



## **PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS TELAGA BIRU**

**Fifi Ishak<sup>1</sup>, Fatmah Zakaria<sup>2</sup> Dian Isa<sup>3</sup>**

<sup>1)</sup> Program Studi DIV Bidan Pendidik Universitas Muhammadiyah Gorontalo

<sup>2,3)</sup> Program Studi DIV Bidan Pendidik Universitas Muhammadiyah Gorontalo

e-mail: [dianisa2017@gmail.com](mailto:dianisa2017@gmail.com)

Diterima : 01-12-2023

Direvisi : 03-12-2023

Disetujui : 05-12-2023

### **ABSTRAK**

Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul pada kehamilan adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan adalah dengan melakukan senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan *Nonequivalent Control Group Design*. Teknik pengambilan sampling secara *Purposive Sampling* yang berjumlah 32 ibu hamil. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi skala nyeri NRS dan lembar observasi SOP senam hamil. Pengolahan data menggunakan SPSS 16.0. Hasil analisis didapatkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru dengan nilai *p value* 0.000 ( $p < 0.05$ )

**Kata Kunci :** Senam Hamil, Nyeri Punggung Bawah

### **ABSTRACT**

*One discomfort that often arises in pregnancy is back pain. Back pain is a disorder that is experienced by many pregnant women throughout pregnancy until the post natal period. One attempt to reduce back pain during pregnancy is to do pregnancy exercises. This study aims to determine the Effect of Pregnancy exercises on Decreasing Lower Back Pain in Trimester III Pregnant Women in the Telaga Biru Health Center Work Area. This type of research is a quantitative study using the Quasi Experiment method with the Nonequivalent Control Group Design approach. Purposive Sampling technique which amounted to 32 pregnant women. The instrument in this study used the NRS pain scale observation sheet and SOP observation sheet for pregnancy exercise. Processing data using SPSS 16.0. The results of the analysis showed that there was an effect of pregnancy exercise on decreasing low back pain in third trimester pregnant women in the Telaga Biru Health Center Work Area with a *p value* of 0.000 ( $p < 0.05$ ).*

**Keywords:** *Pregnant Exercise, Lower Back Pain*

### **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan hasil pembuahan sel telur dari perempuan dan sperma dari laki-laki, sel telur akan bisa hidup selama maksimal 48 jam, spermatozoa sel yang sangat kecil dengan ekor yang panjang bergerak memungkinkan untuk dapat

menembus sel telur (konsepsi), sel-sel telur ini akan dapat bertahan kemampuan fertilisasinya selama 2-4 hari, proses selanjutnya akan terjadi nidasi, jika nidasi terjadi, barulah disebut adanya kehamilan (Sunarti, 2013).

Data dari *World Health Organization* (WHO) (2012) sekitar 800 wanita meninggal setiap harinya dengan penyebab yang berkaitan dengan kehamilan dan persalinan. Hampir seluruh kematian maternal terjadi di Negara berkembang dengan tingkat mortalitas yang lebih tinggi di daerah pedesaan dan komunikasi miskin dan berpendidikan rendah (Wijanarko *et al*, 2013). Menurut laporan WHO tahun 2014, angka kematian ibu (AKI) di dunia masih relatif tinggi yaitu 289.000 jiwa. Kemudian angka kematian maternal dan neonatal di Indonesia masih cukup tinggi, pada tahun 2016 AKI di Indonesia adalah 305/100.000 kelahiran hidup dan AKB 23/1.000 kelahiran hidup hal ini disebabkan karena kurangnya kesadaran dari ibu hamil. Dan dilihat dari survey kesehatan ibu ditemukan bahwa secara nasional, ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil hanya 15% dari total ibu hamil di Indonesia. Angka tersebut masih berada di bawah target nasional yang sebesar 80% ibu hamil yang mendapatkan pelatihan melalui kelas ibu hamil (Data Profil Kesehatan Indonesia, 2016).

Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2015 bahwa capaian angka kematian ibu (AKI) masih tinggi yakni 234.5/100.000 kelahiran hidup dan angka kematian bayi (AKB) mencapai 13.9/1.000 kelahiran hidup dan jumlah keseluruhan ibu hamil pada tahun 2016 mencapai 25.153 jiwa, dan pada tahun 2017 meningkat sejumlah 26.110 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2015,2016,2017).

Adapun data dari Dinas Kabupaten Gorontalo jumlah keseluruhan ibu hamil pada tahun 2015 berjumlah 7.530 jiwa, pada tahun 2016 mengalami peningkatan ibu hamil menjadi 825.153 jiwa dan pada tahun 2017 ibu hamil berjumlah 8.247 jiwa (Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo, 2015, 2016,2017).

Menurut Fraser (2009), 50% ibu hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan menderita nyeri punggung, sedangkan di Australia sebanyak 70%. Menurut Sinclair C (2009), angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan adalah 38-90%.

Sekitar 50-72% dari wanita mengalami nyeri punggung bawah saat mereka hamil, nyeri ini akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilannya. Ibu hamil dengan nyeri punggung bawah mengeluh terganggunya aktifitas fisik sehari-hari seperti naik tangga (47%), berjalan (40%), bekerja berat (28%), berpartisipasi dalam latihan (30%), terganggu kualitas tidur (58%), 10% dari semua ibu hamil dengan nyeri punggung bawah terpaksa mengambil cuti dari pekerjaannya. Nyeri punggung yang tidak segera diatasi, bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Fraser, 2009).

Nyeri punggung bawah adalah sindrom klinik yang ditandai dengan gejala utama nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung bawah. Dalam masyarakat nyeri punggung bawah tidak mengenal perbedaan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial, tingkat pendidikan. Semuanya bisa terkena nyeri punggung bawah. Lebih dari 80% umat manusia dalam hidupnya pernah mengalami nyeri punggung bawah. Sakit punggung saat hamil biasanya dialami wanita pada waktu-waktu tertentu dalam masa kehamilannya biasanya sering terjadi pada trimester ketiga kehamilan. Rasa sakit tersebut jika tidak segera diatasi tentu akan sangat membebani dan sangat menyakitkan (Sulistiana *et al*, 2011).

Banyak pilihan pengobatan untuk mengurangi intervensi nyeri punggung bawah, dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi seperti senam hamil, yoga, sering istirahat, olahraga, kompres air hangat, *kinesiotaping*, pijat, akupuntur, *transcutaneous electrical nerve stimulation* (TENS), aromaterapi, relaksasi, dan herbal. Kadang obat seperti *acetaminophen* juga digunakan. Keluhan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil (Megasari, 2015).

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperlukan bagi ibu hamil. Senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan-latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil. Tujuan senam hamil yaitu memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh yang baik selama kehamilan dan bersalin dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil. Manfaat senam hamil yaitu memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi nyeri punggung, mengontrol berat badan ibu, mencegah sembelit dan varises, menguatkan otot-otot panggul, mempermudah proses persalinan, mempersiapkan fisik dan mental ibu dalam menjalani proses kelahiran (Intarti & Puspitasari, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Wilayah Puskesmas Telaga Biru, dari hasil wawancara dengan 5 orang ibu hamil trimester III bahwa mereka mengatakan merasakan nyeri punggung, dan dua orang diantaranya mengatakan mulai merasakan nyeri punggung sejak usia kandungan trimester II. Adapun cara yang mereka lakukan untuk mengatasi nyeri punggung yaitu dengan cara mengelus-elus bagian yang sakit menggunakan balsem atau minyak gosok.

Dari penjelasan latar belakang diatas, maka penulis ingin mengetahui mendalam tentang “pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Puskesmas Telaga Biru, Kabupaten Gorontalo”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperiment* dengan pendekatan *Non Equivalent Control Group Design*. Teknik

pengambilan sampel menggunakan teknik Non Probability Sampling. Jenis yang digunakan adalah Purposive Sampling. Sampel yang diambil sebanyak 32 responden yaitu ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah pada bulan Juni 2018. Data penelitian diambil menggunakan SOP senam hamil, observasi dengan skala nyeri numerik rating scale (NRS) dan wawancara.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Karakteristik Responden**

#### **Umur**

Berdasarkan tabel 8 di bawah menunjukkan bahwa frekuensi responden kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tertinggi yang mengalami nyeri punggung bawah yaitu sama pada umur 20-35 tahun. Pada kelompok eksperimen yaitu 13 responden (81.2%) dan kelompok kontrol yaitu 12 responden (75.0%). Secara total keseluruhan responden yang tertinggi yang mengalami nyeri punggung bawah adalah umur 20-35 tahun berjumlah 25 responden (78.1%) dan terendah adalah umur >35 tahun berjumlah 1 responden (3.1%).

#### **Pendidikan**

Berdasarkan tabel 9 di bawah menunjukkan bahwa frekuensi tingkat pendidikan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tertinggi adalah pendidikan dasar. Pada kelompok eksperimen berjumlah 9 responden (56.2%) sedangkan pada kelompok kontrol berjumlah 12 responden (75.0%). Secara total keseluruhan responden yang tertinggi adalah pendidikan dasar berjumlah 21 responden (65.6%) dan terendah adalah pendidikan tinggi berjumlah 11 responden (34.4%).

#### **Pekerjaan**

Berdasarkan tabel 10 di bawah menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang tidak bekerja. Masing-masing pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebanyak 13 responden (81.2%).

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Umur Responden

No	Umur	Kelompok					
		Eksperimen		Kontrol		Jumlah	
		N	%	N	%	N	%
1	<20 Tahun	2	12.5	4	25.0	6	18.8
2	20-35 Tahun	13	81.2	12	75.0	25	78.1
3	>35 Tahun	1	6.2	0	0	1	3.1
<b>Total</b>		16	100	16	100	32	100

Sumber : Olahan data primer 2023

Tabel. 9 Frekuensi Pendidikan Responden

No	Pendidikan	Kelompok					
		Eksperimen		Kontrol		Jumlah	
		N	%	N	%	N	%
1	Pendidikan Dasar	9	56.2	12	75.0	21	65.6
2	Pendidikan Tinggi	7	43.8	4	25.0	11	34.4
<b>Total</b>		16	100	16	100	32	100

Sumber : Olahan data primer 2023

Tabel. 10 Frekuensi Pekerjaan Responden

No	Pekerjaan	Kelompok					
		Eksperimen		Kontrol		Jumlah	
		n	%	N	%	N	%
1	Bekerja	3	18.8	3	18.8	6	18.8
2	Tidak Bekerja	13	81.2	13	81.2	26	81.2
<b>Total</b>		16	100	16	100	32	100

Sumber : Olahan data primer 2023

### Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel yang akan diteliti. Data ini merupakan data primer yang dikumpulkan melalui lembar observasi skala nyeri yang dilakukan terhadap 32 responden.

### Skala Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Setelah Dilakukan Senam Hamil Kelompok Eksperimen

Berdasarkan tabel. 11 dibawah menunjukkan frekuensi skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III pada kelompok eksperimen yang

mengalami skala nyeri ringan sebelum diberikan perlakuan sebanyak 10 responden (62.5%), yang mengalami nyeri sedang sebanyak 5 responden (31.3%) dan yang mengalami nyeri berat terkontrol 1 responden (6.2%). Setelah diberikan perlakuan terjadi penurunan skala nyeri yaitu yang mengalami nyeri ringan sebanyak 7 responden (43.8%) dan tidak ada lagi responden yang mengalami nyeri berat terkontrol.

### Perbedaan Skala Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Setelah Senam Hamil Kelompok Eksperimen

Berdasarkan tabel. 12 menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan dalam hal ini terjadi penurunan skala nyeri

pada ibu hamil yang menderita nyeri punggung bawah dengan usia kehamilan trimester III setelah mendapat perlakuan senam hamil. Secara hasil analisis statistik uji *Man Whitney* menunjukkan bahwa skor rata-rata nyeri punggung bawah sebelum diberikan senam hamil adalah 23.12 dan setelah diberikan senam hamil nyeri punggung bawah menurun menjadi 9.88. beda rata-rata skala nyeri punggung bawah sebelum dan setelah diberikan senam hamil pada kelompok eksperimen adalah 13.24. Diketahui  $p \text{ value} = 0.00 \ll \alpha 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

**Skala Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Setelah Dilakukan Senam Hamil Kelompok Kontrol**

Berdasarkan tabel. 13 diatas menunjukkan frekuensi skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol yang mengalami nyeri ringan sebanyak 8 responden (50%), yang mengalami nyeri sedang sebanyak 6 responden (31.3%) dan 2 responden (12.5%) yang mengalami nyeri berat terkontrol. Setelah senam hamil yang

mengalami nyeri ringan meningkat menjadi 9 responden (56.2%), yang mengalami nyeri sedang menurun menjadi 5 responden (31.3%) dan yang mengalami nyeri berat terkontrol tidak terjadi perubahan yaitu 2 responden (12.5%).

**Perbedaan Skala Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Setelah Senam Hamil Kelompok Kontrol**

Berdasarkan tabel. 14 menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang tidak signifikan dalam hal ini terjadi peningkatan skala nyeri pada ibu hamil yang menderita nyeri punggung bawah dengan usia kehamilan trimester III setelah diberikan senam hamil. Secara hasil analisis statistik uji *Man Whitney* menunjukkan bahwa skor rata-rata nyeri punggung bawah sebelum diberikan senam hamil adalah 15.94 dan setelah diberikan senam hamil terjadi peningkatan nyeri punggung bawah menjadi 17.06. beda rata-rata skala nyeri punggung bawah sebelum dan setelah diberikan senam hamil pada kelompok kontrol adalah -1.12. Diketahui  $p \text{ value} = 0.729 \gg \alpha 0.05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Tabel. 11 Skala Nyeri Punggung Bawah Ibu Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil Pada kelompok Eksperimen.

Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah	Nilai NRS	Kelompok Eksperimen			
		Pretest		Posttest	
		N	%	N	%
Tidak Nyeri	0	0	0%	9	56.2%
Nyeri Ringan	0-3	10	62.5%	7	43.8%
Nyeri Sedang	4-6	5	31.3%	0	0%
Nyeri Berat Terkontrol	7-9	1	6.2%	0	0%
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	10	0	0%	0	0%
Total		16	100%	16	100%

Sumber : Olahan data primer 2023

Tabel. 12 Perbedaan Skala Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Setelah Senam Hamil Kelompok Eksperimen.

Skala Nyeri Punggung Bawah	N	Mean Rank	Sum Of Rank	P value
Pretest	16	23.12	370.00	0.00
Posttest	16	9.88	158.00	

Sumber : Olahan data primer 2023

Tabel. 13 Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil Kelompok Kontrol.

Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah	Nilai NRS	Kelompok Kontrol			
		Pretest		Posttest	
		N	%	N	%
Tidak Nyeri	0	0	0%	0	0%
Nyeri Ringan	0-3	8	62.5%	9	56.2%
Nyeri Sedang	4-6	6	31.3%	5	31.3%
Nyeri Berat Terkontrol	7-9	2	6.2%	2	12.5%
Nyeri Berat Tidak Terkontrol	10	0	0%	0	0%
Total		16	100%	16	100%

Sumber : Olahan data primer 2023

Tabel. 14 Perbedaan Skala Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Setelah Senam Hamil Kelompok Kontrol

Skala Nyeri Punggung Bawah	N	Mean Rank	Sum Of Rank	P value
Pretest	16	15.94	255.00	0.729
Posttest	16	17.06	273.00	

Sumber : Olahan data primer 2023

### Analisis Bivariat

Tabel 15. Penurunan Nyeri Punggung Setelah Dilakukan Senam Hamil Pada kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	N	Setelah Intervensi		Mean	p value
		Mean Rank	SD		
Eksperimen	16	9.16	-14.68	-4.520	0.00
Kontrol	16	23.84			

Sumber : Olahan data primer 2023

Berdasarkan tabel. 15 menunjukkan bahwa penurunan skala nyeri setelah diberikan senam hamil pada kelompok eksperimen menurun dengan nilai rata-rata 9.16 sedangkan pada kelompok kontrol setelah diberikan senam hamil terjadi peningkatan dengan nilai rata-rata 23.84. beda rata-rata selisi skor penurunan nyeri punggung setelah diberikan senam hamil pada kelompok

eksperimen dan kontrol adalah -14.68 dan nilai mean - 4.520. Diketahui p value = 0.00 <<  $\alpha$  0.05 maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru.

### PEMBAHASAN

### **Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah Melakukan Senam Hamil Pada Kelompok Eksperimen di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru**

Berdasarkan hasil uji analisis menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan dalam hal ini terjadi penurunan skala nyeri pada ibu hamil yang menderita nyeri punggung bawah dengan usia kehamilan trimester III setelah mendapat perlakuan senam hamil. Secara hasil analisis statistik uji *Man Whitney* menunjukkan bahwa skor rata-rata nyeri punggung bawah sebelum diberikan senam hamil adalah 23.12 dan setelah diberikan senam hamil nyeri punggung bawah menurun menjadi 9.88. beda rata-rata skala nyeri punggung bawah sebelum dan setelah diberikan senam hamil pada kelompok eksperimen adalah 13.24. Diketahui  $p \text{ value} = 0.00 \ll \alpha 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Febrina Yosefa *et al* (2013) dalam Megasari (2015) tentang efektifitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil dengan hasil  $p \text{ value} = 0,001$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil pada kelompok eksperimen atau perlakuan dan kelompok kontrol sesudah diberikan senam hamil.

Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Febrina Yosefa *et al* (2013) dalam Megasari (2015) tentang efektifitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil dengan hasil  $p \text{ value} = 0,001$  yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil pada kelompok eksperimen atau perlakuan dan kelompok kontrol sesudah diberikan senam hamil.

Dengan demikian peneliti berasumsi ibu hamil di upayakan untuk mengikuti kelas ibu hamil dan melakukan senam hamil dikarenakan senam hamil dapat mengatasi

berbagai keluhan pada ibu hamil khususnya nyeri punggung bawah dan senam hamil juga sangat bermanfaat bagi ibu hamil dan dapat memperlancar proses persalinan nanti.

Dalam hasil penelitian Ismaul Lichayati (2013) dalam Mafikasari & Kartikasari (2015) menyebutkan lebih dari sebagian besar (75%) ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung dan seluruh (100%) ibu hamil yang sering melakukan senam hamil tidak mengalami nyeri punggung. Hal ini menyebutkan bahwa mengikuti kelas olahraga atau melakukan gerakan yang sederhana seperti senam hamil bisa mengurangi kejadian nyeri punggung.

Senam hamil merupakan suatu bentuk olahraga atau latihan yang terstruktur. Senam hamil mempunyai manfaat yaitu mengurangi stress selama kehamilan dan pada pasca melahirkan, mengurangi insiden komplikasi yang berhubungan dengan kehamilan seperti pra-eklamsia dan gestational diabetes, memudahkan persalinan dan mengurangi rasa sakit punggung selama trimester ketiga (Wahyuni & Ni'mah, (2013).

Dari hasil penelitian yang terkait senam hamil juga dilakukan oleh Sulistiana *et al*, (2011) dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa lebih dari sebagian intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil sebelum melakukan senam hamil mengalami nyeri ringan dan sedang. Setelah dilakukan senam hamil intensitas nyeri punggung bawah mengalami penurunan.

Dalam hal ini peneliti berpendapat bahwa senam hamil merupakan latihan gerakan yang mampu menjaga stamina dan kebugaran selama kehamilan dan mampu mengatasi keluhan nyeri punggung bawah yang ibu hamil rasakan. Dimana dilihat dari ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah setelah di berikan perlakuan senam hamil terjadi perubahan skala nyeri punggung yaitu terjadi penurunan skala nyeri di bandingkan dengan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah yang tidak diberikan perlakuan senam hamil.

### **Pengaruh Senam hamil Terhadap Penurunan Nyei Punggung Bawah Pada Pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru.**

Berdasarkan hasil uji analisis menunjukkan bahwa penurunan skala nyeri setelah diberikan senam hamil pada kelompok eksperimen menurun dengan nilai rata-rata 9.16 sedangkan pada kelompok kontrol setelah diberikan senam hamil terjadi peningkatan dengan nilai rata-rata 23.84. beda rata-rata selisi skor penurunan nyeri punggung setelah diberikan senam hamil pada kelompok eksperimen dan kontrol adalah -14.68 dan nilai mean - 4.520. Diketahui p value = 0.00 <<  $\alpha$  0.05 maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru. 3.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Isma'ul Lichayati dan Ratih Indah Kartikasari (2013) dalam Ilmiati Inding (2016) tentang hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Polindes Desa Tlank Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan dengan hasil p value = 0,001 dimana p < 0,05 artinya terdapat hubungan yang sedang antara senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil.

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil pada ibu hamil dapat diatasi dengan melakukan aktifitas dengan hati-hati dan benar agar tidak terjadi kesalahan postur tubuh. Selain itu nyeri punggung bawah pada ibu juga dapat diatasi dengan olahraga sesuai dengan kemampuan ibu hamil salah satunya dengan melakukan senam hamil. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dan benar dapat memperbaiki sikap tubuh dan elastis otot dan ligamen yang ada di panggul sehingga otot punggung menjadi lentur dan nyeri dapat berkurang (Sulistiana *et al*, 2011). 2.

Dengan demikian peneliti berasumsi ibu hamil di upayakan untuk mengikuti kelas ibu hamil dan melakukan senam hamil dikarenakan senam hamil dapat mengatasi berbagai keluhan pada ibu hamil khususnya nyeri punggung bawah dan senam hamil juga sangat bermanfaat bagi ibu hamil dan dapat memperlancar proses persalinan nanti.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

1. Secara hasil analisis statistik uji *Man Whitney* menunjukkan bahwa skor rata-rata nyeri punggung bawah sebelum diberikan senam

hamil adalah 23.12 dan setelah diberikan senam hamil nyeri punggung bawah menurun menjadi 9.88. beda rata-rata skala nyeri punggung bawah sebelum dan setelah diberikan senam hamil pada kelompok eksperimen adalah 13.24.

Secara hasil analisis statistik uji *Man Whitney* menunjukkan bahwa skor rata-rata nyeri punggung bawah sebelum diberikan senam hamil adalah 15.94 dan setelah diberikan senam hamil terjadi peningkatan nyeri punggung bawah menjadi 17.06. beda rata-rata skala nyeri punggung bawah sebelum dan setelah diberikan senam hamil pada kelompok kontrol adalah -1.12.

Berdasarkan hasil uji analisis menunjukkan bahwa penurunan skala nyeri setelah diberikan senam hamil pada kelompok eksperimen menurun dengan nilai rata-rata 9.16 sedangkan pada kelompok kontrol setelah diberikan senam hamil terjadi peningkatan dengan nilai rata-rata 23.84. beda rata-rata selisi skor penurunan nyeri punggung setelah diberikan senam hamil pada kelompok eksperimen dan kontrol adalah -14.68 dan nilai mean - 4.520. Diketahui p value = 0.00 <<  $\alpha$  0.05 maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru.

### **Saran**

Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian menjadi bumbangan atau referensi bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam hal pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Bagi Masyarakat

Diharapkan bagi masyarakat khususnya responden dan keluarga responden untuk aktif dalam meningkatkan pengetahuan untuk mengatasi intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam menerapkan pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah guna membantu agar intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III menjadi berkurang dan dapat meningkatkan kinerja bidan di Puskesmas Telaga Biru yaitu dalam hal melakukan penyuluhan senam



hamil dalam mengatasi nyeri punggung bawah.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Data Profil Kesehatan Indonesia. (2016). Jumlah AKI dan AKB
2. Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, Profil Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun (2015). Gorontalo : Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo : 2015
3. Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, Profil Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun (2016). Gorontalo : Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo : 2016
4. Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, Profil Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun (2017). Gorontalo : Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo : 2017
5. Fraser, M. D. (2009). Myles Buku Ajar Bidan. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
6. Intarti, W. D., Puspitasari, L. (2017). Bidan Prada : Jurnal Ilmiah Kebidanan. Kontribusi Senam Hamil Trimester III Dalam Pengurangan Nyeri Pinggang Di Wilayah Ekskotatif Cilacap, Vol 8-(1), 17-27
7. Mafikasari, A., Kartikasari, R.I. (2015). SURYA. Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III, Vol 7-(02), 26-34
8. Megasari, M. (2015). Jurnal Kesehatan Komunitas. Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III, Vol 3-(1), 17-20
9. Sinclair , Constance. (2009). Buku Saku Kebidanan. Jakarta : EGC
10. Sulistiana, E. Martini, D. E. Amalia A.( 2011). SURYA. Pengaruh Senam hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung bawah Pada Ibu hamil Di BPS Ny. Widya Suroso Kecamatan Turi Lamongan, Vol 02-(IX), 18-25
11. Sunarti. (2013). Asuhan Kehamilan. Edisi Asli. Jakarta : In media
12. Wahyuni & Ni'mah, L. (2013). Jurnal Kesehatan Masyarakat. Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil, Vol 8 (2), 145-152
13. Wijanarko, N., Fadhilah, S & Susiwanti, D. (2013). Gambaran Faktor-Faktor Ibu Mengikuti Kelas Ibu Hamil.