

PENGELOLAAN NYERI PUNGGUNG DENGAN SENAM HAMIL

Ari Isma Alaida¹, Erna Rahmayani¹, Arika Indah Setyarini¹

¹Poltekkes Kemenkes Malang

erna_rahma@poltekkes-malang.ac.id

Management Of Back Pain With Pregnancy Exercise

Abstract : *Back pain in pregnant women occurs due to impaired blood circulation due to enlargement and pressure of the uterus, especially in the pelvic veins when sitting and the inferior vena cava when lying down and capillary absorption. The aim is to identify scientific evidence related to the management of back pain with pregnancy exercise. The data sources used in this research are scientific journals. Data collection was carried out using the databases Google Scholar, Pubmed and Semantic Scholar. In conducting a search for national journals, researchers used keywords, namely, while in international journals they used the keywords back pain, pregnant women, pregnant exercise, back pain, pregnant women, pregnant exercise. Data analysis was carried out by reviewing scientific journals found on the management of back pain with pregnancy exercise. Study found that pregnancy exercise had an effect in reducing the intensity of back pain for pregnant women with the time of giving pregnant exercise during the 2 and 3 trimesters of pregnancy with an interval of at least 1 time a week. From all journals shows that pregnancy exercise has an effect on reducing the intensity of back pain in pregnant women. Based on the results of this study, it is expected that pregnancy exercise can be an alternative solution in providing midwifery care to pregnant women who experience back pain and pregnant women can carry out exercise independently.*

Keywords: *Pregnancy Exercise, Back Pain, Pregnant Women*

Abstrak : *Nyeri punggung pada ibu hamil terjadi karena gangguan sirkulasi darah akibat pembesaran dan penekanan uterus terutama pada vena pelvis ketika duduk dan vena cava inferior ketika berbaring dan penyerapan kapiler Tujuan untuk mengidentifikasi bukti ilmiah yang berkaitan dengan pengelolaan nyeri punggung dengan senam hamil. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jurnal ilmiah. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan database google scholar, pubmed dan semantic scholar. Dalam melakukan pencarian jurnal nasional peneliti menggunakan kata kunci yaitu nyeri punggung, ibu hamil, senam hamil sedangkan pada jurnal internasional menggunakan kata kunci back pain, pregnant women, pregnant exercise. Analisis data dilakukan dengan menelaah jurnal-jurnal ilmiah yang ditemukan tentang pengelolaan nyeri punggung dengan senam hamil. Senam hamil berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil dengan waktu pemberian senam hamil pada saat usia kehamilan trimester 2 dan 3 dengan interval waktu minimal 1 kali dalam seminggu. Dari keseluruhan jurnal menunjukkan senam hamil berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil. Berdasarkan hasil penelitian tersebut di harapkan senam hamil dapat menjadi alternatif solusi dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan ibu hamil dapat melaksanakan senam secara mandiri. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jurnal ilmiah. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan database google scholar, pubmed dan semantic scholar. Dalam melakukan pencarian jurnal nasional peneliti menggunakan kata kunci yaitu nyeri punggung, ibu hamil, senam hamil sedangkan pada jurnal internasional menggunakan kata kunci back pain, pregnant women, pregnant exercise. Analisis data dilakukan dengan menelaah jurnal-jurnal ilmiah yang ditemukan tentang pengelolaan nyeri punggung dengan senam hamil. penelitian yang ditemukan menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil dengan waktu pemberian senam hamil pada saat usia kehamilan trimester 2 dan 3 dengan interval waktu minimal 1 kali dalam seminggu. Kesimpulan dari keseluruhan jurnal menunjukkan senam hamil berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil. Berdasarkan hasil penelitian tersebut di harapkan senam hamil dapat menjadi alternatif solusi dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan ibu hamil dapat melaksanakan senam secara mandiri.*

Kata Kunci : *Senam hamil, Nyeri punggung, Ibu hamil*

PENDAHULUAN

Kehamilan akan membawa perubahan besar dalam kehidupan, seperti terjadinya perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik yang terjadi pada masa kehamilan akan memberikan efek berupa keluhan-keluhan yang umumnya muncul selama kehamilan. Terdapat beberapa ketidaknyamanan pada ibu hamil di antaranya adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang sering dirasakan oleh ibu hamil. Intensitas nyeri punggung akan bertambah seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. (Kusumawati & Jayanti, 2018). Berdasarkan penelitian awal yang di lakukan oleh kartikasari di Bidan Praktik Mandiri Husnul Imarwatin Lamongan terdapat 75% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung hal tersebut menyebabkan lelah secara fisik maupun emosional serta terganggu aktivitas sehari-harinya.

Nyeri Punggung pada ibu hamil di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami nyeri punggung pada kehamilannya. Di provinsi Jawa Timur di perkirakan sekitar 65 % dari 100% ibu hamil masih mengalami nyeri punggung (Mufikasari & Kartikasari, 2015). Menurut Penelitian yang dilakukan Sylvia, dkk., 2019 terdapat 46 ibu hamil trimester III 8 diantaranya mengalami nyeri punggung sedang dan 30 Ibu mengalami nyeri punggung ringan, dan terdapat 8 ibu tidak mengalami nyeri punggung (Rachman et al., 2019). Nyeri punggung dapat membuat kehidupan terganggu dan juga dapat membatasi gerak, tidur bahkan berfikir (Santosa, 2020).

Fisiologi ibu hamil mengalami perubahan yang nyata untuk menunjang perkembangan janin dan untuk mempersiapkan ibu menjalani persalinan dan menyusui. Perubahan di mulai pada fase luteal siklus sebelum pembuahan dan implantasi, seiring dengan dimulainya sekresi progesteron dari korpus luteum (Syaiful & Fatmawati, 2019). Perubahan anatomi dan fisiologi pada ibu hamil meliputi perubahan pada sistem reproduksi, sistem kardiovaskular, sistem respirasi, sistem endokrin, sistem muskuloskeletal (Prawirohardjo, 2014).

Salah satu perubahan yang membuat ibu tidak nyaman adalah perubahan pada sistem muskuloskeletal lordosis yang progresif akan menjadi bentuk yang umum pada kehamilan. Akibat kompensasi dari pembesaran uterus ke posisi anterior, lordosis menggeser pusat daya berat ke belakang ke arah dua tungkai (Prawirohardjo, 2014). Postur tubuh wanita secara bertahap mengalami perubahan karena janin membesar sehingga mengompensasi penambahan berat sehingga bahu tertarik kebelakang dan tulang lebih melengkung, sendi tulang belakang lebih lentur dan dapat menyebabkan nyeri punggung (Gultom & Hutabarat, 2020).

Penatalaksanaan nyeri punggung ada dua farmakologis dan Non Farmakologis. Terapi latihan memiliki efektivitas sedang untuk mengurangi gejala nyeri (Nasution et al., 2017). Senam hamil merupakan salah satu cara untuk melakukan terapi latihan. Senam hamil adalah olahraga yang ringan untuk ibu hamil. Senam hamil dapat di lakukan untuk ibu hamil yang usia kehamilannya di atas 6 bulan. Jika

usia kehamilan kurang dari 6 bulan sebaiknya tidak melakukan senam hamil (Gultom & Hutabarat, 2020).

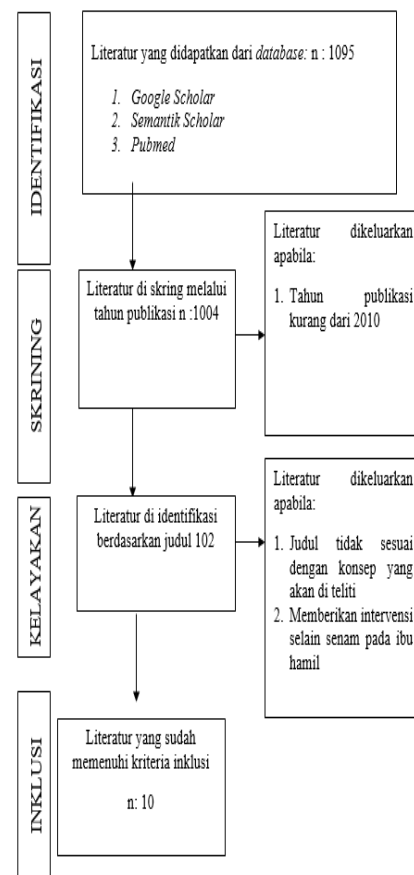
Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan studi literatur tentang “ Pengelolaan Nyeri Punggung dengan Senam pada Ibu Hamil ” yang bertujuan untuk mengidentifikasi bukti ilmiah yang berkaitan dengan pengelolaan nyeri punggung dengan senam hamil

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan menggunakan metode *Traditional Review*. Sumber data yang digunakan yaitu jurnal penelitian dengan rentang waktu tahun 2010-2021. Jurnal di cari menggunakan database : *Google Scholar*, *Semantic Scholar*, *PubMed*. Pada saat mencari jurnal peneliti menggunakan beberapa database yaitu untuk jurnal nasional menggunakan database *Google Scholar*, dengan menggunakan kata kunci nyeri punggung, ibu hamil, senam hamil dan untuk jurnal internasional menggunakan database *PubMed* dan *Semantic Scholar*, dengan membuat kata kunci *back pain*, *pregnant women*, *pregnant exercise*.

Kriteria Inklusi penelitian ini adalah Jurnal memuat tentang nyeri punggung pada ibu hamil dengan di berikan intervensi senam hamil, Jurnal dipublikasikan mulai tahun 2010 sampai dengan 2021, literatur menggunakan bahasa indonesia dan bahasa inggris. Kriteria Eksklusi jurnal berisi tentang nyeri punggung dengan intervensi selain senam hamil, jurnal

tidak *full text*.



Gambar 1.1 Langkah-langkah penelusuran literatur

Jurnal yang digunakan dalam *Literatur Review*, peneliti terlebih dahulu mengelompokkan jurnal mulai dari tahun publikasi yang terbaru sampai dengan jurnal yang tahun publikasinya lebih tua atau dahulu. Jurnal yang telah dikumpulkan dan diseleksi sesuai kriteria inklusi di dapatkan jurnal sebanyak 5 jurnal internasional dan 5 jurnal nasional. Beberapa hal yang dapat di cantumkan dalam melakukan analisis judul artikel,nama, sumber artikel (nomer jurnal, nama jurnal, tahun terbit), metode penelitian, populasi sampel, tempat waktu penelitian, instrumen pengumpulan data, analisis data, intervensi yang di berikan, hasil penelitian.

HASIL PENELITIAN

test sebanyak 7 jurnal. Dalam melakukan

Author, tahun terbit	Skala	Nyeri sebelum intervensi		Nyeri sesudah intervensi		Selisih
		Intensitas nyeri	Kategori nyeri	Intensitas nyeri	Kategori nyeri	
(Lilis, 2019).	Visual Analogue Scale.	2,9	Sedang	1,7	Ringan	1,2
(Herlina, 2017).	Numerik Rating Scale	5,7	Sedang	3	Ringan	2,7
(Mayseptya Sari et al., 2020)	Numerik Rating Scale	5,7	Sedang	3,8	Ringan	1,9
(Rahmawati et al., 2020).	Visual Analogue Scale	5,1	Sedang	4,2	Sedang	0,9
(Podungge, 2019).	Visual Analogue Scale	4,7	Sedang	2,7	Ringan	2

Peneliti dalam melakukan pencarian jurnal menemukan 10 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang digunakan dalam studi literatur ini. Desain studi dalam jurnal tersebut adalah 3 pre eksperimental, 5 Quasi Eksperimental, 2 *Randomized Control Trial*. (Purbasari, 2020), (Mayseptya Sari et al., 2020), (Rahmawati et al., 2020). Sepuluh jurnal penelitian yang ditemukan menunjukkan bahwa rata rata jumlah sampelnya adalah sebanyak 53 responden. Sebagian besar menggunakan desain penelitian pre and post

penilaian tingkat nyeri di temukan 7 jurnal menggunakan skala analog visual untuk menilai tingkat nyeri punggung ibu hami.

Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan usia kehamilan trimester II dan III. Masing – masing jurnal memiliki jumlah responden yang beragam dengan kisaran 20 sampai dengan 40 responden untuk jurnal nasional dan 40 sampai dengan 100 untuk jurnal internasional akan tetapi terdapat 1 jurnal internasional yang memiliki jumlah responden lebih dari 100.

Tabel 1 intensitas nyeri dengan desain pre test dan post test

Tabel 2 intensitas nyeri dengan desain kelompok kontrol

Author, tahun terbit	Skala	Kelompok kontrol		Kelompok eksperimen		Selisih
		Intensitas	Kategori	Intensitas	Kategori	
(Hamdiah et al., 2020)	Numeric Rating Scale	5,5	Sedang	2,5	Tidak Nyeri	3
(Purbasari, 2020)	Numeric Rating Scale	2,2	Sedang	0,9	Ringan	1,3
(Ozdemir et al., 2015).	Visual Analogue Scale	6,3	Sedang	5,8	Sedang	0,5
(Abu et al., 2017)	Visual Analogue Scale	4,66	Sedang	4,83	Sedang	0,17
(Chandrasekharan et al., 2020)	Visual Analogue Scale	5,6	Sedang	4,8	Sedang	0,8

Tabel 3 waktu pemberian senam hamil

Author, tahun terbit	Waktu Pemberian	Durasi
(Lilis, 2019).	Trimester 3	Tidak teridentifikasi
(Herlina, 2017).	Trimester 2 dan 3	Tidak teridentifikasi
(Mayseptya Sari et al., 2020).	Trimester 3	Durasi senam hamil 15 menit minimal 3-4 kali dalam sebulan atau 2 kali dalam 1 minggu
(Purbasari, 2020)	Trimester 2 dan 3	Durasi senam hamil 30 menit di berikan selama 3 minggu
(Hamdiah et al., 2020)	Trimester 3	Durasi senam hamil 4 kali dalam 1 bulan
(Abu et al., 2017)	Trimester 2	Durasi senam hamil 2 jam
(Ozdemir et al., 2015)	Trimester 2 dan 3	Dilakukan selama 4 minggu atau 1 bulan
(Chandrasekharan et al., 2020)	Trimester 3	Durasi senam 4 kali dalam sehari selama 5-10 menit selama 3 bulan
(Rahmawati et al., 2020)	Trimester 3	Dilakukan selama 19 hari
(Podungge, 2019)	Trimester 3	Tidak teridentifikasi

Tabel 4 pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung

Author , tahun terbit	Analisis data	Kesimpulan
(Lilis, 2019).	Analisis data <i>paired sample T test</i> dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$	Dari hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa senam hamil efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil
(Herlina, 2017).	Analisis data <i>paired sample t test</i> di dapat t hitung 10,304 > t table 2,080	Dari hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa senam hamil efektif mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil
(Mayseptya Sari et al., 2020).	Analisis data univariat dan bivariat. Hasil uji t diketahui bahwa nilai $t = 5,627$ dengan $p\text{-value}=0,000 < 0,05$	Dari hasil penelitian dapat di simpulkan terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil
(Purbasari, 2020)	Analisis data menunjukkan Hasil uji statistik t-test nilai p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan demikian nilai p value lebih kecil dari nilai 0,05	Terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III
(Hamdiah et al., 2020)	Analisis data menggunakan uji non parametric menunjukan nilai $p = 0,009 < \alpha 0,05$	Dari hasil penelitian dapat di simpulkan terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil setelah di berikan senam
(Abu et al., 2017)	Analisis data menggunakan <i>chi square test</i> dan Pearson correlation coefficient	Menurut hasil penelitian terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok control dan kelompok intervensi bahwa senam hamil efektif menurunkan nyeri punggung
(Ozdemir et al., 2015)	Analisis data menggunakan <i>mann-whitney u test</i>	Menurut hasil penelitian terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok

		control dan kelompok intervensi bahwa senam hamil efektif menurunkan nyeri punggung
(Chandrasekharan et al., 2020)	Analisis data menggunakan diskriptif, <i>paired t test</i> , <i>chi square test</i> dari hasil analisis di dapatkan nilai $P < 0.001$	Dari hasil penelitian dapat di simpulkan terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil setelah di berikan senam
(Rahmawati et al., 2020)	Analisis data menggunakan <i>wilcoxon test</i> menunjukkan nilai $p = 0.003 < 0.005$	Dari hasil penelitian dapat di simpulkan terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil setelah di berikan senam
(Podungge, 2019)	Analisis data menggunakan Analisa bivariat dengan nilai $p = 0.000 < 0.005$	Dari hasil penelitian dapat di simpulkan terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil

PEMBAHASAN

Intesitas Nyeri Punggung

Nyeri punggung bawah (*Low Back Pain*) adalah nyeri yang terjadi di bagian bawah sebagai akibat dari pengaruh gravitasi tubuh yang berpindah ke depan. Pada masa kehamilan, seiring dengan membesarnya uterus, pusat gravitasi berpindah kearah depan dan perpindahan ini menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Bentuk tubuh semacam ini akan memengaruhi kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. Bentuk tubuh yang tidak tepat dimasa kehamilan dapat berakibat peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada tulang belakang, pelvis dan sendi hal ini dapat mengakibatkan peningkatan rasa nyeri dan sakit pada bagian punggung dan tulang belakang dan panggul (Lilis, 2019). Setiap orang memiliki ambang nyeri yang berbeda – beda dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lilis, 2019) dengan menggunakan instrument skala analog visual untuk menilai intensitas nyeri yaitu jika ibu merasakan tidak nyeri berarti skor yang di berikan 0 , 1-3 yang berarti nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, 7-9 nyeri berat, dan 10 nyeri berat

tidak tertahankan. Dari hasil penelitian di dapatkan rata-rata nyeri punggung ibu hamil adalah 2,9 dan setelah diberikan intervensi rata-rata tingkat nyeri mengalami penurunan yaitu 1,2 (Lilis, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Herlina, 2017) menunjukkan bahwa intensitas nyeri sebelum di berikan senam adalah 5,7 dan setelah di berikan intervensi senam mengalami penurunan menjadi 3 dengan menggunakan alat ukur skala numerik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Purbasari, 2020) menunjukkan bahwa rata-rata nyeri punggung ibu hamil sebelum diberikan intervensi adalah 4,15 yang berarti nyeri sedang setelah diberikan intervensi senam hamil skala nyeri mengalami penurunan menjadi 1 yang berarti nyeri ringan, Penilaian intensitas nyeri pada penelitian ini menggunakan skala nyeri numeric rating scale atau skala nyeri numeric. Keseluruhan jurnal yang ditemukan oleh peneliti menunjukkan bahwa responden mengalami nyeri ringan hingga nyeri sedang.

Sekitar 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung yang mungkin dimulai sejak trimester I dan mengalami peningkatan nyeri

pada saat trimester ke II dan III. Semakin janin tumbuh besar maka beban pada punggung semakin besar. Nyeri punggung saat kehamilan biasanya terjadi karena panggul bertemu dengan tulang belakang, yaitu di sendi sakroiliaka (Yuliani et al., 2021). Nyeri ringan adalah jika di nilai menggunakan skala numerik menunjukkan nilai 1 sampai dengan 3 secara objektif responden dapat berkomunikasi dengan baik, sedangkan untuk nyeri sedang jika di nilai menggunakan skala numerik menunjukkan angka 4 sampai dengan 6 secara objektif responden terlihat mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendiskripsikan nyeri, dan dapat mengikuti perintah dengan baik (Uliyah & Hidayat, 2021)

Nyeri setiap individu memiliki tingkat nyeri yang berbeda di karenakan terdapat beberapa factor yang memengaruhi nyeri diantaranya adalah usia, paritas, dan usia. Nyeri punggung dapat mengakibatkan gangguan tidur pada ibu yang mengakibatkan kelelahan dan iritabilitas dan ketidak nyamanan dalam melakukan aktivitas. Nyeri punggung Sebagian besar mulai di rasakan pada saat usia kehamilan trimester 2 dan 3 sehingga perlu dilakukan intervensi yang sesuai agar angka kesakitan ibu hamil menurun.

Waktu Pemberian Senam Hamil

Senam hamil merupakan salah satu cara untuk melakukan terapi latihan. Senam hamil adalah olahraga yang ringan bagi ibu hamil (Deswani et al., 2019). Senam hamil baik dilakukan untuk ibu hamil di trimester II, atau masa kehamilan yang sudah menginjak usia 22 minggu. Hal ini disebabkan karena pada masa kehamilan sebelum usia 3 bulan, pelekak janin

dalam uterus masih belum terlalu kuat, hal ini dikhawatirkan dapat menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan seperti abortus dan lainnya (Herlina, 2017).

Dalam penelitian (Lilis, 2019) menyebutkan bahwa senam hamil dilakukan pada saat usia kehamilan trimester 3, sedangkan untuk penelitian yang dilakukan oleh (Herlina, 2017) menyebutkan bahwa waktu pemberian senam hamil adalah pada saat usia kehamilan trimester ke II dan III. Kedua jurnal tersebut tidak mengidentifikasi durasi senam hamil.

Menurut penelitian yang dilakukan (Mayseptya Sari et al., 2020) senam hamil dilakukan pada saat usia kehamilan trimester III dengan durasi senam hamil 15 menit minimal 3-4 kali dalam sebulan atau 2 kali dalam 1 minggu. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Chandrasekharan et al., 2020) menyebutkan bahwa senam hamil dilakukan 4 kali dalam sehari dilakukan selama 5 sampai 10 menit dengan gerakan meregangkan punggung selama 3-4 detik kemudian rileks dan kemudian berbaring dilantai dengan lutut ke atas dan kaki rata dengan telapak kaki. Bagian belakang, tengah punggung atas, bahu, dan kepala menyentuh lantai, dan ibu hamil diminta untuk menjaga jarak antara lantai dan punggung bawah. Tarik nafas perlahan lalu hembuskan dengan perlahan. Ibu hamil diminta Kembali untuk meletakantulang belakang dan panggul untuk kembali ke posisi semula.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Hamdiah et al., 2020) menjelaskan bahwa waktu pemberian senam hamil adalah 4 kali dalam 1 bulan atau 1 minggu 1 kali penelitian yang dilakukan oleh (Ozdemir et al., 2015) juga

menyebutkan bahwa waktu pemberian senam hamil adalah 4 kali dalam 1 bulan atau satu minggu 1 kali.

Senam hamil dapat dilakukan untuk ibu hamil yang usia kehamilannya di atas 6 bulan. Jika usia kehamilan kurang dari 6 bulan sebaiknya tidak melakukan senam hamil. Senam hamil bermanfaat untuk memperlancar peredaran darah dan otot – otot menjadi lebih rileks dan tenang sehingga dapat mempengaruhi kondisi psikologi ibu hamil (Desmarnita et al., 2019).

Menurut peneliti tidak terdapat kesenjangan antara teori dan jurnal yang di temukan, pada setiap jurnal memberikan waktu yang berbeda-beda dan memiliki pedoman masing masing dalam menentukan waktu pemberian senam dan standart oprasional prosedur yang berbeda-beda sehingga senam hamil berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hami. Senam hamil di berikan pada saat kondisi ibu baik tidak mengalami kesakitan dan memiliki riwayat ginekologi yang baik. Dari keseluruhan jurnal sebagian besar menyebutkan bahwa waktu pemberian senam hamil adalah pada saat usia kehamil trimester 3 di karenakan pada saat usia kehamilan trimester 3 janin sudah menempel dengan sempurna dan senam hamil juga memiliki banyak manfaat sehingga dapat memperlancar proses persalinan.

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung

Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung telah disebutkan pada beberapa jurnal yang diambil peneliti, diantaranya (Lilis, 2019) dari hasil penelitian yang dilakukan

menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. Senam hamil sangat bermanfaat untuk ibu hamil diantaranya adalah dapat melatih pernapasan dan relaksasi, menguatkan otot-otot panggul dan perut, serta melatih cara mengedan yang benar. Melakukan senam hamil dapat menghasilkan hormone b-endorphin yang berada didalam tubuh yang memiliki manfaat sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil (Lilis, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Mayseptya Sari et al., 2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil dengan diberikan senam hamil selama satu bulan dengan durasi dua kali dalam satu minggu selama 15 menit dan harus sesuai dengan standart oprasional prosedur yang berlaku sehingga dapat di ambil manfaat dari senam hamil dan meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil sehingga ibu dapat menikmati proses kehamilannya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Hamdiah et al., 2020) Dalam penelitian ini terdapat penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil dikarenakan senam bermanfaat selama kehamil diantaranya seperti mengurangi sakit pinggang, varises, adanya nyeri pada sendi, otot dan persendian, bertambahnya tenaga yang brmanfaat saat proses persalinan , dan memperkuat otot panggul, otot abdomen dan otot pinggang.

Dari keseleuruhan jurnal yang ditemukan menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu

hamil hal di perkuat dalam penelitian yang dilakukan oleh (Suryani & Handayani, 2018) menunjukkan bahwa senam hamil bermanfaat untuk mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil diantaranya nyeri punggung dan nyeri pinggang. Selain itu masih terdapat banyak manfaat senam hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan seperti bengkak pada kaki dan kram pada kaki.

Menurut peneliti tidak ada kesenjangan antara teori dan hasil penemuan penelitian senam hamil berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil karena gerakan senam hamil dapat memperkuat otot perut dan menjadi lebih lunak sehingga mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis sehingga intensitas nyeri punggung menurun.

PENUTUP

Senam hamil adalah olahraga yang cocok di gunakan oleh ibu hamil karena merupakan olahraga yang aman dan ringan di dalam senam hamil memiliki gerakan-gerakan yang di sesuaikan dengan kebutuhan ibu yang bertujuan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil, meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan mempersiapkan proses persalinan. Salah satu ketidaknyaman yang dapat di tangani secara non farmakologis adalah nyeri punggung pada ibu hamil, nyeri punggung biasanya terjadi pada saat usia kehamilan trimester II dan III.

Dalam 10 jurnal yang ditemukan oleh peneliti terdapat pengaruh senam hamil dalam menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil. Penurunan intensitas nyeri punggung dikarenakan senam hamil bermanfaat untuk

meningkatkan elastisitas otot – pada dinding abdomen, panggul dan tulang belakang sehingga menjadikan rileks pada ibu hamil jika ibu melakukan senam hamil minimal 1 kali dalam 1 minggu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu, M., Abdul Ghani, Nur Azurah, Lim, P., Sulaiman, A., Omar, M. H., Ariffin, M., Baharuddin, A., Shohaimi, S., & Che Man, Z. (2017). Do exercises improve back pain in pregnancy? *Hormone Molecular Biology and Clinical Investigation*, 32. <https://doi.org/10.1515/hmbci-2017-0012>
- Chandrasekharan, B., Cyril Vincent, S., & Arulappan, J. (2020). Effectiveness of back-stretch exercise on back pain among pregnant women. *International Egyptian Journal of Nursing Sciences and Research*, 1, 1–5. <https://doi.org/10.21608/ejnsr.2020.105000>
- Desmarnita, U., Mulyanti, Y., & Deswani. (2019). *Asuhan Keperawatan Prenatal Dengan Pendekatan Neurosains*. Wineka Media.
- Deswani, Desmarnita, U., & Mulyanti, Y. (2019). *Asuhan Keperawatan Prenatal Dengan Pendekatan Neurosains*. Wineka Media.
- Gultom, L., & Hutabarat, J. (2020). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Zifatama Jawa.
- Hamdiah, H., Tanuadike, T., & Sulfianti, E. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil

- Trimester III di Klinik Etam Tahun 2019. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(1).
- Herlina, L. (2017). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Desa Setupatok Upt Puskesmas Mundu Kabupaten Cirebon Tahun 2017. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*.
<http://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/223>
- Kusumawati, W., & Jayanti, Y. D. (2018). *Efek Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron*. 3, 4.
- Lilis, D. N. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2019. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 3(2), 40–45.
<https://doi.org/10.35971/gojhes.v1i2.2714>
- Mayseptya Sari, R., Ramadhaniati, Y., & Indaryani, D. (2020). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Tm Iii Diwilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil*.
<http://poltekkes.aplikasi-akademik.com/xmlui/handle/123456789/2305>
- Mufikasari, A., & Kartikasari, R. I. (2015). Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain. *02 Agustus 2015*, 07.
- Nasution, R. E. P., Arief, H., & Putri, R. A. A. (2017). *Tatalaksana keluhan umum pada ibu hamil*. Syiah Kuala University Press & WhiteCoatHunter.
- Ozdemir, S., Bebiş, H., Ortabag, T., & Acikel, C. (2015). Evaluation of the efficacy of an exercise program for pregnant women with low back and pelvic pain: A prospective randomized controlled trial. *Journal of Advance Nursing*, 71.
<https://doi.org/10.1111/jan.12659>
- Podungge, Y. (2019). Endhorpin Massage and Pregnancy Exercise as a Method to Relieve Lower Back Pain in Trimester III Pregnant Women. *Health Notions*, 3, 166–172.
<https://doi.org/10.33846/hn30402>
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Purbasari, R. (2020). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iidan Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Cisaga Kabupaten Ciamis*.
- Rachman, S. M., Maesaroh, & Hady, N. S. A. (2019). Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktik Mandiri. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 1.
- Rahmawati, W., Nurwijayanti, N., & Suhita, B. (2020). The Effect of Pre Natal Exercise on Pain and Anxiety Third Pregnancy Primigravida in Sukomoro Public Health Center Magetan. *Journal for Quality in Public Health*, 3, 261–267.
<https://doi.org/10.30994/jqph.v3i2.72>

- Santosa, Z. (2020). *Mengatasi Kejang pada Punggung*.
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). *Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga*. 5(01), 7.
- Syaiful, Y., & Fatmawati, L. (2019). *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Jakad Publishing.
- Uliyah, M., & Hidayat, A. A. (2021). *Keperawatan Dasar 2 untuk Pendidikan Vokasi*. Health Books Publishing.
- Yuliani, D. R., Saragih, E., Astuti, A., Wahyuni, W., Ani, M., Muyassaroh, Y., Nardina, E. A., Dewi, R. K., Sulfianti, S., Ismawati, I., Maharani, O., Isharyanti, S., Faizah, S. N., Miranda, R. F., Aini, F. N., Astuti, E. D., Argaheni, N. B., & Azizah, N. (2021). *Asuhan Kehamilan*. Yayasan Kita Menulis.