

---

**ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN DENGAN FOKUS INTERVENSI  
PENERAPAN SENAM HAMIL PADA TRIMESTER III UNTUK  
MENGURANGI NYERI PUNGGUNG DI PUSKESMAS  
BRATI**

Oleh ;

Desi Fitriana <sup>1)</sup>, Laily Himawati <sup>2)</sup>, Nurya Kumalasari <sup>3)</sup>

1. Mahasiswa DIII Kebidanan Universitas An Nuur, Email: [desifitriana922@gmail.com](mailto:desifitriana922@gmail.com)
2. Staf Pengajar Universitas An Nuur, Email: [laily.himawati05@gmail.com](mailto:laily.himawati05@gmail.com)
3. Staf Pengajar Universitas An Nuur, Email: [nurya.kumalasari29@gmail.com](mailto:nurya.kumalasari29@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Prevalensi kejadian nyeri punggung pada ibu hamil di Indonesia sebanyak 68% dengan kategori nyeri punggung sedang, dan 32% dengan nyeri punggung ringan (Puspitasari & Saripah, 2020). Pengaruh nyeri punggung apabila tidak teratasi akan menyebabkan nyeri punggung dalam jangka panjang dan nyeri punggung akut. Penatalaksanaan nyeri punggung dapat dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi salah satunya adalah senam hamil. Manfaat senam hamil antara lain mengurangi nyeri persalinan, memperkuat dan menjaga kelenturan dinding perut dan otot dasar panggul yang penting, mengurangi nyeri punggung selama kehamilan, melatih teknik pernapasan, memperbaiki suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi stres, dan nyeri saat hamil, olahraga juga dapat bermanfaat untuk perawatan tubuh dan mengurangi munculnya berbagai gangguan akibat perubahan posisi tubuh. Senam hamil dapat memberikan pengaruh dalam penurunan nyeri punggung apabila dilaksanakan secara rutin dan intensif (Mongi, 2022). Menurut survey awal di Desa Temon pada bulan Januari terdapat 8 ibu hamil trimester III mengalami gangguan nyeri punggung. Tujuan penelitian adalah untuk memberikan asuhan kebidanan kehamilan dengan Fokus Intervensi Penerapan Senam Hamil Pada Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di Puskesmas Brati.

**Metodologi :** Rancangan ini menggunakan penelitian studi kasus dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, dengan metode observasi. Subjek penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III dengan nyeri punggung di Puskesmas Brati.

**Hasil :** Terdapat penurunan nyeri pada Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Fokus Intervensi Penerapan Senam Hamil pada Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung Di Puskesmas Brati.

**Kesimpulan :** Ada penurunan skala nyeri punggung setelah dilakukan senam hamil selama 2 minggu, dengan frekuensi 2x/minggu, durasi 15 menit.

**Kata kunci :** Nyeri punggung, senam hamil

**Daftar Pustaka :** 11 (2018-2023)

---

## OBSTETRIC CARE FOR PREGNANCY WITH A FOCUS ON INTERVENTION IN THE APPLICATION OF PREGNANCY GYMNASTICS IN THE THIRD TRIMESTER TO REDUCE BACK PAIN AT PUSKESMAS BRATI

By ;

Desi Fitriana <sup>1)</sup>, Laily Himawati <sup>2)</sup>, Nurya Kumalasari <sup>3)</sup>

1. *Students of DIII Kmidwifery of An Nuur, Email :desifitriana922@gmail.com* University
2. *An Nuur University Teaching Staff, Email: [laily.himawati05@gmail.com](mailto:laily.himawati05@gmail.com)*
3. *An Nuur University Teaching Staff, Email: [nurya.kumalasari29@gmail.com](mailto:nurya.kumalasari29@gmail.com)*

### ABSTRACT

**Background:** The prevalence of back pain in pregnant women in Indonesia is 68% with moderate back pain category, and 32% with mild back pain (Puspitasari & Saripah, 2020). The effect of back pain if not resolved will cause back pain in the long term and acute back pain. Management of back pain can be done with pharmacology and non-pharmacology, one of which is pregnancy exercises. The benefits of pregnancy exercise include reducing labor pain, strengthening and maintaining flexibility of the abdominal wall and pelvic floor muscles that are important, reducing back pain during pregnancy, practicing breathing techniques, improving mood, improving sleep quality, reducing stress, and pain during pregnancy, exercise can also be useful for body care and reduce the emergence of various disorders due to changes in body position. Pregnancy exercises can have an influence in reducing back pain if carried out routinely and intensively (Mongi, 2022). According to an initial survey in Temon Village in January, there were 8 third trimester pregnant women experiencing back pain disorders. The purpose of the study was to provide obstetric care for pregnancy with a focus on the intervention of the application of pregnancy gymnastics in the third trimester to reduce back pain at the Brati Health Center.

**Methodology:** This design uses case study research with quantitative descriptive research type, with observation method. The subjects of this study were Trimester III pregnant women with back pain at the Brati Health Center.

**Results:** There was a decrease in pain in Obstetric Care of Pregnancy with a Focus on Intervention in the Application of Pregnancy Gymnastics in the Third Trimester to Reduce Back Pain at Puskesmas Brati.

**Conclusion:** There was a decrease in the scale of back pain after pregnancy exercises for 2 weeks, with a frequency of 2x / week, duration of 15 minutes.

**Keywords:** Back pain, pregnancy exercises

**Bibliography :** 11 (2018-2023)

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses pembuahan antara sperma pria dan sel telur wanita, diikuti dengan implantasi embrio. Itu berlangsung 9 bulan atau 40 minggu, dengan trimester pertama berlangsung 12 minggu, trimester kedua berlangsung 13 sampai 27 minggu, dan trimester ketiga berlangsung 28 sampai 40 minggu, Prawirohardjo, 2010 (Harahap, 2018).

Perubahan psikologis pada ibu hamil selama trimester pertama meliputi ketidakpastian, ambivalensi, disintegrasi gender, perubahan emosi, guncangan psikologis pada ibu hamil primigravida, dan stres. Keadaan psikologis ibu hamil pada trimester kedua lebih tenang dan mulai beradaptasi, namun terkadang ibu khawatir janinnya akan lahir sehat atau cacat. Perubahan psikologis yang terjadi pada trimester ketiga menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu hamil. Kebutuhan ibu hamil meliputi oksigen, nutrisi, istirahat atau tidur dan seks (Kumar.R., dkk, 2019).

Sebuah upaya dilakukan untuk meningkatkan kesadaran tentang kehamilan melalui program yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan ialah kursus ibu hamil yang mencakup pelatihan kehamilan. Salah satu kursusnya ada senam hamil yaitu gerakan

senam yang mempersiapkan ibu hamil untuk melahirkan baik secara fisik maupun mental. Ibu hamil dengan stamina yang baik melahirkan dengan lancar dan bayi memiliki berat badan ideal untuk mengurangi risiko komplikasi. Manfaat senam hamil antara lain mengurangi nyeri persalinan, memperkuat dan menjaga kelenturan dinding perut dan otot dasar panggul yang penting, mengurangi nyeri punggung selama kehamilan, melatih teknik pernapasan, memperbaiki suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi stres, dan nyeri saat hamil, olahraga juga dapat bermanfaat untuk perawatan tubuh dan mengurangi munculnya berbagai gangguan akibat perubahan posisi tubuh. Senam hamil belum bisa dikatakan lengkap jika tidak memungkinkan untuk dilaksanakan secara rutin dan intensif (Mongi, 2022).

Nyeri punggung terjadi selama kehamilan, dengan frekuensi mulai dari sekitar 50% di Inggris dan Skandinavia, serta hampir 70% di Australia. Hingga saat ini prevalensi ibu hamil dengan nyeri punggung sebesar 60-80% di beberapa wilayah Indonesia. Sekitar 70% ibu hamil menderita nyeri punggung yang disebabkan oleh perubahan pada otot tulang belakang akibat tegang pada daerah tersebut. Selain itu, 30% ibu hamil menderita nyeri punggung akibat

perubahan postur tubuh karena berat janin yang terus bertambah sehingga menyebabkan ibu hamil menjadi bungkuk dan menyebabkan nyeri punggung (Weni, 2023).

Nyeri punggung jangka panjang yang tidak segera ditangani dapat menyebabkan kecenderungan nyeri punggung pasca melahirkan dan nyeri punggung kronis yang lebih sulit diobati atau disembuhkan. Prevalensi nyeri punggung yang tinggi selama kehamilan telah dilaporkan di Eropa, Amerika, Australia dan Cina, termasuk daerah pegunungan di Taiwan dan pedesaan Afrika, serta di kalangan wanita di Nigeria. Di antara wanita yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan, sekitar 16% melaporkan nyeri punggung dalam 12 minggu pertama kehamilan, 67% pada 24 minggu, dan 93% pada 36 minggu. Berdasarkan penelitian terhadap 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia, prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil sekitar 70-86%. Hasil penelitian Ramachandra di India menunjukkan bahwa kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga sebesar 33,7% dan terdapat pada 216 ibu hamil. Prevalensi nyeri punggung di Indonesia adalah 18 %. Prevalensi nyeri punggung bawah meningkat seiring bertambahnya usia dan paling sering

terjadi pada pertengahan hingga awal empat puluhan (Rosita *et al.*, 2022).

Prevalensi nyeri di Indonesia menunjukkan 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung sedang dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung ringan dengan 5.298.285 orang ibu hamil (Puspitasari & Saripah, 2020).

Berdasarkan (Kemenkes RI, 2019), ditemukan jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 5.291.143 orang. Sedangkan jumlah ibu hamil di Jawa Tengah pada tahun 2018 sebanyak 593.839 orang. Pada tahun 2018, jumlah ibu hamil di Kabupaten Grobogan sebanyak 22.886 orang. Pada tahun 2023 Januari- Februari terdapat 9.849 ibu hamil. Di Desa Temon pada bulan Januari terdapat 23 ibu hamil, dan ada 10 ibu hamil trimester III, menurut survey awal 8 dari 10 ibu hamil mengalami gangguan nyeri punggung.

Senam hamil yang benar bermanfaat untuk memperkuat otot, tulang panggul, perut dan punggung bagian bawah, serta membantu menjaga pernapasan, sirkulasi darah dan gerakan tubuh yang benar. Selai itu, senam hamil juga bermanfaat untuk meredakan gejala kehamilan, mempersiapkan tubuh menjelang persalinan dan meningkatkan kesegaran mental. Masih banyak ibu hamil yang belum memahami dan menyadari bahwa senam hamil bermanfaat bagi ibu hamil untuk

mencapai hasil persalinan yang lebih baik (Rosa *et al.*, 2020).

Dari hasil penelitian 30 ibu hamil yang melakukan senam hamil >4 kali sebanyak 25 (83.3%), yang tidak mengalami nyeri punggung sebanyak 22 (88%), sedangkan yang mengalami nyeri punggung ada 3 (12%). Kemudian yang melakukan senam hamil <4 kali 5 (16.7%), yang tidak mengalami nyeri punggung 1 (20%), yang mengalami nyeri punggung 4 (80%). (Veronica *et al.*, 2021).

Dari penelitian kuantitatif yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Dampek mulai 15 April hingga 4 Mei 2019. Jumlah sampel terdiri dari 20 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Hasil analisis data dengan uji t berpasangan memberikan nilai p sebesar  $0,000 < \alpha = 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan senam hamil menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil mulai trimester III di wilayah kerja Puskesmas Dampek Tahun 2019 (Firdayani & Rosita, 2020).

Hasil analisis data dari ketiga artikel menunjukkan rata-rata nyeri punggung dapat dikurangi dengan senam hamil dengan hasil penelitian pertama p-value 0,00 ( $\alpha$  0,05) sehingga rata-rata tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah senam hamil berkurang. Setelah senam hamil, banyak responden

mengalami penurunan nyeri punggung yang signifikan (Indah, 2021).

## METODOLOGI

Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian studi kasus. Jenis penelitian studi kasus deskriptif kuantitatif menggunakan metode observasi. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III dengan jumlah pasien 1 responden yang mengalami nyeri punggung pada masa kehamilan untuk mengurangi nyeri punggung. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah format pengkajian varney seperti pengkajian data, interpretasi data, diagnosa potensial, kebutuhan tindakan segera, rencana asuhan kebidanan, implementasi asuhan kebidanan, evaluasi hasil asuhan kebidanan. Pada penelitian ini peneliti melakukan senam hamil, sebelum senam hamil diukur terlebih dahulu skala nyeri dengan skala *face pain scale*. Setelah dilakukan intervensi 2 minggu dengan frekuensi senam hamil 2x/minggu dengan durasi 15 menit dan naik 2 menit setiap pertemuan kemudian diukur kembali skala nyeri dengan *face pain scale*.

## HASIL

Hasil penelitian yang telah dilakukan selama 4 kali pelaksanaan

senam hamil dalam waktu 2 minggu dengan frekuensi 2x/minggu pada diagnosa Ny. B umur 24 tahun G2P0A1 hamil 36<sup>+4</sup> mgg dengan nyeri punggung terjadi penurunan skala nyeri punggung dari skala 6 menjadi skala 3.

## PEMBAHASAN

Hasil ini sesuai dengan penelitian kuantitatif yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Dampek mulai 15 April hingga 4 Mei 2019. Jumlah sampel terdiri dari 20 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Hasil analisis data dengan uji t berpasangan memberikan nilai p sebesar  $0,000 < \alpha = 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan senam hamil menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil mulai trimester III di wilayah kerja Puskesmas Dampek Tahun 2019 (Firdayani & Rosita, 2020). Manfaat senam hamil antara lain mengurangi nyeri persalinan, memperkuat dan menjaga kelenturan dinding perut dan otot dasar panggul yang penting, mengurangi nyeri punggung selama kehamilan, melatih teknik pernapasan, memperbaiki suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi stres, dan nyeri saat hamil, olahraga juga dapat bermanfaat untuk perawatan tubuh dan mengurangi munculnya berbagai gangguan akibat perubahan posisi tubuh.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan selama 2 minggu dengan frekuensi senam hamil 2x/minggu dapat disimpulkan bahwa melakukan senam hamil secara rutin efektif untuk mengurangi nyeri punggung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Firdayani, D., & Rosita, E. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II DAN III. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 139–147. <https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.574>
- Harahap, D. (2018). Literatur Review : Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Literature Review : The Effect Of Pregnant Exercis On The Sleep Quality For Pregnant Women In The Third Trimester. *Jurnal Surya Medika*, 8(2), 139–145.
- Indah, M. I. B. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Literature Review : Penerapan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Seminar Nasional Kesehatan*, 2021.
- Kemenkes RI. (2019). Kementerian Kesehatan. In *Health Statistics*. <https://www.kemkes.go.id/download/s/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2018.pdf>
- Kumar.R., T, omments, R.E.C., Prajapati, A. (2019). Teori kehamilan. *Frontiers*

- in Neuroscience*, 7–40.
- Mongi, T. (2022). *Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kema Minahasa Utara*. *10(2)*, 441–448.
- Puspitasari, D., & Saripah, A. (2020). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Bpm Bd Lilis SuryatI, S.ST Cisarua Bogor. *Zona Kebidanan*, *10(3)*, 59–67.
- Rosa, L., Sinaga, V., Siregar, R. N., Munthe, S. A., Malinda, J., & Bedagai, K. S. (2020). *Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Mariana Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019 Implementation Of Pregnant Gymnastic As An Effort To Prepare Physical And Psychological*. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, *6(1)*, 95–100.  
file:///C:/Users/user/Downloads/jurnal senam hamil 1.pdf
- Rosita, S. D., Purbanova, R., & Siswanto, D. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *6(2)*, 11939–11945. <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index%0APENGA RUH>
- Veronica, S. Y., Kumalasari, D., & Gustianingrum, C. (2021). Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *6*, 219–224. <https://doi.org/10.30604/jika.v6is1.790>
- Weni Yunita Anggraini. (2023). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. In *Jurnal Penelitian Perawat Profesional: Vol. 5(2)* (pp. 495–498).