang sering didefinisikan sebagai persatuan antara sebuah sel telur dan sperma, yang menandai awal dari kehamilan, dan peristiwa ini bukan merupakan hal yang terpisah tetapi merupakan peristiwa rangkaian kejadian yang mengelilinginya (Fauziah & Sutejo, 2012). Nyeri punggung bawah pada wanita hamil paling sering terjadi pada kehamilan trimester III yang berkaitan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim dan peregangan dari otot penunjang, karena hormone relaksan (hormone yang membuat otot relaksasi dan lemas) yang dihasilkan (Triyana, 2013). Salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung bawah adalah dengan melakukan senam hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Subjek penelitian berjumlah 1 orang. Instrument pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan format pengkajian. Pengkajian yang dilakukan dengan pengkajian, analisa data, penentuan diagnosa kebidanan, intervensi, implementasi, dan evaluasi.

**Hasil:** Hasil dari penelitian setelah dilakukan pengkajian, intervensi sampai dengan evaluasi adalah adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

**Kesimpulan:** Setelah dilakukan pengkajian selama 3 kali dalam seminggu disimpulkan bahwa senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung bawah.

**Kata Kunci:** Senam Hamil, Nyeri Punggung Bawah, Trimester III.

---

**GIVING PREGNANT GYMNASTICS TO DECREASE LOW BACK PAIN IN  
PUSKESMAS TOROH I**

By:

Dea Nuraini<sup>1)</sup>, Mun Aminah<sup>2)</sup>

- 1) DIII Midwifery Student an Nuur University, Email: [deanuraini000@gmail.com](mailto:deanuraini000@gmail.com)
- 2) Lecturer of An Nuur University, Email: [mun.aminah1@gmail.com](mailto:mun.aminah1@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** *Pregnancy begins from the period of conception which is often defined as the union between an egg and sperm, which marks the beginning of pregnancy, and this event is not a separate thing but is a chain of events that surround it (Fauziah & Sutejo, 2012). Low back pain in pregnant women most often occurs in the third trimester of pregnancy related to weight gain due to enlarged uterus and stretching of the supporting muscles, due to the relaxant hormone (hormone that makes muscles relax and limp) produced (Triyana, 2013). One way to reduce low back pain is to do pregnant gymnastics. The purpose of this study is to find out the effect of pregnant gymnastics on the decrease in low back pain in pregnant women in the third trimester.*

**Methodology:** *This research uses qualitative research with this type of case study research. The study subjects numbered 1 person. Data collection instruments are performed using the assessment format. Assessment conducted by assessment, data analysis, determination of obstetrics diagnosis, intervention, implementation, and evaluation.*

**Results:** *Results from the study after the assessment, intervention up to the evaluation is the effect of pregnant gymnastics on the decrease in low back pain in pregnant women in the third trimester.*

**Conclusion:** *After reviewing 3 times a week it was concluded that pregnant gymnastics can reduce low back pain.*

**Keywords:** *Pregnant Gymnastics, Low Back Pain, Trimester III.*

## PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan masa dimana ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang terjadi terkadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu, salah satunya adalah nyeri punggung bagian bawah. Nyeri punggung bawah pada wanita hamil paling sering terjadi pada kehamilan trimester III yang berkaitan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim dan peregangan dari otot penunjang, karena hormone relaksan (hormone yang membuat otot relaksasi dan lemas) yang dihasilkan (Triyana, 2013).

Nyeri punggung disebabkan karena proses membesarnya uterus sehingga menyebabkan pusat gravitasi berpindah kearah depan, dan posisi berdiri menjadi lordosis. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama bagian belakang, sehingga menyebabkan terjadinya nyeri pada bagian punggung (Putra, 2016).

Menurut Wahyuni & Prabowo (2012) menyatakan bahwa nyeri punggung bawah pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktivitas ibu hamil tidak terganggu. Nyeri punggung bawah dapat menyebabkan gejala yang mencegah ibu hamil untuk menjalani aktivitasnya dengan normal, seperti gangguan motorik, insomnia, dan depresi.

Kemungkinan komplikasi yang disebabkan nyeri punggung bawah sebagai salah satu ketidaknyamanan selama kehamilan harus mendapatkan perhatian yang tepat dan perawatan yang benar (Ayanniyi, 2013).

Prevalensi nyeri punggung bawah pada kehamilan dilaporkan bervariasi dari 50% di Inggris dan Skandinavia serta 70% di Australia. Di Indonesia didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah dengan intensitas sedang dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah dengan intensitas ringan (Ariyanti, 2012). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari (2019) di Puskesmas Ngesrep Kota Semarang pada 37 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah didapatkan 22 orang (73,33%) mengalami nyeri sedang, sedangkan nyeri ringan 10 orang (16,67%) dan nyeri berat 5 orang (10%).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Ruang KIA Puskesmas Toroh I pada tanggal 03-13 Maret 2021 didapatkan data 50 ibu hamil trimester III sebanyak 25 ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung bawah, 10 ibu hamil mengeluh sering berkemih, 8 ibu hamil mengeluh odema pada kaki dan 7 ibu hamil mengeluh konstipasi.

Dari hasil pengkajian yang didapatkan sebanyak 11 ibu hamil yang menderita nyeri punggung bawah hanya memilih untuk memijat area yang nyeri, 8

ibu hamil memilih menggunakan analgetik seperti Paracetamol, dan 6 ibu hamil lainnya memilih untuk membiarkannya saja karena merasa nyeri tersebut akan hilang dengan sendirinya.

Ada salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung bawah adalah dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil guna untuk mempersiapkan diri baik fisik maupun mental, senam hamil dapat meringankan gejala nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen, membuat elastisitas otot dan ligament yang ada di punggung dan relaksasi, sehingga senam hamil jika diikuti secara teratur dapat menurunkan nyeri punggung bawah dan dapat menjaga kesehatan tubuh ibu hamil (Yosefa, et al, 2013).

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat disimpulkan bahwa pemberian senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil dan sehubungan dengan hal tersebut penulis tertarik menyusun Laporan Tugas Akhir sesuai dengan kasus yang berjudul “Asuhan Kebidanan Kehamilan pada Ny.S Umur 30 Tahun G<sub>2</sub>P<sub>1</sub>A<sub>0</sub> Hamil 30 Minggu Dengan Fokus Intervensi Pemberian Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Di Puskesmas Toroh I.”

## METODELOGI

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan rancangan penelitian studi kasus. Dalam studi kasus ini peneliti menggunakan 1 klien yang dapat di kaji sesuai dengan keluhan dan di beri asuhan kebidanan. Dengan studi penelitian menggunakan asuhan tujuh langkah varney.

## HASIL

**Tabel 1:** Skala Nyeri Pemberian Senam Hamil

Pengkajian	Sebelum	Sesudah
I	6	5
II	4	3
III	2	1

## PEMBAHASAN

### 1. Pengkajian I

Pada tanggal 23 Juli 2021 didapatkan hasil Ny. S mengeluh nyeri punggung bawah sejak 2 minggu yang lalu hal ini dikarena selama masa kehamilan Ny. S aktif bekerja sebagai karyawan jasa catering.

Pada riwayat kesehatan yang lalu didapatkan bahwa Ny. S memiliki riwayat nyeri punggung bawah pada kehamilan pertama selama kurang lebih 2 bulan hal ini sesuai dengan teori menurut Casagrande et al, (2015) yaitu dimana beberapa faktor resiko yang dapat mempengaruhi nyeri

punggung bawah pada ibu hamil yaitu posisi tubuh yang salah saat melakukan pekerjaan atau aktivitas, riwayat nyeri punggung bawah sebelumnya, riwayat nyeri punggung bawah yang berhubungan dengan kehamilan.

Pada data obyektif didapatkan hasil TTV dalam batas normal, BB sebelum hamil 50 kg, dan selama kehamilan terjadi kenaikan BB sebanyak 8 kg. Hasil pemeriksaan fisik punggung pada Ny. S didapatkan adanya nyeri tekan pada punggung bawah dan saat di palpasi wajah ibu tampak meringis kesakitan. Pengukuran skala nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* untuk mengganti alat deskripsi dengan menilai nyeri menggunakan skala 0-10 (Taylor, 2011) dan hasil pemeriksaan adalah skala nyeri 6 (nyeri sedang).

Maka dari data diatas di dapatkan diagnosa Asuhan Kebidanan Kehamilan pada Ny. S umur 30 tahun G<sub>2</sub>P<sub>1</sub>A<sub>0</sub> hamil 30 minggu janin tunggal, hidup intrauteri, memanjang, presentasi kepala, punggung kanan, belum masuk panggul dengan nyeri punggung bawah skala nyeri 6 (nyeri sedang).

Penulis memberikan implementasi sesuai dengan intervensi yaitu memberikan senam hamil selama 45 menit dan intervensi lainnya sesuai kebutuhan Ny. S dengan evaluasi, pada pengukuran skala nyeri punggung bawah

didapatkan hasil terjadi penurunan skala nyeri sebelum dan setelah dilakukan pemberian senam hamil pada Ny. S dimana sebelum senam hamil skala nyeri ibu adalah 6 (nyeri sedang) dan setelah pemberian senam hamil yaitu 5 (nyeri sedang).

## 2. Pengkajian II

Pada kunjungan tanggal 25 Juli 2021 dengan hasil, ibu mengatakan punggung bawah masih nyeri tetapi sudah berkurang. Hasil TTV dalam batas normal dan pemeriksaan fisik punggung didapatkan hasil adanya nyeri tekan pada punggung bawah dan pada saat di palpasi wajah ibu tampak meringis kesakitan dengan skala nyeri 4 (nyeri sedang). Interpretasi data pada kunjungan ke II diperoleh diagnosa Asuhan Kebidanan Kehamilan pada Ny. S umur 30 tahun G<sub>2</sub>P<sub>1</sub>A<sub>0</sub> hamil 30<sup>+2</sup> minggu janin tunggal, hidup intrauteri, memanjang, presentasi kepala, punggung kanan, belum masuk panggul dengan nyeri punggung bawah skala nyeri 4 (nyeri sedang).

Pada kunjungan II Ny. S dilakukan pemberian senam hamil dan perencanaan lainnya sesuai kebutuhan. Pada penatalaksanaan dan evaluasi, skala nyeri didapatkan hasil terjadi penurunan skala nyeri dimana sebelum dilakukan pemberian senam hamil yaitu skala nyeri 4 (nyeri sedang) dan setelah senam hamil menjadi skala nyeri 3 (nyeri ringan).

### 3. Pengkajian III

Kunjungan tanggal 27 Juli 2021 dengan hasil ibu mengatakan nyeri punggung bawah yang dirasakan sudah sangat berkurang sebelum diberikan senam hamil. Pada data obyektif TTV dalam batas normal, pemeriksaan punggung didapatkan ada nyeri tekan pada punggung bawah tetapi masih bisa di tahan dan skala nyeri 2 (nyeri ringan).

Interpretasi data pada kunjungan akhir diperoleh diagnosa Asuhan Kebidanan Kehamilan pada Ny. S umur 30 tahun G<sub>2</sub>P<sub>1</sub>A<sub>0</sub> hamil 30<sup>+</sup> minggu janin tinggal, hidup intrauteri, memanjang, presentasi kepala, belum masuk panggul dengan nyeri punggung bawah skala 2 (nyeri ringan). Pada kunjungan ke III masih dilakukan pemberian senam hamil dan perencanaan sesuai kebutuhan Ny. S, penatalaksanaan dan pada evaluasi didapatkan hasil skala nyeri pada Ny. S terjadi penurunan menjadi skala 1 (nyeri ringan).

Sesuai dengan penelitian Yosefa et al, (2013) bahwa senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Pada penelitian Anik dan Yetty (2011) senam hamil dapat memberikan keuntungan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik ibu hamil, memperlancar peredaran darah, mengurangi keluhan kram atau nyeri punggung bawah. Senam hamil dilakukan

sebanyak 3 kali seminggu selama 45 menit sesuai *Patient Safety* senam hamil menurut Anik dan Yetty (2011).

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan nyeri punggung bawah pada Ny. S dimana pada pengkajian I skala nyeri punggung bawah ibu adalah 6 (nyeri sedang), dan pada evaluasi pengkajian III didapatkan hasil skala nyeri punggung bawah ibu yaitu 1 (nyeri ringan). Hal ini sesuai dengan teori bahwa senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti. (2012). *Apakah Ada Pengaruh WWZ terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Puskesmas Perawatan Ngletih Kota Kediri*. Retrieved Mei 24, 2021, from <http://Id.protal.garuda.org>
- Ayanniyi, O. (2013). *Low Back Pain in Pregnancy: The reality and Challenge. Ghana Journal of Physiotherapy, Vol 4, number 1*
- Casagrande, D., Gugala, Z., Clark, S. M., Lindsey, R. W. (2015). *Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain in Pregnancy. Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*
- Fauziah, S dan Sutejo, N.S. (2012). *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Kencana. Vol. 1.

- 
- Maryunani, Anik dan Sukaryati, Yetty. (2011). *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*. Jakarta: Trans Info Media
- Purnamasari, K. (2019). *Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III*, *Journal of Midwifery and Public Health*, Vol. 1, No. 1
- Putra. (2016). *Cara Mudah Melahirkan*. Yogyakarta: Laksana
- Taylor, C. (2011). *Fundamentals of Nursing : The Art and Science of Nursing Care. 7th Ed.* Wolters Kluwer Health : Lippincott Williams & Wilkins
- Triyana. (2013). *Panduan Klinis Kehamilan dan Persalinan*. Yogyakarta: D-medika
- Wahyuni dan Prabowo, E. (2012). *Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Kehamilan Trimester Ke-3*, *Jurnal Kesehatan*, Vol. 5, No. 2, 119-129, ISSN 1979-7621
- Yosefa, et al. (2013). *Efektifitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu*. Riau: Universitas Riau