**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER 2**

**(Studi Kasus Di Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang, Jawa Timur)**

Fita Ainur Rofiqoh\* Hindyah Ike\*\*Inayatur Rosyidah\*\*\*

ABSTRAK

**Pendahuluan:** Nyeri punggung merupakan masalah yang sering dialami oleh ibu hamil. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2. **Metode penelitian:** Jenis penelitian ini adalah *pre eksperimental* dengan menggunakan desain penelitian *one group pre post test design.* Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester 2 sejumlah 36. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Simple Random sampling.* Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester 2 sejumlah 30. *Variable independent* senam hamil dan *variable dependent* penurunan intensitas nyeri punggung. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi dan Uji *Wilcoxon* untuk menganalisis data. **Hasil penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilaksanakan senam hamil sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri 2 (sedikit lebih nyeri) yaitu 20 responden (66.7%), skala nyeri 0 yaitu 0, skala nyeri 1 yaitu 0, skala nyeri 3 yaitu 10 responden, skala nyeri 4 yaitu 0, skala nyeri 5 yaitu 0 dan sesudah dilaksanakan senam hamil sebagian besar dari responden mengalami penurunan nyeri punggung dengan skala nyeri 1 (sedikit nyeri) yaitu 17 responden (56.7%). Uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan *p value* adalah 0,00 < 0,05 sehingga H1 diterima. **Kesimpulan:** Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2. **Saran :** Agar ibu dapat melakukan senam hamil untuk mengatasi keluhan nyeri punggung terutama trimester 2.

**Kata Kunci : Senam hamil, nyeri punggung, Ibu hamil trimester 2**

***ABSTRACT***

***THE INFLUENCE OF PREGNANCY EXCERSIXE ON DECREASE OF BACK PAIN INTENCITY IN THE PREGNANT WOMAN SECOND TRIMESTER***

***(Case Study in Bareng, Jombang, East Java)***

*ABSTRACT*

***Background:*** *Back pain is a problem which often experienced by pregnant woman.* ***The purpose:*** *The purpose of this researche is analyzing the influence of pregnancy excersixe on decrease of back pain intencity in the pregnant woman second trimester.* ***Method:*** The kind of this researche is pre experimental with one group pretest – post test design. The populations in this researche were all of woman pregnant in second semester *as many as 36 respondents* which are 30 respondents by taking samples using a simple random sampling technique. *To collect the data, the researcher uses observation sheets and Wilcoxon Test to analyzing data.* ***Result:*** *The results of this researche indicate that before doing pregnant exercise almost half the respondent had a back pain is scored on the 2 pain scale ( a little more pain) totaling 20 respondents (66.7%), 0 pain scale totaling 0, 1 pain scale totaling 0, 3 pain scale totaling 10 respondents, 4 pain scale totaling 0, 5 pain scale totaling 0 and after doing pregnant exercise almost half the respondent had decreasing back pain with scored on the 1 pain scale (a little pain) totaling 17 respondents (56.7%).* ***Conclusion:*** *The result of Wilcoxon Statistic Test obtained that p value is 0.00 < 0.05 so H1 is accepted.This study concludes that there was a influence of pregnancy excersixe on decrease of back pain intencity in the pregnant woman second trimester.* ***Suggestion :*** *So that mothers can do pregnancy exercises to deal with complaints of back pain, especially trimester 2.*

***Keyword : pregnant exercise, back pain, woman pregnant second semester***

**PENDAHULUAN**

Masa kehamilan merupakan proses yang alami, dimana tubuh seseorang akan mengalami perubahan saat masa kehamilan, salah satunya perubahan berat badan, bentuk badan dan perubahan fisiologis (Putih, 2017). Proses pada kehamilan berlangsung selama 40 minggu atau 9 bulan (Herawati, 2017). Perubahan yang terjadi pada ibu hamil akan mengalami perubahan psikologis, merasa tegang dan khawatir akan janinnya (Purba, 2018). Kemenkes RI (2010), menyatakan bahwa masa kehamilan mengakibatkan perubahan pada sistem pernafasan, kardiovaskuler, muskuloskeletal dan gastrointestinal (Putih, 2017). Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal akan mengakibatkan rasa nyeri pada punggung, dan keluhan nyeri punggung sering dialami oleh ibu hamil. (Putih, 2017).

Data Kementrian Kesehatan Repulik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2016, menyatakan proporsi ibu hamil di Indonesia sekitar 5.189.007 orang. Sedangkan di Jawa Timur tahun 2018 diperkirakan ada sekitar 808.944 jumlah ibu hamil. Proporsi ibu hamil di wilayah Kabupaten Jombang ada sekitar 21.288 orang (Dinas Kesehatan, 2018).

Nyeri pada punggung merupakan masalah yang sering dikeluhkan selama kehamilan. Faktor yang menyebabkan terjadinya nyeri punggung karena meningkatnya kadar hormon yang mempengaruhi fleksibilitas otot-otot pada jaringan. Penyebab dari nyeri punggung salah satunya adalah peningkatan berat badan, hal ini dapat menyebabkan mudah lelah dan nyeri pada punggung. Pembesaran perut, tingginya fundus uteri menyebabkan beban tubuh pada ibu hamil semakin ke depan, hal itu menyebabkan tulang belakang semakin ke belakang sehingga ibu sering mengalami nyeri, pegal dan kram (Suryani, 2018). Aktivitas juga memicu terjadinya nyeri punggung, hal ini karena melakukan aktivitas yang berlebih, seperti berdiri terlalu lama, mengangkat bebat terlalu berat. Akibatnya ibu tidak dapat melakukan aktivitas, kualitas tidur dan istirahat mengalami gangguan, dan timbul rasa tidak nyaman.

Pada ibu hamil akan lebih baik jika melakukan olahraga yang ringan untuk mengurangi masalah atau kejadian yang timbul saat kehamilan seperti nyeri punggung (Jamalzehi *et.al.,* 2017). Salah satu tindakan untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil adalah dengan melakukan latihan senam hamil. Karena didalam senam hamil terdapat gerakan-gerakan yang dapat memperkuat ligament dan otot-otot yang membuat relaksasi, dapat meregangkan otot-otot pada punggung dan panggul, membuat otot menjadi tidak tegang dan kaku, otot menjadi lebih elastis sehingga nyeri berkurang dan senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung. Senam hamil merupakan suatu olahraga ringan yang bertujuan untuk memperbaiki dan mempertahankan keseimbangan fisik pada ibu hamil

Berdasarkan data survei yang didapatkan di wilayah Kecamatan Bareng pada bulan Maret 2019 terdapat jumlah ibu hamil sekitar 388 orang. Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah apakah ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang ? Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan tentang manfaat senam hamil bagi ibu hamil untuk menurunkan nyeri punggung.

**BAHAN DAN METODE PENELITIAN**

Desain penelitian *one group pre post test design.* Populasi dalam penelitian iniseluruh ibu hamil terimester 2 dengan jumlah 36 ibu hamil dan jumlah sampel dalam penelitian ini ibu hamil terimester 2 sebanyak 30 ibu hamil yang diambil menggunakan teknik sampling *simple random sampling*.Variabel independen pada penelitian ini adalah senam hamil dan variabel dependen adalah penurunan intensitas nyeri punggung. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi *Faces Pain Scale*, pengolahan data menggunakan *editing, coding, scoring, tabulating* dan dilanjutkan dengan analisa data menggunakan uji statistik*Wilcoxon.*

**HASIL PENELITIAN**

**Data Umum**

Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan umur ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang bulan Juli 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Umur | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
| 123 | < 20 tahun20 – 35 tahun> 35 tahun | 0300 | 01000 |
|  | Jumlah | 30 | 100 |

*Sumber : Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 1di atasmenunjukkan bahwa seluruhnya dari responden berusia 20-35 tahun yaitu 30 responden (100.0%).

Tabel 2 karakteristik responden berdasarkan pekerjaan ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang bulan Juli 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Pekerjaan | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
| 12345 | TidakBekerjaPetaniSwastaWiraswastaPNS | 549120 | 16,713,330400 |
|  | Jumlah | 30 | 100 |

*Sumber : Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden memiliki pekerjaan wiraswasta yaitu 12 responden (40%).

Tabel 3 karakteristik responden berdasarkan posisi tidur ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang bulan Juli 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Posisi Tidur | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
| 12 | SesuaiKurang sesuai | 921 | 3070 |
|  | Jumlah | 30 | 100 |

*Sumber : Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden memiliki posisi tidur yang kurang sesuai yaitu 21 responden (70%).

Tabel 4 karakteristik responden berdasarkan jumlah kehamilan ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang bulan Juli 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Jumlah Kehamilan | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
| 123 | Hamil ke 1Hamil ke 2 – 4Hamil >5 | 10200 | 33.366.70 |
|  | Jumlah | 30 | 100 |

*Sumber : Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 4 di atasmenunjukkan bahwasebagian besar dari responden jumlah kehamilan ke 2-4 yaitu 20 responden (66.7%).

Tabel 5 karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang bulan Juli 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Usia kehamilan | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
| 123 | 16 minggu20 minggu24 minggu | 10911 | 33.330.036.7 |
|  | Jumlah | 30 | 100 |

*Sumber : Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden usia kehamilan 24 minggu yaitu 11 responden (36.7%).

Tabel 6 karakteristik responden berdasarkan pernah melakukan senam hamil pada kehamilan sebelumnya pada ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang bulan Juli 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Senam hamil sebelumnya | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
| 12 | PernahTidak pernah | 2010 | 66.733.3 |
|  | Jumlah | 30 | 100 |

*Sumber : Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden pernah melakukan senam hamil sebelumnya yaitu 20 responden (66.7%).

**Data Khusus**

Tabel 7distribusi frekuensi intensitas nyeri punggung sebelum dilaksanakan senam hamil pada ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang bulan Juli 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Skala Nyeri | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
| 123456 | 0 (tidak nyeri)1 (sedikit nyeri)2 (sedikit lebih nyeri)3 (lebih nyeri)4 (sangat nyeri)5 (nyeri sangat hebat) | 00201000 | 0066.733.300 |
|  | Jumlah | 30 | 100 |

*Sumber : Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 7 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri) sebelum dilaksanakan senam hamil sejumlah 20 responden (66.7%).

Tabel 8 distribusi frekuensi intensitas nyeri punggung sesudah dilaksanakan senam hamil pada ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang bulan Juli 2019.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Skala Nyeri | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
| 123456 | 0 (tidak nyeri)1 (sedikit nyeri)2 (sedikit lebih nyeri)3 (lebih nyeri)4 (sangat nyeri)5 (nyeri sangat hebat) | 13170000 | 43.356.70000 |
|  | Jumlah | 30 | 100 |

*Sumber : Data Primer, 2019*

Berdasarkan tabel 8 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami penurunan nyeri punggung dengan skala 1 (sedikit nyeri) sesudah dilaksanakan senam hamil sejumlah 17 responden (56.7%).

Tabel 9 tabulasi silang penurunan nyeri sebelum dilaksanakan senam hamil dan sesudah dilaksanakan senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang bulan Juli 2019.

****

Berdasarkan tabel 9 tabulasi silang diatas menunjukkan bahwa terdapat perubahan jumlah responden yaitu sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung sebelum dilaksanakan senam hamil dengan skala nyeri 2 (sedikit lebih nyeri) yaitu 20 responden (66.7%) dan mengalami penurunan nyeri punggung sesudah dilaksanakan senam hamil dengan skala nyeri 1 (sedikit nyeri) yaitu 17 responden (56.7%).

Berdasarkan hasil uji*Wilcoxon*antara variabel independen dan variabel dependen, didapatkan nilai p *value* = 0,00< α 0,05. Maka H1 diterima yang artinya ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 di Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang.

**PEMBAHASAN**

Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruhnya dari responden berusia 20-35 tahun yaitu 30 responden (100.0%).

Peneliti berpendapat di umur 20-35 tahun merupakan umur yang produktif bagi pasangan suami istri untuk hamil. Ibu hamil dengan usia 20-35 tahun memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami nyeri punggung karena terjadinya perubahan hormonal, perubahan pada postur tubuh yang menyebabkan ibu hamil mengalami nyeri punggung.

Kehamilan paling ideal bagi seseorang wanita adalah saat usianya berada pada rentang umur 20-35 tahun. Umur sangat menentukan kesehatan ibu hamil karena umur merupakan faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya nyeri punggung selama kehamilan. Wanita yang berusia lebih muda sering mengalami nyeri punggung karena terjadinya perubahan hormonal selama kehamilan (Kaimmudin, 2018).

Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden memiliki pekerjaan wiraswasta yaitu 12 responden (40%).

Peneliti berpendapat nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester 2 disebabkan karena aktivitas yang berlebih, sehingga dapat menimbulkan kelelahan dan mengakibatkan nyeri pada bagian punggung, didapatkan bahwa dari 30 responden sebanyak 12 responden bekerja sebagai wiraswasta. Hal tersebut menyebabkan ibu hamil bekerja lebih berat karena selain memenuhi kebutuhan keluarga, ibu hamil juga disibukkan oleh pekerjaannya sebagai wiraswasta salah satunya membuka warung. Selain itu dengan bertambahnya usia kehamilan, perut akan semakin bertambah besar dan dapat mempengaruhi terjadinya nyeri punggung.

Ibu hamil yang bekerja memiliki aktivitas yang lebih berat dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak bekerja. Selain melakukan aktivitas seperti memasak, menyetrika, berdiri terlalu lama dan mengangkat beban berat, ibu hamil juga disibukkan dengan pekerjaan seperti wiraswasta dan perkantoran. Hal ini bisa menjadi penyebab terjadinya nyeri punggung (Aprilliana, 2017).

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden memiliki posisi tidur yang kurang sesuai yaitu 21 responden (70%).

Peneliti berpendapat di masa kehamilan, ibu hamil akan mengalami beberapa perubahan baik secara fisik maupun psikis. Seiring bertambahnya usia kehamilan, perut ibu hamil akan semakin membesar dan dapat mempengaruhi kenyamanan posisi tidur. Posisi tidur terlentang tidak baik untuk ibu hamil di usia kehamilan trimester kedua karena dapat membahayakan ibu hamil dan janinnya. Posisi tidur yang salah pun bisa menyebabkan terjadinya nyeri pada punggung. Jika hal itu terjadi, maka dapat menyebabkan masalah kesehatan akibat salah posisi tidur, salah satunya adalah nyeri punggung.

Aprilliana (2017) mengatakan bahwa posisi tidur untuk ibu hamil berbeda untuk setiap trimester kehamilan. Pada trimester kedua, janin sudah mulai berkembang namun perut ibu belum terlalu membesar. Posisi miring kiri sangat disarankan pada trimester kedua karena selain janin dapat bergerak leluasa, oksigen dan nutrisi yang didapat janin melalui plasenta dapat mengalir dengan lancar dibandingkan saat tidur dengan posisi telentang. Posisi tidur telentang sangat tidak dianjurkan pada ibu hamil di trimester kedua karena dapat membahayakan ibu hamil dan janinnya. Saat memasuki usia 4 bulan keatas, beban rahim semakin meningkat dan dapat memperlambat aliran darah ke jantung akibatnya jantung akan mengalami kesulitan untuk memompa dan mengalirkan darah keseluruh tubuh. Jika posisi tidur ibu tidak diubah, maka aliran oksigen dan nutrisi untuk janin akan berkurang sehingga menyebabkan resiko cedera janin dan posisi yang salah bisa memicu timbulnya nyeri punggung.

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden jumlah kehamilan ke 2-4 yaitu 20 responden (66.7%).

Peneliti berpendapat ibu hamil yang melahirkan lebih dari satu kali beresiko mengalami nyeri punggung karena otot-otot tersebut sudah mengalami penurunan fungsi akibat dari kehamilan sebelumnya, sehingga untuk menopang uterus atau rahim yang membesar kurang maksimal sehingga nyeri punggung sering terjadi.

Elda (2015) mengatakan bahwa ibu hamil dengan multigravida memiliki respon yang lebih tenang dalam mengatasi keluhan dan kecemasan selama kehamilan dibandingan dengan ibu hamil primigravida. ibu yang sudah pernah mengalami kehamilan sebelumnya memiliki pengalaman lebih dibandingkan dengan ibu yang pertama kali hamil dalam mengatasi keluhan – keluhan yang terjadi selama proses kehamilan, salah satunya cara mengatasi nyeri punggung yaitu dengan melakukan senam hamil.

Tabel 5 menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden usia kehamilan 24 minggu yaitu 11 responden (36.7%).

Peneliti berpendapat pada usia kehamilan trimester 2 yaitu 4-6 bulan (13-28 minggu) ibu hamil mulai mengalami nyeri punggung. Hal ini dikarenakan bertambahnya usia kehamilan, postur tubuh yang mengalami perubahan, terutama pada perut yang semakin membesar dan menonjol kedepan hal itu yang menyebabkan terjadinya nyeri pada punggung.

Semakin besar usia kehamilan semakin meningkatkan resiko nyeri punggung pada ibu hamil. Dimana terjadi pembesaran perut ibu seiring bertambahnya usia kehamilan yang disebabkan oleh perkembangan janin. Hal ini membuat ibu hamil mengalami kehilangan keseimbangan. Selama kehamilan sendi pada panggul yang mulanya stabil akan mengalami pengenduran, hal ini terjadi mulai usia kehamilan kelima. Akibatnya ibu hamil menarik punggungnya ke belakang dan melengkung. Dari posisi ini akan mengakibatkan punggung melengkung, dan otot-otot pada punggung tertarik sehingga menimbulkan rasa nyeri (Firdayani, 2018).

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden pernah melakukan senam hamil sebelumnya yaitu 20 responden (66.7%).

Peneliti berpendapat bahwa ibu hamil yang sudah pernah melakukan senam hamil akan meyadari bahwa senam hamil memiliki banyak manfaat yang akan dirasakan jika rutin melakukannya, salah satunya adalah mengurangi rasa nyeri di punggung yang dirasakan ibu hamil.

Senam hamil merupakan suatu cara alternatif untuk menurunkan rasa nyeri pada punggung yang dialami oleh ibu hamil, dapat mengurangi rasa kram pada kaki, dan dapat memperbaiki sikap tubuh. Senam hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung karena senam hamil merupakan serangkaian latihan fisik untuk menelastisikan otot-otot ligament terutama pada daerah punggung belakang dan senam hamil disarankan dilakukan secara rutin. Senam hamil bisa dilakukan di Rumah sakit atau klinik bersalin (Firdayani, 2018).

**Nyeri punggung sebelum melaksanakan senam hamil**

Tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri) sebelum dilaksanakan senam hamil sejumlah 20 responden (66.7%).

Peneliti berpendapat nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil terutama trimester 2 dapat disebabkan karena adanya perubahan hormon yang terjadi saat masa kehamilan. Selain itu perut ibu yang semakin bertambah besar karena usia kehamilan juga dapat memicu terjadinya nyeri punggung.

Nyeri punggung merupakan suatu gangguan yang terjadi di area lumbosakral. Nyeri punggung sering terjadi pada ibu hamil, rasa nyeri pada punggung terjadi karena bertambah beratnya beban ibu sehingga perut menjadi condong kedepan dan terjadi lengkungan didaerah punggung bawah. Nyeri punggung terjadi karena adanya perubahan hormon kehamilan yang meningkat (*hormone relaksan*) hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan otot dan ligament yang dapat menyebabkan nyeri pada punggung (Firdayani, 2018).

**Nyeri punggung sesudah melaksanakan senam hamil**

Tabel 8 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami penurunan nyeri punggung dengan skala 1 (sedikit nyeri) sesudah dilaksanakan senam hamil sejumlah 17 responden (56.7%).

Peneliti berpendapat senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2. Dengan melakukan senam hamil secara teratur dan rutin dengan didampingi oleh bidan dan instruktur senam akan memperlancar proses persalinan, memperkuat otot-otot tubuh dan mengatasi keluhan nyeri punggung.

Senam hamil merupakan suatu cara alternatif untuk menurunkan rasa nyeri pada punggung yang dialami oleh ibu hamil dan disarankan melakukan senam hamil secara rutin dan teratur. Senam hamil bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pelayanan kesehatan seperti rumah sakit, puskesmas dan rumah bersalin (Firdayani, 2018).

**Pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung**

Tabel 9 tabulasi silang menunjukkan bahwa terdapat perubahan jumlah responden yaitu sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung sebelum dilaksanakan senam hamil dengan skala nyeri 2 (sedikit lebih nyeri) yaitu 20 responden (66.7%) dan mengalami penurunan nyeri punggung sesudah dilaksanakan senam hamil dengan skala nyeri 1 (sedikit nyeri) yaitu 17 responden (56.7%).

Peneliti berpendapat adanya pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung disebabkan karena ibu hamil sudah menerapkan gerakan senam hamil ini saat keluhan nyeri muncul dan melakukan secara rutin sesuai dengan SOP yang sudah di instruksikan oleh bidan dan peneliti. Ibu hamil melakukan senam hamil dengan waktu selama 30 menit dilakukan 2 kali dalam seminggu selama 2 minggu berturut-turut. Senam hamil dengan gerakan yang sederhana membuat ibu hamil merasa nyaman dan dapat merasakan manfaatnya. Salah satu manfaat dari senam hamil adalah dapat meringankan keluhan nyeri punggung.

Senam hamil berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung karena senam hamil merupakan serangkaian latihan fisik untuk menelastisikan otot-otot ligament dan panggul, menurunkan terjadinya perdarahan selama proses persalinan. Didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot dan ligament yang ada di punggung sehingga senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung (Intarti, 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian Dheby Firdayani (2018) dengan judul “Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di BPM Aminatur Rofiah, SST Desa Sepanyul, Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. Metode yang digunakan adalah penelitian *Pre eksperimental*. Dengan desain penelitian *one group pre post test design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III. Dengan jumlah sampel 35 ibu hamil. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *total sampling.*Hasil penelitian menunjukkan bahwa p value 0,000 < a (0,05) dengan kriteria sebelum dilakukan senam hamil mengalami nyeri punggung bawah skala 4 (sangat nyeri) ada 19 responden (54,3%) dan setelah dilakukan senam hamil mengalami nyeri punggung bawah skala 3 (lebih nyeri) ada 22 responden(62,9%).

Berdasarkan data dan menurut uji statistik *Wilcoxon* dengan bantuan program SPSS 25 dengan tingkat kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel independen (bebas) dengan variabel dependen (terikat). Hasil dari perhitungan p value adalah 0,00 < 0,05. Bila p value < 0,05 berarti ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2. Hal ini menunjukkan bahwa 0,00 lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian H0 yang menyatakan tidak ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 ditolak dan H1 diterima. Jadi kesimpulannya ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2.

**SIMPULAN DAN SARAN**

**Simpulan**

1. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 sebelum dilaksanakan senam hamil yaitu sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung dengan skala 2 (sedikit lebih nyeri).
2. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2 sesudah dilaksanakan senam hamil yaitu sebagian besar dari responden mengalami penurunan nyeri punggung dengan skala 1 (sedikit nyeri).
3. Ada pengaruh penurunan nyeri punggung sebelum dilaksanakan senam hamil dan sesudah dilaksanakan senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 2.

**Saran**

1. Bagi Bidan

Diharapkan untuk bidan agar meningkatkan cakupan atau sasaran ibu hamil agar dapat mengikuti senam hamil untuk mendapat informasi tentang manfaat dan tujuan senam hamil. Karena kelas ibu hamil selain dapat memberikan informasi juga sebagai wadah untuk bertukar pendapat sesama ibu hamil.

1. Bagi Dosen

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan bahan ajar tentang senam hamil salah satu metode untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan dan melakukan penelitian tentang senam hamil untuk menganalisis manfaat lain dari senam hamil yaitu senam hamil terhadap intensitas durasi tidur.

**KEPUSTAKAAN**

Aliyah, Jannatin. 2016, *Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil*. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Makassar.

[Aprilliana](https://www.soco.id/andiniaprilliana/timeline),andini. 2017<https://journal.sociolla.com/lifestyle/guide-lifestyle/posisi-tidur-untuk-wanita-hamil/> diaksestgl 20 Juni 2019 pukul 14.20

Astuti, Sri. Susanti, Ari indra. Nurparidah, Rani. Mandiri, Ariyati. 2017, *Asuhan Ibu Dalam Masa Kehamilan*. Penerbit Airlangga, Jakarta, 245-249.

Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang. 2018, *DataJumlah Ibu Hamil.* Jombang : Dinkes.

Elda, Yusefni., Etri, Yanti. 2015, *PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA DAN MULTIGRAVIDA PADA KEHAMILAN TRIMESTER III*. Jurnal Sehat Mandiri, Volume. 10, Nomor. 1, Tahun 2015.

Fatmawati, Fitriana Fauziah. 2017, *Upaya Pemenuhan Rasa Nyaman Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung*. Universitas Muhammadiyah. Surakarta.

Firdayani, Dheby. 2018, *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III*. Stikes Insan Cendekia Medika. Jombang.

Fithriyah. 2018, *Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Stikes Insan Cendekia Medika. Jombang.

Fitriani, Lina. 2018, *Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 3, No. 2, Nopember 2018.

Herawati, Arrisqi. 2017, *Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III*. Universitas Muhammadiyah. Surakarta.

Indiarti, M.T. 2015, *Kehamilan, Persalinan dan Perawatan Bayi*. Penerbit Indoliterasi, Yogyakarta, 49-62.

Inding, Ilmiati. 2016, *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perubahan Derajat Nyeri Pada Ibu Hamil Yang Menderita Nyeri Pinggang Bawah*. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Makassar.

Intarti, Wiwit Desi., Puspitasari, Lina. 2017, *Kontribusi Senam Ibu Hamil Trimester III Dalam Pengurangan Nyeri Pinggang*. Jurnal Ilmiah Kebidanan, Vol. 8, No. 1, Juni 2017. Halaman 17-27.

Kaimmudin, Liawati., Pangemanan, Damayanti., Bidjuni, Hendro. 2018, *Hubungan Usia Ibu Saat Hamil Dengan Kejadian Hipertensi.* E-Journal Keperawatan, Vol. 1, No. 6, Mei 2018.

Kusmiyati, Yuni, SST.,DKK., Wahyuningsih, Heni Puji, S.SiT, Sujiyatini, S.SiT. 2008, *Perawatan Ibu Hamil*. Penerbit Fitramaya, Yogyakarta, 99-104.

Kustriyani, Menik., Wulandari, Priharyanti., Apriliyani, Klara Mita. 2017, *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III*. Stikes Widya Husada. Semarang.

Lestari, Nina. 2018, *Hubungan Motivasi dan Sikap dengan Pelaksanaan Senam Pada Ibu Hamil*. Politeknik Kesehatan Kendari. Sulawesi.

Nggraeni, Luvita., Ulfa, Ida Nikmatul., M, Erika Agung. 2017, *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Ilmiah Kebidanan*, Vol. 3, No. 2, September 2017.

Notoatmodjo. 2010, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta, Jakarta, 75-215.

Nursalam. 2016, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Penerbit Salemba Medika, Jakarta Selatan, 155-211.

Octavia, Avinta Mega. 2018, *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Stikes Insan Cendekia Medika. Jombang.

Purba, Risky Amalia. 2018, *Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*. Universitas Muhammadiyah. Surakarta.

Putih, Fourlina Tunjung., Nuraeni, Asti. 2017, *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung dan Peningkatan Durasi Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga*. STIKES Telogorejo. Semarang.

Suryani,Pudji., Handayani, Ina. 2018, *Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga*. Jurnal Bidan “Midwife Journal”, Vol. 5, No. 01, Januari 2018. Bogor.