

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN RASA NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

INFLUENCE OF PREGNANT PARTNER ON DECREASING POSSIBLE BREAST FLAG IN PREGNANT WOMAN TRIMESTER III

Rini Anggeriani

Akademi Kebidanan Abdurahman Palembang, Jl. Sukajaya No.7 Kol. H.Burlian KM. 5,5 Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

Email: anggeriani_r@ymail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan keadaan normal atau fisiologi bukan suatu penyakit. Akan tetapi, penyakit atau komplikasi bisa terjadi pada masa kehamilan terutama pada trimester III seperti nyeri punggung, keluhan tersebut bisa diatasi dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan suatu bentuk latihan untuk memperkuat dan mempertahankan kelenturan dinding perut, otot-otot dasar panggul yang nantinya akan mempermudah proses persalinan normal. Ibu yang melakukan senam hamil di BPM Lismarini Tahun 2017 sebanyak (83,3%). Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam hamil pada ibu hamil trimester III. Metode analitik dengan pendekatan cross-sectional. Dengan pengambilan sampel dilakukan secara sistematis total sampling. Hasil bivariat menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung (p -value 0,000), dan ada hubungan yang signifikan antara senam hamil terhadap penurunan rasa nyeri punggung (p -value 0,000). Terdapatnya hubungan senam hamil terhadap penurunan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: senam hamil, nyeri punggung.

ABSTRACT

Pregnancy is normal or physiological state and not a disease. However, diseases or complications can occur during pregnancy, especially in the third semester as complains of lower back pain. The complaint can be overcome by doing pregnancy exercise gymnastics which is a form of exercise to strengthen and maintain the flexibility of the abdominal wall muscles pelvic floor muscles that will facilitate normal birth process. There are (83,3%) pregnant mothers who do gymnastics in BPM Lismarini in 2017. The purpose of research is to know the effect of pregnancy exercise of decline in back pain in third semester of pregnant. Analytic method with cross sectional approach will be using through this research. The sampling carried out systematically total sampling. The result of the bivariate pregnancy exercise influence on the complaint of back pain (p value = 0,000). And there's a significant connection between pregnancy exercise of decline in back pain (p value = 0,000). There are in pregnancy exercise of decline in back pain in third semester of pregnant.

Keyword: Pregnancy exercise, back pain.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan keadaan normal (*physiologie condition*), bukan suatu penyakit. Akan tetapi, penyakit atau komplikasi bisa terjadi pada masa kehamilan, persalinan dan masa nifas, yang dapat membahayakan ibu hamil dan janin/bayi. Dalam masa kehamilan terjadi berbagai perubahan dan dapat menyebabkan terjadinya ketidaknyamanan salah satunya adalah nyeri punggung¹. Nyeri punggung merupakan suatu gejala dan bukan penyakit. Yang termasuk nyeri punggung adalah rasa tidak nyaman yang ringan hingga nyeri menyakitkan².

Seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi pada wanita hamil akan berpindah kearah depan. Perpindahan ini akan menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Perubahan tubuh seperti ini dapat memicu lengkung lumbar (*lordosis*) dan lengkung kompensasi spinalis torakik (*kifosis*). Mekanisme semacam ini akan terjadi pada bulan keempat dan kesembilan pada masa kehamilan, dan akan berlangsung sampai 12 minggu setelah melahirkan³.

Prevalensi terjadinya nyeri tulang belakang pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korea, dan Israel. Sementara yang terjadi di negara non-Skandinavia seperti Amerika bagian utara, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong maupun nigeria lebih tinggi prevalensinya yang berkisar antara 21% hingga 89%. *Survey* online yang dilaksanakan oleh University of Ulster pada tahun 2014,

HASIL

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Lismarini Tahun 2017

No	Senam Hamil	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Iya	25	83,3
2.	Tidak	5	16,7
Total		30	100

dari 157 orang ibu hamil yang mengisi kuesioner, 70% pernah mengalami nyeri tulang belakang. Penelitian serupa di Women's Health Clinic-Kuwait tahun 2012, dari 280 pasien yang hamil, 91% (255) mengalami nyeri tulang belakang. Penelitian lainnya di Raja Mutiah Medical Collage and Hospital dari 172 ibu hamil, 104 (60,5%) mengalami nyeri tulang belakang. Fakta lainnya tahun 2006 di Turki menjelaskan bahwa dari 1600 kehamilan, 1357 (74,8%) ibu hamil mengalami nyeri tulang belakang. Prevalensi nyeri tulang belakang saat kehamilan di Indonesia baru didapatkan dari penelitian yang dilaksanakan oleh suharto (2001), menjelaskan bahwa dari 180 ibu hamil yang diteliti, 47% mengalami nyeri tulang belakang⁴.

Untuk meringankan nyeri punggung bawah yang sering dirasakan oleh ibu hamil dapat dilakukan beberapa hal salah satunya olahraga ringan yaitu senam hamil³. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di BPM Lismarini tahun 2017.

METODE

Desain penelitian ini akan menggunakan metode *survey* analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Dengan jumlah populasi sebanyak 30 responden dan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dan mendapatkan sampel 30 responden.

Pada Tabel 1. menunjukkan bahwa dari 30 responden terdapat 25 responden (83,3%) yang melakukan senam hamil, lebih banyak

dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam hamil yaitu 5 responden (16,7%).

Tabel 2.

Distribusi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III Sebelum Senam Hamil di BPM Lismarini

No	Nyeri Punggung	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Nyeri Ringan	1	3,3
2.	Nyeri Sedang	22	73,3
3.	Nyeri Berat	7	23,3
Total		30	100,0

Pada Tabel 2. Di atas menunjukkan bahwa dari 30 responden terdapat 1 responden (3,3%) yang mengalami nyeri ringan, terdapat 22 responden (73,3%) yang mengalami nyeri

sedang dan terdapat 7 responden (23,3%) yang mengalami nyeri berat.

Tabel 3.

Distribusi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III Setelah Senam Hamil di BPM Lismarini

No	Nyeri Punggung	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Nyeri Ringan	22	73,3
2.	Nyeri Sedang	8	26,7
3.	Nyeri Berat	0	0
Total		30	100,0

Pada tabel 3. diatas menunjukkan bahwa setelah mengikuti senam hamil terdapat 22 responden (73,3 %) yang mengalami nyeri ringan, terdapat 8 responden (26,7 %) yang

mengalami nyeri sedang dan tidak ada responden (0 %) yang mengalami nyeri berat.

Tabel 4.

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III di BPM Lismarini

Senam Hamil	Nyeri Punggung						Jumlah	P value
	Ringan		Sedang		Berat			
	n	%	n	%	n	%		
Ya	22	88	3	12	0	0	25	100
Tidak	0	0	5	100	0	0	5	100
Total	22		8		0		30	100

Pada Tabel 4. di atas dapat dilihat dari 25 responden yang melakukan senam hamil terdapat 22 responden (88,0%) yang mengalami nyeri punggung ringan dan 3 responden (12,0%) yang mengalami nyeri punggung sedang, dan tidak ada responden (0,0%) yang mengalami nyeri punggung berat. Sedangkan dari 5 responden (100%)

yang tidak mengikuti senam hamil secara teratur semuanya mengalami nyeri punggung sedang.

PEMBAHASAN

Senam Hamil

Hasil penelitian yang dilakukan di BPM Lismarini pada bulan Mei sampai Juni tahun 2017 menunjukkan bahwa terdapat 25 responden (83,3%) yang mengikuti senam hamil, lebih banyak dibandingkan dengan responden yang tidak mengikuti senam hamil yaitu 5 responden (16,7%).

Nyeri Punggung

Hasil penelitian yang dilakukan di BPM Lismarini pada bulan Mei sampai Juni tahun 2017 menunjukkan bahwa dari 30 responden 22 responden (73,3%) yang mengalami nyeri ringan, 8 responden (26,7%) yang mengalami nyeri sedang dan tidak ada responden (0 %) yang mengalami nyeri berat.

Nyeri punggung merupakan suatu gejala dan bukan penyakit. Yang termasuk nyeri punggung adalah rasa tidak nyaman yang ringan hingga nyeri menyakitkan².

Seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi pada wanita hamil akan berpindah ke arah depan. Perpindahan ini akan menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Perubahan tubuh seperti ini dapat memicu lengkung lumbar (lordosis) dan lengkung kompensasi spinalis torakik (kifosis). Mekanisme semacam ini akan terjadi pada bulan keempat dan kesembilan pada masa kehamilan, dan akan berlangsung sampai 12 minggu setelah melahirkan

Faktor predisposisi nyeri punggung pada masa kehamilan antara lain, penambahan berat badan selama kehamilan, perubahan postur tubuh yang berlangsung dengan cepat, nyeri punggung terdahulu, peregangan berulang, peningkatan kadar hormon relaksin.

Dari penelitian ini penulis menganalisis bahwa senam hamil bisa mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil karena setelah dilakukan wawancara kuesioner pada ibu didapatkan sebelum ibu melakukan senam hamil ibu mengalami nyeri punggung dan setelah ibu melakukan senam hamil nyeri punggung yang dialami oleh ibu mengalami penurunan.

Dalam kehamilan bisa menyebabkan banyak ketidaknyamanan salah satunya banyak yang dialami oleh ibu hamil adalah nyeri punggung. Seorang tenaga kesehatan harus memberikan konseling atau informasi kepada ibu-ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dengan cara menganjurkan ibu untuk melakukan olahraga ringan seperti senam hamil.

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung

Hasil penelitian yang dilakukan di BPM Lismarini pada bulan Mei sampai Juni tahun 2017, menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam hamil didapatkan dari 25 responden yang melakukan senam hamil secara teratur terdapat sebanyak 22 responden (88,0 %) yang mengalami nyeri punggung ringan dan 3 responden (12,0 %) yang mengalami nyeri punggung sedang, dan tidak ada responden yang mengalami nyeri punggung berat (0,0 %). Dari 5 responden (100%) yang tidak mengikuti senam hamil secara teratur semuanya mengalami nyeri punggung sedang.

Berdasarkan uji statistik *chi-square* diperoleh *p value* $0,000 \leq \alpha 0,05$ artinya ada pengaruh antara senam hamil terhadap penurunan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan terbukti secara statistik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian tentang Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III yang

menyatakan bahwa adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian tentang Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil yang menyatakan bahwa senam hamil efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil⁹.

Keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak boleh dibiarkan begitu saja. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil, yang telah terbukti dapat mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III termasuk nyeri punggung. Senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung dikarenakan didalam gerakan senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen, ketika ligamen disekitar pelvis menegang dan tidak memberikan topangan yang kuat kepada sendi maka otot menjadi garis pertahanan kedua untuk membantu mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis. Tegangan yang berlebihan pada pelvis dan melemahnya otot abdomen inilah yang menyebabkan nyeri punggung, untuk itu diperlukan latihan seperti senam hamil untuk mempertahankan tonus otot abdomen yang baik⁵.

Pada saat melakukan senam hamil tubuh akan memproduksi endorfin lebih banyak. Endorfin dikenal sebagai zat yang memiliki prinsip kerja seperti morfin yang berfungsi untuk memberikan ketenangan, mengatasi stress pada saat hamil dan mampu untuk mengurangi nyeri seperti nyeri pada daerah punggung⁶.

Selain itu, gerakan-gerakan senam hamil bermanfaat untuk mengencangkan otot-otot pantat, punggung, bahu dan perut, sehingga ibu hamil yang mengalami nyeri punggung

setelah mengikuti senam hamil rasa nyeri punggung yang dirasakan dapat berkurang⁷.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan hasil *p value* $0,000 \leq \alpha$ $0,05$ dan peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal ini sesuai dengan teori dan beberapa jurnal yang ada bahwa rasa nyeri punggung dapat diturunkandengan cara melakukan senam hamil.

Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Oleh karena itu, seorang tenaga kesehatan harus memberikan konseling atau informasi pada ibu-ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan seperti nyeri punggung dapat dianjurkan untuk melakukan olahraga ringan yaitu senam hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan dan menjaga kesehatan selama kehamilan berlangsung.

KESIMPULAN

Ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan uji statistik *chi square* didapatkan *p-value* $0,000 \leq \alpha$ $(0,05)$.

DAFTAR PUSTAKA

1. Astuti, Maya. 2010. Buku Pintar Kehamilan. Jakarta: EGC
2. Maryunani, Anik dan Yetty Sukaryati. 2011. Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Musik. Jakarta Timur: CV Trans Info Media.
3. Pravikasari; Analisa, N. 2014. Perbedaan Senam Hamil dan Teknik Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. Universitas Diponegoro.

4. Hakiki, I.N. 2015. Efektifitas Terapi Air Hangat Terhadap Nyeri Tulang Belakang pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan.
5. Morgan, Geri. 2009. Obstetri dan Gynekologi. Jakarta: EGC
6. Emilia, O dan Freitag, H. 2010. Tetap Bugar dan Energik selama hamil. Jakarta: Agromedia Pustaka
7. Megasari. 2015. Hubungan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RB Fatmawati. Prodi Ilmu Kebidanan STIKes Hang Tua Pekanbaru.
8. Purwanti, H; Agustina, A. F. 2015. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di BPM NY. Immatas Sholehah di Desa Kebonagung Kec. Ujungpangkah Kab.Gresik. Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto.
9. Yosefa, F; Misrawati; Hasneli, Y. 2014. Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. Universitas Riau.