HUBUNGAN INTENSITAS SENAM HAMIL DENGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK HARAPAN KELUARGA TAHUN 2021

Maulina Mawaddah

STIKes Sehat Medan, Medan, Indonesia

Email: linadaulay4@gmail.com

Abstrak

Nyeri punggung saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum. Senam hamil cara yang membantu memberikan relaksasi terhadap kehamilan trimester III. Senam hamil dilakukan minimal 3X dalam seminggu. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan Nyeri punggung Ibu hamil trimester III di klinik Harapan Keluarga. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah seluruh Ibu hamil trimester III yang senam hamil di Harapan Keluarga sebanyak 40 responden. Teknik *sampling* adalah Total sampling teknik pengumpulan data kuesioner. Analisis data menggunakan distribusi *chi square*. Terdapat hubungan signifikan antara senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu Trimester III di Klinik Harapan Keluarga ($p=0,029$). Simpulan menunjukkan bahwa ada hubungan pelaksanaan senam hamil dengan nyeri punggung Ibu hamil trimester III dengan nilai $p\text{ value}=0,029$ ($p<0,05$)

Kata Kunci : Senam Hamil, nyeri punggung, Trimester III

Pendahuluan

Nyeri punggung saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke-28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum, selain itu menurut hasil penelitian epidemiologi yang terbatas yang dilakukan oleh Mayer yang dikutip oleh Yosefa, Febrianaea all (2014) nyeri punggung sering diperparah dengan terjadinya *backache* atau sering disebut dengan “nyeri punggung yang lama”. Menjelang waktunya melahirkan, banyak sekali mengalami keluhan yang ternyata cukup bisa diredakan dengan senam hamil trimester 3.

Menurut Fraser (2018) menyatakan salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal. Wanita yang pernah mengalami nyeri punggung sebelum kehamilan beresiko tinggi mengalami hal yang sama ketika hamil, oleh karena itu penting sekali untuk dapat membedakan nyeri punggung terjadi akibat kehamilan dengan nyeri punggung yang terjadi akibat penyebab lain.

Kehamilan bisa membuat tubuh mengalami banyak perubahan, di antaranya perubahan hormon dan otot-otot panggul. Beberapa perubahan ini dapat menyebabkan ibu hamil merasakan sakit punggung. Ketidaknyamanan tersebut biasanya terjadi di trimester ketiga kehamilan. Diperkirakan sekitar 6 dari 10 wanita hamil akan mengalami sakit punggung. Sakit punggung saat hamil biasanya terjadi pada sendi dan otot di bagian tulang panggul dan punggung bagian bawah.

Kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil berdasarkan penelitian Hakiki (2015) 47% mengalami nyeri tulang belakang dari 180 ibu hamil yang diteliti. Ulfah (2017) menemukan 58.1% ibu hamil mengeluh nyeri punggung dengan rincian nyeri sedang (29.0%), nyeri ringan (22.6%), dan nyeri berat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ulfah (2017), penelitian selanjutnya dilakukan Permatasari (2019) pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah 73,33% mengalami nyeri

sedang ,sedangkan yang mengalami nyeri ringan (10%) dan berat (16,67%)

Olahraga teratur pada trimester ketiga adalah cara yang bagus untuk membantu meringankan beberapa gejala dan ketidaknyamanan selama kehamilan, salah satunya dengan senam hamil. Senam hamil terutama pada gerakan latihan otot transversus sehingga dapat melatih tonus otot abdomen transversal bagian dalam yang merupakan penopang postural utama dari tulang belakang. Begitu juga latihan dasar pelvis, dengan gerakan ini dapat mempertahankan tonus otot sehingga dapat tetap berfungsi dengan baik dan latihan ini akan meningkatkan ketahanan serat otot postural yang berkedut dengan lambat yang berada di dasar pelvis. Oleh karena itu latihan otot abdomen perlu diajarkan pada masa antenatal untuk memastikan kembalinya bentuk otot ke bentuk normal pasca natal dengan cepat, kemampuan mengejan yang efektif saat persalinan dan mengurangi nyeri punggung selama kehamilan (Romauli, 2016).

Wanita yang mengikuti program latihan terbukti menjalani masa persalinan yang lebih pendek dan sedikit intervensi serta masa pemulihan yang lebih cepat. Senam hamil memberi keuntungan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik ibu hamil, memperlancar persalinan.

Metode Penelitian

Jenis atau rancangan penelitian adalah observasional analitik dengan pendekatan *cros sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek dengan cara pendekatan, observasi, dan pengumpulan data pada saat itu. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 orang, seluruh ibu hamil Trimester Tiga dijadikan sampel.

Hasil dan Pembahasan

1. Analisis Univariat

Pada penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan intensitas Senam Hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Harapan Keluarga.

a. Karakteristik subjek Penelitian

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Subjek penelitian di Klinik Harapan Keluarga Tahun 2021

Variabel	Frekuensi	%
Umur		
20-35	25	62,5
>35	15	37,5
Total	40	100
Paritas		
Primi Gravida	24	60
Multi Gravida	16	40
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.1 karakteristik subjek penelitian diketahui bahwa dari 40 orang responden ada 25 orang responden (62,5%) yang Ibu berumur 20-35 dan sebesar 24 orang responden (60 %) merupakan primigravida.

b. Senam Hamil

Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Senam Hamil di klinik Harapan Keluarga Tahun 2021

Senam Hamil	Frekuensi	%
Sering	20	50
Kadang-Kadang	20	50
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas diperoleh data bahwa dari 40 orang responden terdapat 20 responden (50%) sering melakukan senam hamil dan 20 responden (50%) kadang-kadang melakukan senam hamil.

c. Nyeri Punggung

Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri punggung di Klinik Harapan Keluarga Tahun 2021

Nyeri Punggung	Frekuensi	%
Nyeri ringan	12	30
Nyeri sedang	14	35
Nyeri berat	14	35
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diperoleh data bahwa dari 40 orang responden sebagian besar mayoritas responden merasakan Nyeri sedang dan Nyeri berat sama-sama sebanyak 14 responden (35 %) dan minoritas sebanyak 12 responden (30 %) merasakan nyeri ringan pada kehamilan trimester III.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan Nyeri Punggung pada kehamilan trimester III, dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4.4 Hubungan Intensitas Senam Hamil dengan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Harapan Keluarga Tahun 2021

Senam Hamil	Nyeri punggung						Jumlah		P-Value
	Nyeri ringan		Nyeri sedang		Nyeri berat				
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Sering	8	66,7	9	64,3	3	21,4	20	50	0,029
Kadang	4	33,3	5	35,7	11	78,6	20	50	
Total	12	30	14	35	14	35	40	100	

Berdasarkan data tabel 4.4 di atas dapat dilihat bahwa Ibu hamil yang sering senam hamil yaitu 20 responden (50 %) mengalami nyeri sedang pada trimester III sebanyak 9 responden (64,3%) dan mengalami Nyeri berat pada trimester III ada 3 responden (21,4%). Responden yang kadang-kadang melakukan senam hamil sebanyak 20 responden (50 %) dengan ibu hamil yang mengalami nyeri berat pada Trimester III sebanyak 11 responden (78,6 %) dan ibu hamil yang mengalami nyeri ringan pada Trimester III ada 4 responden (33,3 %).

Berdasarkan hasil uji statistik dapat diketahui bahwa ada hubungan antara pelaksanaan senam hamil dengan Nyeri punggung pada Ibu hamil trimester III $p = 0,029$ ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima jadi ada hubungan senam hamil dengan Nyeri punggung pada Ibu trimester III. Senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan Ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul saat kehamilan, serta mempersiapkan fisik dan psikis Ibu dalam menghadapi persalinan (Widianti dan Proverawati 2010).

Menurut Asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian dan teori terkait, senam hamil mempunyai hubungan dengan nyeri punggung, dalam melakukan senam hamil tersebut otot-otot dinding abdomen, ligamen dan otot dasar panggul dapat terlatih semakin elastis lagi dan tidak mengalami kaku pada otot serta memberikan efek relaksasi bagi ibu, dengan semakin seringnya ibu melakukan senam hamil ini maka elastisitas otot semakin baik, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada punggung ibu.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mediarti (2014), pada ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur seluruhnya tidak mengalami nyeri punggung dan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil lebih dari sebagian mengalami nyeri punggung. Pada

penelitian ini keluhan nyeri pinggang memiliki nilai signifikan menurut hasil analisis ($p=0,025$). Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur lordosis., senam hamil yang dilakukan oleh ibu hamil bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri punggung yg disebabkan oleh kehamilan, terutama bagi ibu primipara. keluhan ibu hamil yang mengalami pengurangan setelah melakukan senam hamil adalah nyeri punggung, posisi tidur sulit tidur, kontraksi, kram kaki dan cemas.

Intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung selama hamil adalah menyarankan dan mengajarkan wanita hamil untuk melakukan senam hamil secara teratur. Pelaksanaan senam hamil dapat dilakukan di rumah masing-masing, di klinik bersalin atau di rumah sakit.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu Trimester III di klinik Harapan Keluarga Tahun 2021 ($p=0,029$).

Referensi

- A.Aziz Alimul, Hidayat. 2008. *Pengantar Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Anggraeni, Poppy. (2010) *Serba – Serbi Senam Hamil*. Cetakan Pertama. Yogyakarta : IntanMedika.
- Cunningham FG, Gant NF, Leveno KJ, Gilstrap LC, Hauth JC, Wenstrom KD. (2013). *Obstetri Williams*. Edisi ke 23. Jakarta: EGC;
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Noviana sari, R. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 1(2), 134-140.
- Mandriwati, G.A. (2008). *Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta: ECG.
- Manuaba. (2010) *Buku Ajar Patologi Obstetri*. Cetakan pertama. Jakarta: EGC
- Maryunani dan Sukarti. (2015). *Senam Hamil dan Balita*. Yogyakarta: Cemerlang Publising.
- Medforth, Janet, dkk. (2012). *Kebidanan Oxford*: EGC, Jakarta
- Notoatmodjo. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rakernas. (2019). *Agenda Rakernas Ristekdikti*. Jakarta
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sulityo A & Suharti. (2012). *Keperawatan Keluarga Konsep Teori, Proses dan Praktik Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Widatiningsih, S dan Dewi, C.H.T (2017). *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Trans Medika.
- WHO. (2018). *Maternal Mortality: World Health Organization*
- Yosefa, Febrianeeall. (2013). *Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil* *Jurnal Online*