

Penyuluhan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Klinik Pratama Jaya

Author:

Anita Pratin Siahaan¹

Affiliation:

Akademi Kebidanan Kharisma
Husada Binjai¹

Corresponding email

Anitapratinsiah287@gmail.com

Histori Naskah:

Submit: 99-00-9999

Accepted: 99-00-9999

Published: 99-00-9999



This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Abstrak:

Latar belakang: Pengendalian nyeri secara farmakologis memang lebih efektif dibandingkan dengan metode nonfarmakologis, namun farmakologis lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek samping. Metode farmakologis juga mempunyai pengaruh dalam kehamilan bagi ibu, janin, maupun bagi kemajuan persalinan (Dewi Mayasari, 2020). Oleh karena itu, diperlukan penanganan secara nonfarmakologis atau terapi komplementer salah satunya senam hamil. Salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri punggung yaitu dengan senam hamil (Fajar Wati et al., 2021). Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Klinik Pratama Jaya ditemukan sebanyak 19 orang (54,3%) yang melakukan senam hamil dan 16 orang (45,7%) tidak melakukan senam hamil

Metode pengabdian: Metode yang digunakan dalam kegiatan adalah dengan memberikan penyuluhan berupa materi dalam bentuk PPT, leaflet dan poster tentang penyuluhan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil di Klinik Pratama Jaya

Hasil pengabdian: Setelah dilakukan penyuluhan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil di Klinik Pratama Jaya terdapat 35 orang responden ibu hamil.

Kesimpulan: Penyuluhan yang telah diberikan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat khususnya pada ibu hamil, dengan melakukan senam hamil sangat banyak manfaat yang bisa didapatkan terutama untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata kunci: Komplementer, Kehamilan, nyeri

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu masa yang dimulai dari kontrasepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (9 bulan 7 hari, atau 40 minggu) dihitung dari hari pertama haid terakhir (Febrianti & Aslina, 2019). Kehamilan terjadi ketika seorang perempuan melakukan hubungan seksual pada masa ovulasi atau masa subur. Menurut Ophie (2019), kehamilan adalah proses yang terjadi dari pembuahan sampai kelahiran, dimulai dari prosedur sel telur yang dibuahi oleh sperma, lalu tertanam di dalam lapisan rahim, dan kemudian menjadi janin. Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III yaitu insomnia, sering berkemih, ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kram kaki, dan oedema pergelangan kaki (WHO, 2018).

Ketidaknyamanan yang terkait dengan perubahan ini memerlukan penyediaan terapi atau obat. Jika ketidaknyamanan ini tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil, sehingga diperlukan sumber yang jelas tentang cara mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan (Habibah, 2020). Adapun ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester ketiga yaitu nyeri punggung menurut (Rutsam 2019) dalam (Fitriani 2018).

Nyeri punggung pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu hormon progesteron dan hormon relaksin yang menyebabkan sendi menjadi lunak, terutama sepanjang kolumna spinal, seperti pada perubahan pusat gravitasi seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dan umumnya berperan pada keluhan nyeri punggung (Maryani, T., 2018). Faktor lain yang menjadi penyebab nyeri punggung ibu hamil yaitu usia kehamilan yang semakin bertambah, umur, paritas, dan aktivitas fisik yang terlalu banyak dan berlebihan (Arummege et al., 2022).

LANDASAN TEORI

Defenisi Kehamilan

Kehamilan adalah penyatuan antara spermatozoa dan ovum yang selanjutnya terjadi implantasi atau proses menempel embrio ke bagian dalam uterus. Masa gestasi dihitung dari hari pertama haid terakhir yang berlangsung 40 minggu atau 280 hari (Syaiful & Fatmawati, 2019).

Ibu hamil seorang wanita yang sedang mengandung yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan adalah waktu transisi, yaitu masa antara kehidupan sebelum memiliki anak yang sekarang berada dalam kandungan dan kehidupan nanti setelah anak itu lahir (Ratnawati, 2020).

Defenisi Nyeri

Defenisi nyeri yaitu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang terkait dengan atau menyerupai kerusakan jaringan actual atau potensial (Swarjana, 2022).

Nyeri yang dirasakan pada ibu hamil salah satunya adalah nyeri punggung. Nyeri punggung adalah salah satu rasa tidak nyaman yang paling umum selama kehamilan. Menjelang bulan ketujuh, banyak wanita mengalami dengan rasa nyeri punggung bagian bawah atau pinggang, dan beberapa diantaranya bahkan juga mengalami nyeri pada bagian punggung atas. Sebagian wanita hamil mengalami berbagai tingkat nyeri punggung. Seiring dengan pertambahan usia kehamilan, postur wanita berubah untuk mengkompensasi berat uterus yang sedang tumbuh. Bahu tertarik kebelakang sebagai akibat pemebasaran abdomen yang menonjol, dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh, kelengkungan tulang belakang kearah dalam menjadi berlebihan. Relaksasi sendi sacroiliaca, yang mengurangi perubahan postur, menyebabkan berbagai tingkat nyeri punggung setelah ketegangan yang berlebihan, kelelahan, postur membungkuk, atau mengangkat (Yuliani et al., 2021)

Prevalensi terjadinya nyeri tulang belakang pada ibu hamil terjadi lebih dari 50% di Australia, Kanada, Iceland, Turki, Korea dan Israel. Sementara yang terjadi di Negara Skandinavia prevalensinya lebih tinggi berkisar 21% hingga 89,9% (Maharani, 2019). Hasil dari penelitian pada ibu hamil diberbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami Back Pain (Nyeri Punggung) maupun nyeri pinggang pada kehamilannya. Di Provinsi Jawa Timur diperkirakan sekitar 65% dari 100% ibu hamil masih mengalami Back Pain (Purnamasari & Widyawati 2019).

Cara Mengurangi Rasa Nyeri

Upaya menanggulangi nyeri punggung pada kehamilan bisa di lakukan dengan penanganan atau meringankan nyeri punggung dengan melakukan senam hamil atau mengikuti kelas ibu hamil pada masa kehamilan trimester III (Sofiyanti et al., 2018)

Senam merupakan olahraga yang dilakukan ibu hamil untuk mempersiapkan dalam menghadapi persalinan dengan melatih pernafasan, sikap tubuh, dan melatih otot-otot. Senam hamil mempunyai banyak manfaat bagi ibu hamil selain membuat ibu hamil sehat dan bugar, senam hamil juga mempunyai manfaat salah satunya untuk mengurangi ketegangan otot yang dapat menyebabkan rasa nyeri di pinggang. Pada masa kehamilan seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi berpindah kearah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya, dimana ibu hamil harus bergantung dengan kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. Postur tubuh yang tidak tepat memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian tulang belakang sehingga akan menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian pinggang ibu hamil (Sagitarini, 2019).

Senam Hamil

Upaya-upaya untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Upaya farmakologi untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan menggunakan obat-obat anti depresan yang diberikan sesuai resep dokter dapat menurunkan gangguan kecemasan. Upaya non farmakologi yaitu dengan cara terapi suportif, terapi relaksasi, senam hamil (Susilowati et al, 2019).

Senam hamil merupakan suatu gerakan tubuh berbentuk latihan-latihan dengan aturan, sistematika dan prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan (Utami, 2020).

Senam hamil dilaporkan dapat mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, penurunan kelainan denyut jantung janin, gangguan tali pusat dan mekonium, penurunan tenaga saat persalinan, berkurangnya nyeri persalinan, mengurangi terjadinya persalinan prematur, mengurangi resiko sectio caesar, serta memperbaiki APGAR skor dan psikomotor janin. Akan tetapi tidak semua ibu hamil mengerti bahwa senam hamil berguna bagi kesehatannya selama proses kehamilan dan persalinan (Charla et al, 2018).

METODE PENELITIAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari tiga tahap yaitu: Tahap pertama berupa tahap persiapan, dimana tahap persiapan ini terdiri dari dimulai dengan kegiatan mengurus proses perijinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, melakukan survey awal, menyusun media penyuluhan, menentukan jumlah sasaran. Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan di Klinik Pratama Jaya dengan memberikan penyuluhan pada ibu hamil berupa materi dalam bentuk PPT, leaflet dan poster tentang penyuluhan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil di Klinik Pratama Jaya dan tahap yang terakhir adalah



tahap evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penyuluhan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil di Klinik Pratama Jaya terdapat 35 responden ibu hamil didapatkan hasil sebagai berikut :

No	Senam hamil	Skala Nyeri										Df	Sig (2-tited)
		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Nyeri Sangat Berat		Jumlah			
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
1.	Teratur	10	52,63	8	42,10	1	5,26	0	0	19	100%	3	0,002
2.	Tidak Teratur	7	43,75	0	0	7	43,75	2	12,5	16	100%		
Total		17	48,58	8	22,85	8	22,85	2	5,72	35	100%		

Mayoritas ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan teratur nyeri ringan sebanyak 52,63%, nyeri sedang sebanyak 42,10%, nyeri berat sebanyak 5,26%. Dan minoritas ibu hamil trimester III yang melakukan senam hamil dengan tidak teratur nyeri ringan sebanyak 43,75%, nyeri berat sebanyak 43,75% dan nyeri sangat berat sebanyak 2 responden (12,5).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penyuluhan yang telah dilakukan didapatkan bahwa hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil dengan derajat kemaknaan (α) = 0,005 dan df = 1 di peroleh hasil perhitungan hasil perhitungan yaitu sig (2-taited) $0,002 < (\alpha) = 0,005$, ada hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada biu hamil.

Senam merupakan olahraga yang dilakukan ibu hamil untuk mempersiapkan dalam menghadapi persalinan dengan melatih pernafasan, sikap tubuh, dan melatih otot-otot. Senam hamil mempunyai banyak manfaat bagi ibu hamil selain membuat ibu hamil sehat dan bugar, senam hamil juga mempunyai manfaat salah satunya untuk mengurangi ketegangan otot yang dapat menyebabkan rasa nyeri di pinggang. Pada masa kehamilan seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi berpindah kearah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya, dimana ibu hamil harus bergantung dengan kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. Postur tubuh yang tidak tepat memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian tulang belakang sehingga akan menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian pinggang ibu hamil (Sagitarini, 2019).

sejalan dengan Miratu Megasari (2020) dalam penelitian ini digunakan dengan data primer yang dianalisa dengan menggunakan uji *chi square*, yang dimana nilai p value = 0.000 lebih kecil dari nilai p value $\square$ (0.05), hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara senam hamil terhadap nyeri punggung di RB Fatmawati 2015. Dalam uji statistik diperoleh nilai OR

(Odds Ratio) = 2.600 yang artinya ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil terdapat 2.6 kali lebih tinggi berisiko yang mengalami nyeri punggung dari pada ibu hamil yang selalu melakukan senam hamil. Distribusi frekuensi Senam hamil dari 125 responden. Responden yang tidak mengikuti senam hamil ada 103 responden sebanyak (82.4%), sedangkan yang mengikuti senam hamil ada 22 responden sebanyak (17.6%). Ada Hubungan Senam Hamil dengan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Kuta Bumi tahun 2020. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai $p\text{-value} < 0,05$ yaitu 0,000 yang artinya hipotesis H_0 ditolak bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil di puskesmas kuta bumi.

KESIMPULAN

Penyuluhan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil merupakan Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat khususnya para ibu hamil untuk menghadapi kehamilannya, mencegah terjadinya komplikasi selama proses kehamilan dan para ibu dapat mengatasi keluhan nyeri punggung selama kehamilan.

REFERENSI

- Anggraini, W. Y., & Ni'amah, S. (2023). *Efektivitas Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 491-498.
- Cholifah, S. Rinata, E, 2022 *Buku Ajar Kuliah Asuhan Kebidanan Kehamilan*. UMSIDA Press
- Firtiani, A. Ngestiningrum, H, A. Rofi'ah, S. Amanda, F. Mauyah, N. Supriyanti, E. Chairiyah, R, 2022 *Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II*. PT Mahakarya Citra Utama Group
- Hopipah, S., & Haeriyah, S. (2021). *Hubungan Senam Hamil Dengan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kuta Bumi Tahun 2020*. *Nusantara Hasana Journal*, 1(1), 42-50.
- Handayani, R, 2023 *Efektivitas Kompres Hangat Kering dan Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*. Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP.
- Mawaddah, M. (2022). *Hubungan Intensitas Senam Hamil dengan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Harapan Keluarga Tahun 2021*. *JIDAN: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(1), 50-53.
- Wahyuni, E., Azis, R., Mulyana, M., & Taher, R. (2023). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Ulugalung: The Influence Of Pregnancy Exercise On Reducing Back Pain In Trimester Iii Pregnant Women In Ulugalung Health Center*. *Media Publikasi Penelitian Kebidanan*, 6(2), 155-162.
- Rahmah, S. Malia, A. Maritalia, D, 2021 *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Percetakan CV. CAHAYA BINTANG CEMERLANG
- Said, S. F., Sari, S. A., & Hasanah, U. (2021). *Penerapan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro*. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 551-559.
- Septiani, E. (2020). *Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Bidan Mandiri*. *Lentera Perawat*, 1(1), 37-42.
- Saragih, R. (2025). The Relationship Between Gentle Birth Method and Reducing Pain Intensity During Childbirth at Kasih Bunda Primary Clinic in 2024. *Jurnal EduHealth*, 16(02), 878-885.



Zein, R. H., & Dwiyani, G. (2022). *Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 5(02), 14-21.