

# **PUBLIKASI JURNAL**

## **PENGARUH SENAM HAMIL DENGAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA UPT BLUDPUSKESMAS EYAT MAYANG**



**ATIKA SA'DIYAH**  
**NIM. 113421229**

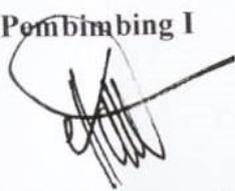
**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN BIDAN SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN (STIKes) HAMZAR  
LOMBOK TIMUR  
2023**

## PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH

Skripsi Atas Nama Atika Sa'diyah Nim 113421229 dengan judul Pengaruh Senam Hamil Dengan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Eyat Mayang.

Telah memenuhi syarat dan disetujui

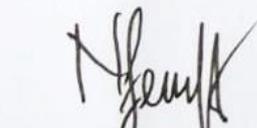
Pembimbing I



Eka Faizaturrahmi, S.ST., M.Kes.  
NIDN.0808108904

Lombok Timur, Januari 2023

Pembimbing II



Nurannisa Fitria  
Aprianti, S.Tr.Keb., M.K.M.  
NIDN.0830049202

Lombok Timur, Januari 2023

Mengetahui  
Program Studi S1 Pendidikan  
Bidang Ketua,



Eka Faizaturrahmi, S.ST., M.Kes  
NIDN 0808108904

# PENGARUH SENAM HAMIL DENGAN TINGKAT NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA UPT BLUD PUSKESMAS EYAT MAYANG

Atika Sa'diyah<sup>1</sup>, Eka Faizaturrahmi<sup>2</sup>, Nurannisa Fitria Aprianti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi S1 Pendidikan dan Profesi Bidan STIKes Hamzar Lombok Timur

<sup>2</sup>Dosen Prodi S1 Pendidikan dan Profesi Bidan STIKes Hamzar Lombok Timur

<sup>3</sup>Dosen Prodi S1 Pendidikan dan Profesi Bidan STIKes Hamzar Lombok Timur

e-mail<sup>1</sup>: [Atikasadiyah1991@gmail.com](mailto:Atikasadiyah1991@gmail.com), e-mail<sup>2</sup>: [ekafaizaturrahmi@yahoo.com](mailto:ekafaizaturrahmi@yahoo.com),

e-mail<sup>3</sup>: [nurannisafitriaprianti@gmail.com](mailto:nurannisafitriaprianti@gmail.com)

---

## Abstrak

**Latar Belakang:** Senam hamil merupakan latihan relaksasi yang dilakukan oleh ibu yang mengalami kehamilan. Latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama masa kehamilan. Masa kehamilan merupakan masa dimana ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang terjadi bahkan kadang meberikan ketidaknyamanan bagi ibu. Puskesmas Eyat Mayang merupakan salah satu puskesmas yang memiliki program kelas ibu hamil yang rutin dijalankan setiap bulan dengan kegiatan penyuluhan tentang kehamilan dan senam hamil.

**Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh Senam Hamil Dengan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Eyat Mayang 2022.

**Metode:** Metode yang dipakai untuk penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif dengan bentuk *pre experimental design one group pre test & posttest* dengan populasi 90 responden, dengan jumlah sampel pada masing-masing kelompok digunakan sebanyak 30 sampel, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan SOP teknik senam hamil sesuai dengan aturan kemenkes 2014, sedangkan varibel dependen nya menggunakan pengukuran intensitas nyeri visual analogoe scale.

**Hasil:** Hasil pada penelitian ini sebelum dilakukan senam hamil sebanyak 20% nyeri sedang, 80% nyeri berat dan sesudah dilakukan senam hamil ada penurunan nyeri punggung bawah trimester III sebayank 10% nyeri sedang, 40% nyeri berat

**Simpulan:** Ada pengaruh penurunan nyeri sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah melaksanakan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Eyat Mayang Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat.

**Kata Kunci :** Senam Hamil, Nyeri Punggung Bawah, Ibu Hamil Trimester III

## Abstract

**Background:** Pregnancy exercise was a relaxation exercise performed by mothers who were experiencing pregnancy. Exercises in pregnancy exercise were specifically designed to make pregnant women healthy and fit, reduce grievances that arise during pregnancy. Pregnancy was a time when the mother will experience physical and psychological changes. The physical changes that occur sometimes even make the mother uncomfortable. The Eyat Mayang Health Center was one of the health centers that had a class program for pregnant women which was routinely run every month with counseling activities about pregnancy and pregnancy exercise.

**Purpose:** The aim of this study was to determine the effect of pregnancy exercise on levels of back pain in third trimester pregnant women in the working area of UPT BLUD Puskesmas Eyat Mayang 2022.

**Method:** The method used for this research was a quantitative research method in the form of a pre-experimental design one group pre test & posttest with a population of 90 respondents, with the number of samples in each group used as many as 30 samples, the instrument used in this study was using

*standard operating procedure of the pregnancy exercise technique accordance with the 2014 Ministry of Health rules, while the dependent variable used a visual analogue scale measurement of pain intensity.*

**Results:** *The results in this study before doing pregnancy exercise were as much as 20% in moderate pain, 80% in severe pain and after doing pregnancy exercise there was a decrease in lower back pain in the third trimester of 10% moderate pain and 40% in severe pain*

**Conclusion:** *There was an effect of reducing pain before the pregnant exercise and after the pregnancy function of lower back pain in the trimester mother in the center of Eyat Mayang Lembar, West Lombok.*

**Keywords :** *pregnancy exercise, lower back pain, third trimester pregnant women*

## I. PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan masa dimana ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang terjadi bahkan kadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu. Nyeri punggung bawah merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil. Nyeri pada punggung bawah merupakan masalah muskuloskeletal yang umum selama kehamilan dengan perkiraan prevalensi mulaidari 30% hingga 78% di Amerika Serikat, Eropa dan beberapa bagian Afrika. (Manyozo *et al*, 2019).

*American College of Obstetricians and Gynecologists* merekomendasikan agar ibu hamil melakukan aktivitas aerobik dengan intensitas sedang selama setidaknya 150 menit setiap minggu. Aktivitas aerobik merupakan aktivitas menggerakkan otot-otot besar seperti bagian lengan dan kaki dengan menggunakan irama. Intensitas sedang berarti cukup untuk meningkatkan detak jantung dan mulai berkeringat. Contoh dari aktivitas aerobik yang termasuk intensitas sedang yaitu senam ringan, jalan cepat, dan berkebun. Lama aktivitas ini dapat dibagi dari 150 menit setiap minggu menjadi 30 menit dalam 5 hari. Jika baru memulai latihan dapat dimulai dari 5 menit sehari (ACOG, 2017).

Senam merupakan bentuk metode koping yang dapat menghindarkan terjadinya stress fisik akibat kehamilan, seperti mengurangi kram kaki dan punggung, meningkatkan kemampuan ibu untuk adaptasi dengan adanya perubahan pada tubuhnya. Beberapa literatur menyebutkan diberbagai daerah di

Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami *back pain* (nyeri punggung) pada kehamilannya. Di Jawa Timur sekitar 65% dari seluruh ibu hamil mengalami *back pain* atau nyeri punggung (Yunarsih, 2017) Sepertiga dari populasi yang menderita nyeri punggung bawah yang mengalami nyeri hebat dan sering dikaitkan dengan keterbatasan kemampuan ibu hamil untuk bekerja secara efektif. Hal tersebut berkaitan pada kualitas hidup yang buruk, akibatnya produktivitas ibu hamil dalam kegiatan rutin hariannya berkurang (Manyozo *et al*, 2019).

Nyeri punggung pada ibu hamil biasanya dimulai pada trimester kedua, rata-rata terjadi pada minggu ke 22 kehamilan. Prevalensi nyeri punggung selama kehamilan berkisar antara 20% hingga 90%. Nyeri punggung dapat dimulai pada akhir trimester pertama dengan jumlah kasus terbanyak antara minggu kehamilan 24 dan 36. Nyeri punggung bawah ini dapat sembuh secara spontan dalam 6 bulan pasca persalinan. Pada 8% hingga 10% wanita, rasa sakit dapat berlanjut selama 1 tahun hingga 2 tahun pasca persalinan (Manyozo *et al*, 2019).

Nyeri punggung bawah umumnya bersifat fisiologis namun dapat berubah menjadi patologis bila tidak diatasi dengan cara yang tepat. (Manyozo *et al.*, 2019). Nyeri punggung bawah dapat mempengaruhi aktivitas. Lebih dari 50% ibu hamil mengalami depresi, penurunan kualitas hidup dan prevalensi cuti yang lebihlama selama kehamilan. Olahraga ringan dapat menjadi salah satu pilihan strategi mandiri yang hemat biaya untuk ibu hamil untuk mengurangi keparahan gejala

nyeri punggung bawah yang dirasakan saat kehamilan (Davenport, 2018). Berbagai jenis olah raga ringan seperti yoga, senam hamil, senam yang dirasakan saat kehamilan (Davenport, 2018). Berbagai jenis olah raga ringan seperti yoga, senam hamil, senam aerobik yang dilakukan sekali seminggu atau sekali sehari dapat mengurangi keparahan gejala terkait nyeri punggung bawah selama kehamilan. Upaya untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil selain olahraga ringan yaitu hipnoterapi dan latihan relaksasi. Olahraga ringan yang dapat diperuntukan untuk ibu hamil adalah olahraga yang aman bagi kehamilan (Hegard, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan dan wawancara dengan koordinator Puskesmas Eyat Mayang didapatkan bahwa puskesmas memiliki program kelas ibu hamil yang rutin dijalankan setiap bulan dengan kegiatan penyuluhan tentang kehamilan dan senam hamil. Dari hasil wawancara dengan 10 ibu hamil di Puskesmas Eyat Mayang terdapat 9 ibu yang mengalami nyeri punggung bawah selama kehamilan dan 1 diantaranya tidak mengalami nyeri punggung selama kehamilan. Dari uraian latar belakang di atas, peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh senam hamil dengan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di UPT BLUD Puskesmas Eyat Mayang Lombok Barat.

## II. METODE PENELITIAN

Metode yang dipakai untuk penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif dengan bentuk *preexperimental design one group pre test & posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang sudah memasuki trimester III bulan Desember Tahun 2022 di wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Eyat Mayang Lombok Barat yang berjumlah 90 responden yang dibentuk dalam tiga kelompok. Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan jenis *Purposive Sampling*. Penelitian ini sudah dilakukan di UPT

BLUD Puskesmas Eyat Mayang Lombok Barat. Variabel Independen dalam penelitian ini adalah senam hamil. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat nyeri punggung. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah senam hamil sesuai dengan aturan Kemenkes 2014 dan *Visual Analogue Scale*. Data dianalisis menggunakan uji *statistic independent t test* dengan tingkat kesalahan 0,05 atau 5% dengan SPSS 16.00.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan Di Puskesmas Eyat Mayang Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat Bulan November 2022. Secara demografis, UPT BLUD Puskesmas Eyat Mayang merupakan salah satu puskesmas dari dua puskesmas yang ada di wilayah Kecamatan Lembar yang berdiri tahun 2020 dan merupakan Puskesmas Non Perawatan.

Wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Eyat Mayang memiliki luas 38,59 km<sup>2</sup> dengan sebagian besar dataran tinggi/perbukitan ( $\pm 60\%$ ) dengan batas-batas wilayah sebagai berikut:

- Sebelah Utara = Kecamatan Lembar
- Sebelah Timur = Kabupaten Lombok Tengah
- Sebelah Selatan = Kecamatan Sekotong
- Sebelah Barat = Selat Lombok.

### 2. Analisa Univariat

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti, peneliti menyajikan informasi nyeri punggung bawah yang dirasakan responden yaitu ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilaksanakannya senam hamil.

### e. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Eyat Mayang Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat

**Tabel 1.** Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Eyang Mayang Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat

No	Karakteristik	Frekuensi	Prosentasi
1	Umur	<20	12 40%
		21-35	12 40%
		>35	6 20%
2	Pendidikan	SD	11 36,70%
		SMP/MTs	9 30%
		SMA/SMK	8 26,7%
		Perguruan Tinggi	2 6,70%
3	Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	16 53,40%
		Swasta	9 30%
		PNS	1 3,30%
		Wiraswasta	4 13,30%
4	Kehamilan	Hamil Pertama	2 6,70%
		Hamil 2-4 Kali	28 93,30%
		Usia 7 Bulan	9 30%
5	Usia Kehamilan	Usia 8 Bulan	5 16,60%
		Usia 9 Bulan	16 53,40%

No	Karakteristik	Frekuensi	Prosentasi
6	Senam Hamil Pada Kehamilan Sebelumnya	Pernah	2 6,70%
		Tidak Pernah	28 93,30%
7	Informasi Tentang Senam Hamil	Pernah	11 36,7%
		Tidak Pernah	19 63,3%
8	Informasi Tentang Nyeri Punggung Bawah	Pernah	13 43,3%
		Tidak Pernah	17 56,7%
9	Sumber Informasi	Tidak ada	13 43,3%
		Petugas Kesehatan	13 43,3%
		TV/Radio/Sosial Media	4 13,30%

Data diatas menunjukkan bahwa mayoritas karakteristik pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Eyang Mayang Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok barat memiliki umur  $\leq 20-25$  tahun sebanyak 24 orang dengan tingkat prosentase 80%, Pendidikan terakhir tamat

SD sebanyak 11 orang dengan tingkat prosentase 36,7%, Pekerjaan menjadi Ibu Rumah Tangga sebanyak 16 orang dengan tingkat prosentase 53,4%, Kehamilan ke-2 hingga 4 kali sebanyak 28 orang dengan tingkat prosentase 93,3%, dan memiliki usia kehamilan 9 bulan sebanyak 16 orang dengan tingkat prosentase 53,4%. Selain mayoritas responden yang hamil ke-2 hingga 4 belum pernah melakukan senam hamil pada kehamilan sebelumnya dan juga mayoritas responden tidak mendapatkan informasi terkait senam hamil, nyeri punggung bawah dari media apapun.

#### f. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan Senam Hamil.

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi intensitas nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Eyang Mayang Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat

No.	Nyeri Punggung Bawah	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Tidak Nyeri	0	0
2	Nyeri Ringan	0	0
3	Nyeri Sedang	6	20
4	Nyeri Berat	24	80
5	Nyeri Tak Tertahankan	0	0
Total		30	100

Data diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya senam hamil ada 6 ibu hamil trimester III atau sebanyak 20% dari total responden mengalami nyeri punggung bawah kategori nyeri sedang, dan 24 ibu hamil trimester III atau sebanyak 80% dari total responden mengalami nyeri punggung bawah kategori nyeri berat.

#### g. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sesudah dilaksanakan Senam Hamil.

**Tabel 3** Distribusi frekuensi intensitas nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah

dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Eyat Mayang Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat

No.	Nyeri Punggung Bawah	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Tidak Nyeri	5	16,7
2	Nyeri Ringan	10	33,3
3	Nyeri Sedang	3	10
4	Nyeri Berat	12	40
5	Nyeri Tak Tertahankan	0	0
Total		30	100

Data diatas menunjukkan bahwa sesudah dilakukannya senam hamil ada 3 ibu hamil trimester III atau sebanyak 10% responden mengalami nyeri punggung bawah kategori nyeri sedang, dan sebagian besar mengalami nyeri punggung bawah kategori nyeri berat sebanyak 12 ibu hamil trimester III atau 40% dari total responden.

## 2. Analisa Bivariat

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada ibu hamil di Puskesmas Eyat Mayang Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat Bulan November 2022 diperoleh data khusus sebagai berikut

Pengaruh penurunan nyeri sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah dilaksanakan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

**Tabel 4** Pengaruh penurunan nyeri sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah dilaksanakan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di Puskesmas Eyat Mayang Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat

No	Skala Nyeri	Nyeri sebelum senam hamil		Nyeri sesudah senam hamil		P Value
		F	%	F	%	
1	Tidak nyeri	0	0	5	16,7	
2	Nyeri	0	0	10	33,3	

No	Nyeri	Ringan		Sedang		P Value
		F	%	F	%	
3	Nyeri Ringan	6	20,0	3	10,0	0,000
4	Nyeri Berat	24	80,0	12	40,0	
5	Nyeri tak tertahan	0	0	0	0	
Total		30	100	30	100	

Penurunan nyeri sesuai dengan data diatas menunjukkan sebagian besar dari responden mengalami penurunan nyeri punggung bawah sebelum dilaksanakan senam hamil dan setelah dilaksanakan senam hamil yaitu sebanyak 80% atau 24 responden dari 30 responden dengan nyeri punggung bawah tingkat berat yang turun setelah dilakukannya senam hamil menjadi 40% atau 12 responden dari 30 responden.

Sesuai dengan data yang tersajikan di atas dan uji statistik *Regresi Paired samples T-test* pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan p value adalah  $0,000 < \alpha (0,05)$ . Bila p value  $< \alpha (0,05)$  berarti ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Hal ini menunjukkan bahwa 0,000 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

## 3. Pembahasan

### a. Karakteristik ibu hamil trimester III di Puskesmas Eyat Mayang Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat

Ibu hamil trimester III di Puskesmas Eyat Mayang Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok barat mayoritas berumur  $\leq 20-25$  tahun sebanyak 24 orang dengan tingkat prosentase 80%, Pendidikan terakhir tamat SD sebanyak 11 orang dengan tingkat prosentase 36,7%, Pekerjaan

menjadi Ibu Rumah Tangga sebanyak 16 orang dengan tingkat prosentase 53,4%, Kehamilan ke2 hingga 4kali sebanyak 28 orang dengan tingkat prosentase 93,3%, dan memiliki usia kehamilan 9 bulan sebanyak 16 orang dengan tingkat prosentase 53,4%. Karakteristik ibu hamil trimester III memiliki hubungan nyeri punggung bawah, nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dapat dipengaruhi oleh aspek yaitu psikologis dan fisiologis yang dipengaruhi faktor-faktor seperti budaya, usia, lingkungan dan sistem pendukung, pengalaman masa lalu, kecemasan (Siti, 2020).

#### **b. Nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan Senam Hamil.**

Sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung bawah dengan Nyeri Berat sejumlah 24 responden (80,0%) karena belum pernah melakukan senam hamil pada saat kehamilan. Sebelum dilaksanakan senam hamil nyeri punggung bawah sering dirasakan oleh responden yang mengakibatkan rishi bahkan kesakitan bagi ibu hamil khususnya ibu hamil trimester III. Selain itu nyeri punggung juga dirasakan akibat kesalahan postur tubuh saat duduk, berdiri, berbaring dan bahkan pada saat melakukan aktivitas rumah (Mera, Maidaliza, dan Susanti, 2015). Menurut peneliti nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester III dapat disebabkan karena aktivitas yang berlebihan, sehingga bisa menimbulkan kelelahan yang dapat mengakibatkan nyeri pada bagian punggung bawah. Selain itu perut ibu yang semakin bertambah minggu semakin besar juga bisa mempengaruhi terjadinya nyeri punggung bawah.

#### **c. Nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sesudah dilaksanakan Senam Hamil.**

Nyeri punggung bawah merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area

lumbosakral. Nyeri punggung saat hamil terjadi karena adanya perubahan hormone kehamilan yang meningkatkan hormone relaksan (hormone yang membuat otot relaksasi dan lemas). Faktor predisposisi lainnya yang menyebabkan nyeri punggung berkaitan dengan penambahan berat badan, perubahan postur tubuh karena pembesaran uterus, nyeri punggung terdahulu dan peregangan yang berulang (Mera, Maidaliza, dan Susanti, 2015). Selain itu nyeri punggung juga dirasakan akibat kesalahan postur tubuh saat duduk, berdiri, berbaring dan bahkan pada saat melakukan aktivitas rumah. Dengan pelaksanaan kegiatan senam hamil bagi ibu hamil khususnya ibu hamil trimester III, mayoritas ibu hamil trimester III merasa membantu mengatasi nyeri punggung bagian bawah.

#### **d. Nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III setelah dilaksanakan Senam Hamil.**

Responden pada penelitian menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung bawah dengan Nyeri berat sebanyak 12 responden (40,0%). Dimana terjadi tingkat penurunan nyeri setelah dilakukan Senam hamil. Senam hamil merupakan bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, ataupun pusat pelayanan kesehatan yang lainnya. Peran ibu dalam mengikuti senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil. Mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dipusatkan pada otot-otot untuk kebugaran dan berfungsi pada proses persalinan (Renni dan Gita 2022). Menurut peneliti senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Dengan durasi senam hamil selama 30 menit minimal 1 kali dalam seminggu dan

dilakukan minimal selama dua minggu dan harus dilakukan sesuai SOP sehingga bisa dirasakan manfaat secara maksimal dan ibu bisa nyaman menjalani kehamilannya.

Pengaruh penurunan nyeri sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah dilaksanakan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

Sebagian besar dari responden mengalami penurunan nyeri punggung bawah sebelum dilaksanakan senam hamil dan setelah dilaksanakan senam hamil yaitu, sebanyak 24 responden atau 80,0%, dengan nyeri sebelum senam hamil menurut skala pengukuran nyeri Vas dengan Nyeri berat dan setelah dilaksanakan senam hamil menjadi 12 responden atau 40,0%. Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik *regresi paired sample test* dengan bantuan program SPSS 16 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan p value adalah  $0,000 < \alpha (0,05)$ . Bila p value  $< \alpha (0,05)$  berarti ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Hal ini menunjukkan bahwa 0,000 lebih kecil dari 0,05. Jadi kesimpulannya ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Senam hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil trimester III karena di dalam senam hamil salah satunya terdapat metode pilates. Metode pilates telah dikenal dibanyak Negara dan terbukti mampu membantu ibu hamil dalam mempertahankan kebugarannya dan mempermudah proses persalinan, gerakan-gerakan senam hamil dengan metode ini dipusatkan pada otot-otot untuk kebugaran salah satunya untuk menurunkan nyeri punggung bawah dan berfungsi pada proses persalinan. Hal pertama yang harus dilakukan yaitu menganjurkan ibu mengambil posisi senyaman mungkin, kemudian latihan otot kaki, latihan

pernafasan, latihan otot panggul, latihan otot betis, latihan otot pantat dan latihan anti sungsang. Menurut penelitian dari Ermawati (2022) Uji Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Ciawi Tahun 2021 menggunakan paired sample t-test diperoleh nilai signifikan  $0,002 < 0,05$ , yang menunjukkan bahwa terdapat perubahan nyeri pada Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Ciawi Tahun 2021 sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara rata-rata intensitas nyeri punggung ibu hamil pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah diberikannya program senam hamil. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa senam hamil memiliki tingkat keefektifan yang tinggi terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. Menurut peneliti adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil trimester III disebabkan karena kepatuhan ibu hamil dalam melakukan gerakan sesuai SOP dan mengikuti instruksi bidan dan peneliti, ibu hamil juga melakukan senam hamil dengan durasi selama 30 menit dilakukan 1 kali dalam seminggu selama 3 minggu berturut-turut. Senam hamil dengan gerakan sederhana dan ringan membuat ibu hamil mudah untuk melakukan dan mengingat senam hamil hal ini membuat ibu hamil merasa nyaman dan dapat merasakan manfaat senam hamil. Manfaat dari senam hamil salah satunya adalah dapat meringankan gejala nyeri punggung bawah, karena di dalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat membuat elastisitas otot untuk kebugaran.

#### **4. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu fasilitas yang kurang memadai sehingga peneliti cukup kesulitan untuk melakukan penelitian, dan ukuran tempat penelitian yang tergolong sempit menyebabkan peneliti tidak memiliki cukup ruang gerak

yang bebas pada saat penelitian. Selain itu lokasi yang jauh dari tempat senam hamil dan juga kendala bahasa karena masyarakat setempat kurang fasih berbahasa Indonesia menjadi hambatan yang cukup besar bagi peneliti.

#### IV. SIMPULAN DAN SARAN

##### A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Eyat Mayang Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat. maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada trimester III ialah berdasarkan umur sebagian besar responden berusia di bawah 35 tahun yaitu 12 responden (40 %) berumur  $\leq 20$  tahun dan 12 responden (40%) berumur 21-35 tahun, berdasarkan Pendidikan sebagian besar responden berpendidikan SD yaitu 11 responden (36,7%), berdasarkan pekerjaan sebagian besar responden bekerja sebagai IRT yaitu 16 responden (53,3%).
2. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan senam hamil sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung bawah dengan Nyeri Berat sebanyak 24 responden (80,0%) di Puskesmas Eyat Mayang Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat.
3. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III setelah dilaksanakan senam hamil sebagian dari responden mengalami penurunan nyeri punggung bawah dengan Nyeri berat sebanyak 12 responden (40,0%) di Puskesmas Eyat Mayang Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat.
4. Hasil analisa data nilai  $P 0,000 > 0,5$  yang berarti ada pengaruh penurunan nyeri sebelum melaksanakan senam hamil dan sesudah melaksanakan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung

bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Eyat Mayang Kecamatan Lembar Kabupaten Lombok Barat.

##### B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan  
Diharapkan penelitian ini dapat sebagai tambahan referensi penelitian dalam bidang kesehatan, khususnya dalam bidang kebidanan
2. Bagi Peneliti  
Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan tentang kualitas pelayanan kesehatan khususnya dengan senam hamil untuk mengurangi keluhan kehamilan pada ibu hamil
3. Bagi Ibu Hamil  
Diharapkan penelitian ini menjadi tambahan wawasan bagi ibu hamil dalam mengatasi ketidaknyamanan akibat nyeri punggung yang dialami.
4. Bagi Dinas Kesehatan  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat dijadikan masukan bagi Dinas Kesehatan dalam menyusun kebijakan dan strategi program kesehatan terutama yang berhubungan dengan pelayanan kesehatan masyarakat khususnya program Kesehatan Keluarga.
5. Bagi Puskesmas Eyat Mayang  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan Bidan yang berada di UPT BLUD Puskesmas Eyat Mayang dalam menangani pasien ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ermawati D.N., Yenni A., Retno W. 2020. Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ), 11(2), 237-242

Kemenkes, Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil tahun. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI 2014

Mera D., Moidaliza, Nyki S. 2015. Pengaruh Senam hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III di Puskesmas Parit Rantang Payakumbuh. Jurnal Uperdis.

Renni H.Z., dan Gita D. 2022. Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF) Volume 5 Nomor 02, 14-20

Siti N. 2020. Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trismseter III Di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati. TSJKeb\_Jurnal Vol 5, 47-56

STIKES PERPUSTAKAAN  
HAMZAR LOMBOK TIMUR