



Pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Praktek Mandiri Bidan Elisabeth Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2022

Surati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: ratihbarga41@gmail.com

Basaria Manurung

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: basariamanager31@gmail.com

Abstract. *Pregnancy is a period in which a woman carries an embryo or fetus in her body. The period of pregnancy starts from conception to the birth of the fetus. During pregnancy, the mother will experience physical and psychological changes. The physical changes that occur sometimes even cause discomfort for the mother, one of which is back pain. This study aims to determine the effect of Pregnancy Exercise on Reducing Back Pain in Pregnant Women at Elisabeth Midwife Independent Practice, Mandailing Natal District in 2022. This type of research is a quasi-experimental study with a research approach with a prepost test design with one group test. Population is all pregnant women in the Elisabeth Midwife Independent Practice, Mandailing Natal District in 2022, totaling 28 pregnant women. The number of samples used was 28 people obtained by using total sampling technique. The data analysis technique uses the Paired-Samples T Test. The results obtained in this study were from 28 respondents, there was an effect of pregnancy exercise on reducing back pain in pregnant women with a value of $p = 0.000$. Conclusion: there is an effect of pregnancy exercise on reducing back pain in pregnant women. It is recommended for health workers to improve counseling related to reducing back pain in pregnant women with pregnancy exercise.*

Keywords: *Pregnancy Exercise, Reduction of Pain*

Abstrak. Kehamilan adalah masa di mana seorang wanita membawa embrio atau fetus di dalam tubuhnya, Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Pada masa hamil ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang terjadi bahkan kadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu, salah satunya adalah nyeri punggung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Praktek Mandiri Bidan Elisabeth Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2022. Jenis Penelitian ini merupakan penelitian dengan *quasi eksperimen* denganancangan penelitian dengan desain *prepost test design with one group test*.. Populasi adalah seluruh ibu hamil yang berada di Praktek Mandiri Bidan Elisabeth Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2022 yang berjumlah 28 ibu hamil. Jumlah sampel yang digunakan adalah 28 orang yang diperoleh dengan menggunakan teknik *Total sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji *Paired-Samples T Test*. hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah dari 28 responden, terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan Nyeri punggung pada ibu Hamil dengan nilai $p=0,000$. Kesimpulan : ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan Nyeri punggung pada ibu Hamil. Disarankan kepada tenaga kesehatan untuk meningkatkan meningkatkan penyuluhan terkait pengurangan rasa nyeri punggung pada ibu hamil dengan senam hamil.

Kata Kunci : Senam Hamil, Penurunan Nyeri

LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah masa di mana seorang wanita membawa embrio atau fetus di dalam tubuhnya, Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Pada masa hamil ibu akan mengalami perubahan fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang terjadi bahkan kadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu, salah satunya adalah nyeri punggung ((Prawirohardjo, 2018).

Perubahan yang besar akan terjadi pada wanita hamil yaitu termasuk pada punggung. Dimulai dari trimester kedua sebagian ibu hamil akan mengalami nyeri punggung karena bayi yang berada dirahim yang semakin membesar. Sekitar 50-80% wanita pernah mengalami nyeri punggung dan pinggul selama kehamilan. Nyeri punggung tersebut merupakan efek normal dari kehamilan (Nurlaila, 2019)

Nyeri punggung pada kehamilan yang berkaitan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim dan peregangan dari otot penunjang, karena hormon *relaksan* (hormon yang membuat otot relaksasi dan lemas) yang dihasilkan. nyeri punggung yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%-90% ibu hamil, dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar (Carvalho, 2017).

Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dirasakan oleh sebagian ibu hamil, khususnya ketika usia kehamilan trimester ketiga. Selain karena titik tumpuan saat hamil yang berubah, kenaikan berat badan, hormon dan stres. Keadaan ini tidak membahayakan kehamilan akan tetapi nyeri punggung dapat mengganggu aktivitas dan menurunkan kualitas hidup ibu hamil (Rasnaya, 2021).

Prevalensi terjadinya nyeri punggung 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, Afrika, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong maupun Nigeria lebih tinggi prevalensinya yang berkisar antara 21% hingga 89,9%. Survey online yang dilaksanakan oleh University of Ulster pada tahun 2014, dari 157 orang ibu hamil yang mengisi kuisioner, 70% pernah mengalami nyeri punggung (Sinclair et al, 2018).

Nyeri punggung saat hamil terjadi karena adanya perubahan hormone kehamilan yang meningkatkan *hormone relaksan* (hormone yang membuat otot relaksasi dan lemas), hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa nyeri pada punggung. 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. Selain itu nyeri punggung juga dirasakan akibat kesalahan postur tubuh saat duduk, berdiri, berbaring dan bahkan pada saat melakukan aktivitas rumah (Firdayani, 2018).

KAJIAN TEORITIS

Nyeri punggung adalah nyeri atau rasa tidak nyaman yang terletak dibawah costae ke 12 sampai otot gluteus dengan atau tanpa nyeri menjalar pada kaki yang merupakan keluhan yang sangat umum dirasakan oleh penderita, nyeri akan menjadi kronis ketika berlangsung selama tiga bulan bahkan lebih (Lionel, 2018).

Nyeri punggung miogenik merupakan nyeri yang berhubungan dengan stress atau strain otot-otot punggung, tendon dan ligamen yang biasanya ada bila melakukan aktivitas sehari-hari secara berlebihan, seperti duduk atau berdiri terlalu lama juga mengangkat benda berat dengan cara yang salah (Susanti, Hartiyah & Kuntowato, 2017).

Menurut Pramita (2019) menyatakan bahwa nyeri punggung bawah miogenik merupakan nyeri yang terjadi di sekitar punggung bagian bawah yang disebabkan karena gangguan atau kelainan pada unsur otot atau tendon tanpa disertai adanya gangguan neurologis.

Nyeri punggung dapat disebabkan oleh kondisi degeneratif misalnya penyakit arthritis, osteoporosis atau penyakit tulang lainnya seperti infeksi virus, iritasi pada sendi dan discus dan kelainan bawaan tulang belakang (Nurzannah dan Sinaga, Salmah 2018).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan untuk ini adalah *quasi eksperimen* (eksperimen semu). Penelitian *quasi eksperimen* (eksperimen semu) adalah desain penyusunan di mana penulis melakukan intervensi/perlakuan pada subjek. (Zulkarnain, 2018). Rancangan penelitian dengan desain *prepost test design with one group test*. Rancangan ini bertujuan untuk melihat Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Praktek Mandiri Bidan Elisabeth Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2022.

Sampel adalah bagian populasi yang dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling yang harus mewakili kriteria. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan jenis *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 28 orang Ibu Hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel Distribusi Frekuensi dan Persentase Nyeri punggung Responden

Nyeri Punggung Bawah	Pre		Post	
	n	%	N	%
Tidak Nyeri	-	-	2	7,1
Sedikit Nyeri	-	-	3	10,7
Sedikit Lebih Nyeri	5	17,9	11	39,3
Lebih Nyeri	9	32,1	10	35,7
Sangat Nyeri	14	50	2	7,1
Nyeri Sangat Hebat	-	-	-	-
Mean $\pm$ SD	3,32 $\pm$ 0,772		2,25 $\pm$ 1,005	

Tabel menunjukkan distribusi responden menurut Nyeri punggung ibu hamil sebelum melakukan senam hamil terdapat 5 orang (17,9%) yang mengalami sedikit lebih nyeri, terdapat 9 orang (32,1%) yang mengalami lebih nyeri, terdapat 14 orang (50%) yang mengalami sangat nyeri. Distribusi responden Nyeri punggung setelah diberikan senam hamil terdapat sebanyak 2 orang (7,1%) tidak nyeri, 3 orang (10,7%) sedikit nyeri, 11 orang (39,3%) sedikit lebih nyeri, 2 orang (7,1%) sangat nyeri.

Rata-rata Nyeri punggung sebelum diberikan tindakan adalah 3,32 dan Std.Deviation 0,772. Rata-rata Nyeri punggung setelah diberikan tindakan adalah 2,25 dan Std.Deviation 1,005.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Paired- Samples T Test* yaitu untuk membandingkan perbedaan Nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan intervensi

Tabel Perbedaan Proporsi Nyeri punggung *Pretest* dan *Posttest* (n=28)

Nyeri Punggung Bawah	Median (Minimum-Maksimum)	<i>p value</i>
Pre	(2-4)	0.000
Post	(0-3)	

Berdasarkan hasil analisis bivarian menggunakan uji *Paired- Samples T Test* diperoleh nilai signifikan *p value* sebesar 0.000 ($p < 0.05$), maka ada perbedaan Nyeri punggung ibu hamil. Dengan demikian dapat dikatakan terdapat perbedaan Nyeri punggung yang signifikan sebelum dan setelah pemberian senam hamil. Dengan demikian senam hamil efektif terhadap Nyeri punggung pada ibu hamil.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian didapatkan Hasil Ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan Nyeri punggung pada ibu di Praktek Mandiri Bidan Elisabeth Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2022 dengan nilai $p=0.000$ $p<0,05$

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih saya ucapkan kepada pihak yang telah membantu dalam penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Prawirohardjo, Sarwono. 2018. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka
- Nurlaila .2019. Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati. *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan*, 5(1).
- Carvalho MECC, Lima LC, Terceiro CAdL, Pinto DRL, Silva MN, Cozer GA, et al. Low back pain during pregnancy. *Revista brasileira de anestesiologia*. 2017;67(3):266-70.
- Rasnaya.2021. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Tm Iii Diwilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 15(1), 22-29.
- Sinclair et al.2018. The Effect Of Prenatal Yoga On Back Pain In Third Trimester Of Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12-16.
- Firdayani. 2018. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. Diambil dari <http://repo.stikesicmejbg.ac.id/1288/2/172120024%20dheby%20firdayani%20skripsi.Pdf>
- Eileen, Brayshaw. 2017. Senam Hamil dan Nifas. Jakarta: EGC.
- Saminem.2019. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Hamil Trimester Iidan Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Cisaga Kabupaten Ciamis.Pada Ibu
- Lichayati. 2019. Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Polindes Desa Tlanak, Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan Tahun 2018
- Notoatmodjo, S. 2017. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rieneka Cipta